



7. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup 2018

Ort: Hannover

Sportstätte: Sportleistungszentrum Hannover,
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2a, 30169 Hannover

Unterkunft: Jugendherberge Hannover,
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

Termin (Vortrag für Trainer): Freitag, 07. Dezember 2018, Beginn: 19.30 Uhr

Termin (Mehrsprung-Cup): Sonntag 08. Dezember 2018, Beginn: 10:30 Uhr

Meldeadresse: Massala Felski, Dürener Straße 458, 50858 Köln

E-Mail: mehrsprung-cup@gmx.de

Für die Meldungen wird keine Organisationsgebühr erhoben; Nachmeldungen sind auch am **07. und 08.12.** vor Ort noch möglich.

Für alle Teilnehmer/innen und ihre Trainer/innen werden die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung in Hannover übernommen.

Veranstalter: Dreisprung-Team des DLV mit freundlicher Unterstützung der Freunde der Leichtathletik

Teilnahmeberechtigung: Athleten und Athletinnen der Klassen U16 (**Jg.03, Jg.04**), U14 (**Jg.05**).

Disziplinen:

- Fünfer Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf (**4 Versuche**)
- 30m fliegend aus beliebigem Anlauf (**2 Versuche; geht nicht in die Wertung ein**)

Einzelwertung: Sieger ist, wer aus beliebigem Anlauf mit 5 Sprüngen (letzter Sprung in die Grube) die größte Weite erzielt (siehe Disziplinbeschreibung). In der Einzelwertung erhalten die 1. bis 3. platzierten Mädchen und Jungen Medaillen und Sachpreise von Decathlon, die 4. bis 8. Platzierten Urkunden.

Beginn der Wettkämpfe: Samstag 08.12., 10.30 Uhr

Zeitplan

Freitag 07.12.2018

Zeit	Programm
ab 16:00	Treffpunkt in der Halle im Sportleistungszentrum (SLZ) <i>Möglichkeit für die Athleten sich nach der Anreise zu bewegen (Auftakt)</i>
18:00	Abendessen in der Jugendherberge (DJH)
19:30	Vortrag/Workshop zum Thema: Lauf- und Sprungmechanik (DJH)
ca.21:30	Ende der Veranstaltung

Samstag 08.12.2018

Zeit	Programm
Ab 7:00	Frühstück (DJH)

Wettkampf

Zeit	weiblich			männlich		
	Jg.03	Jg.04	Jg.05	Jg.03	Jg.04	Jg.05
ab 09:00	Einlass in die Halle (SLZ) Aufwärmen					
10:20	Begrüßung durch Bundestrainer Dreisprung: Charles Friedek					
10:30	30m fliegend					
11:15	5er Sprung					
12:30				5er Sprung		
13:45	Siegerehrung					
14:00	Ende der Veranstaltung					

7. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup 2018

Auch in diesem Jahr sucht der DLV wieder die besten Mehrfachspringer im Bereich der Altersklassen U16 (**Jg.03**, **Jg.04**), und U14 (**Jg.05**). Im Rahmen dieser Veranstaltung lädt das Dreisprung-Team des DLV bereits am Freitag, **07.12.2018** die Trainer aller teilnehmenden Sportler und Interessierte zu einem Vortrag/Workshop, zum Thema „Lauf- und Sprungmechanik“ und anschließender Diskussionsrunde ein. Horizontalsprünge bilden einen wichtigen Bestandteil einer guten leichtathletischen Grundlagenausbildung und damit ein sinnvolles Trainingsmittel im Basistraining für den Sprung- aber auch den Sprint- und Wurfbereich.

„Ersetzt man den Begriff **Sprungkraft** durch **Streckkraft** der Beine und Hüfte, wird klar, dass selbst Sportarten bzw. Disziplinen, in denen augenscheinlich nicht gesprungen wird, von der Sprungkraft profitieren“ (Killing, W., S.7, 2008)

Das Nichtausschöpfen der Entwicklung von Sprungfähigkeiten, stellt eine nicht genutzte Ressource in der Ausbildung junger Athleten dar. Ziel des Mehrsprung-Cups ist es junge Athleten an Horizontalsprünge als Trainingsmittel heranzuführen.

Die drei Erstplatzierten eines Jahrgangs werden in den Mehrsprung-Cup-Kader aufgenommen und mit ihren Heimtrainern zu Lehrgangsmaßnahmen eingeladen.

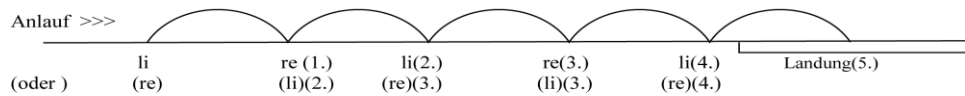
Disziplinbeschreibung: Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf

Die Anlauflänge ist **unbegrenzt**, der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone mit beliebiger Reihenfolge der Fußaufsätze (siehe Abbildung). Auf Grund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 3 Sprungzonen mit unterschiedlicher Entfernung zum Grubenrand erforderlich. **Sprungzone 1** (16,00m-14,50m), **Sprungzone 2** (14,50m-13,00m) und **Sprungzone 3** (13,00m-11,50m). Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit dem Kampfrichter) gewechselt werden.

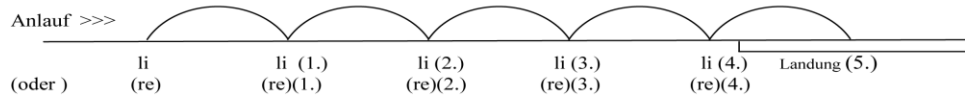


Die Sprungfolge kann verschieden gestaltet werden:

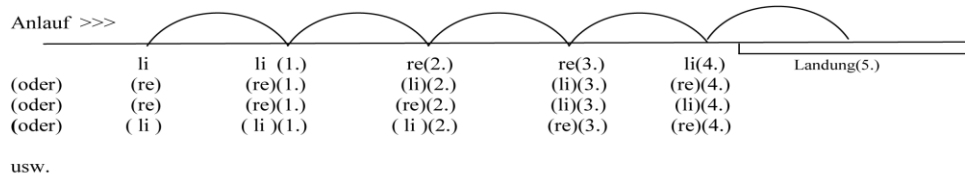
1. Alternative: Fünfer-Sprunglauf



2. Alternative: Fünfer-Hop-einbeinig (links oder rechts)



3. Alternative: Fünfer-Wechselsprung



Disziplinbeschreibung: 30m fliegend aus beliebigem Anlauf

Der Anlauf ist unbegrenzt, gemessen werden 30m-fliegend in insgesamt 2 Durchgängen.

Ergebnisse 2017: siehe Anhang

Weitere Informationen finden Sie unter: www.deutscher-mehrsprung-cup.de

Quelle: Killing, Wolfgang: Leistungsreserve Springen : Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten / Wolfgang Killing. - Münster : Philippka, 2008 . - 175 S. : Ill. . - 978-3-89417-167-4

Ergebnisse 2017

männlich				5er Mehrfachsprung				
Nr.	Name	Jahrgang	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Tom Merseburg	2002	SC DHFK Leipzig	16,22m	17,27m	17,18m	17,30m	17,30m
2	Tim Dietz	2002	LAC Erdgas Chemnitz	17,03m	16,89m	17,19m	16,72m	17,19m
3	Jonas Leimer	2002	Erfurter LAC	15,83m	16,38m	16,58m	16,69m	16,69m

männlich				5er Mehrfachsprung				
Nr.	Name	Jahrgang	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Lucas Liebs	2003	Erfurter LAC	18,42m	17,17m	18,21m	17,51m	18,42m
2	Malte Güth	2003	Erfurter LAC	17,55m	17,60m	17,15m	17,20m	17,60m
3	Eric Leypold	2003	Erfurter LAC	16,66m	16,81m	16,81m	17,26m	17,26m
4	Maximilian Karsten	2003	VfL Wolfsburg	17,02m	16,92m	16,05m	16,86m	17,02m
5	Johannes Schwarz	2004	LG Erfurt	15,69m	15,20m	15,15m	15,44m	15,69m
6	Vincent Zachert	2003	Erfurter LAC	14,74m	14,81m	15,15m	14,74m	15,15m

männlich				5er Mehrfachsprung				
Nr.	Name	Jahrgang	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Jonathan Titz	2004	TSG Rohrbach	16,85m	16,47m	16,44m	16,80m	16,85m
2	Nino Zirkel	2004	LG Remscheid	15,58m	16,01m	15,83m	16,28m	16,28m
3	Paul Heymann	2003	LV 90 Ehrgebirge	15,48m	15,55m	15,75m	15,50m	15,75m
4	Finn Friedrich	2004	WSSV Suhl	-	14,42m	14,57m	-	14,57m

weiblich				5er Mehrfachsprung				
Nr.	Name	Jahrgang	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Leonie Cruse	2002	TV Wattenscheid 01	17,29m	16,80m	17,30m	17,50m	17,50m
2	Elisa Titz (Hoppsprung)	2002	TSV Handschusheim	16,70m	16,25m	16,39m	16,86m	16,86m
3	Antonia Melzer	2002	LV 90 Erzgebirge	16,76m	16,48m	16,56m	16,58m	16,76m
4	Felicitas Görtz	2002	TV Wattenscheid 01	16,39m	16,40m	16,60m	16,24m	16,60m
5	Hannah-Sophie Zirkler	2002	Unterländer LG	15,78m	15,50m	16,07m	16,12m	16,12m
6	Marie Hellmann	2002	Tus Germania Horstmar	15,87m	-	15,86m	15,90m	15,90m
7	Emma Heinke	2002	MoGoNo Leipzig	15,73m	15,42m	15,78m	15,90m	15,90m
8	Kim Wendel	2002	Unterländer LG	15,65m	15,44m	15,48m	15,57m	15,65m

weiblich				5er Mehrfachsprung				
Nr.	Name	Jahrgang	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Nela Herzog	2003	LV 90 Ehrgebirge	16,67m	16,61m	16,92m	17,61m	17,61m
2	Lea Engfer	2003	SV Stuttgarter Kickers	17,24m	17,04m	16,86m	16,83m	17,24m
3	Fehintola Oladejo	2003	MTG Mannheim	16,38m	16,28m	16,99m	17,08m	17,08m
4	Lisa Engfer	2003	SV Stuttgarter Kickers	16,53m	16,48m	16,72m	16,22m	16,72m
5	Shirlene Borne	2003	MTG Mannheim	16,30m	16,24m	16,69m	16,69m	16,69m
6	Alina Andrejak	2003	Erfurter LAC	15,53m	15,81m	15,95m	15,59m	15,95m
7	Hanna Gieggerenzer	2003	Erfurter LAC	13,83m	14,09m	14,38m	13,64m	14,38m
8	Romy Louisa Lentsch	2003	LG Erfurt	12,09m	13,62m	13,59m	13,92m	13,92m
9	Leane Mundt	2003	TSG Rohrbach	12,98m	-	-	-	12,98m

