



5. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup 2016

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): Samstag, 03. Dezember 2016, Beginn: 19.30 Uhr

Termin (Mehrsprung-Cup): Sonntag 04. Dezember 2016, Beginn: 10:30 Uhr

Meldeadresse: Massala Felski, Olympiaweg 3, 50933 Köln

E-Mail: mehrsprung-cup@gmx.de

Für die Meldungen wird keine Organisationsgebühr erhoben; Nachmeldungen sind auch am 04.12. vor Ort noch möglich.

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

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

Teilnahmeberechtigung: Athleten und Athletinnen der Klassen U16 (Jg.01, Jg.02), U14 (Jg.03).

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 die 4. bis 8. Platzierten Urkunden.

Beginn der Wettkämpfe: Sonntag 04.12., 10.30 Uhr

Zeitplan

Samstag 03.12.2016

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 zum Thema: Lauf- und Sprungmechanik (DJH)
ca.21:30	Ende der Veranstaltung

Sonntag 04.12.2016

Zeit	Programm
Ab 7:00	Frühstück (DJH)

Wettkampf

Zeit	weiblich			männlich		
	Jg.01	Jg.02	Jg.03	Jg.01	Jg.02	Jg.03
ab 09:00	Einlass in die Halle (SLZ) Aufwärmen					
10:20	Begrüßung durch Bundestrainer Dreisprung Nachwuchs: Charles Friedek					
10:30	30m fliegend					
11:15	5er Sprung					
12:30				5er Sprung		
13:45	Siegerehrung					
14:00	Ende der Veranstaltung					

5. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup 2016

Auch in diesem Jahr sucht der DLV wieder die besten Mehrfachspringer im Bereich der Altersklassen U16 (**Jg.01**, **Jg.02**), und U14 (**Jg.03**). Im Rahmen dieser Veranstaltung lädt das Dreisprung-Team des DLV bereits am Samstag, **03.12.2016** die Trainer aller teilnehmenden Sportler und Interessierte zu einem Vortrag, 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.

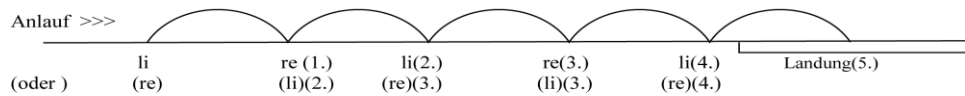
Disziplinbeschreibung: Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf

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.

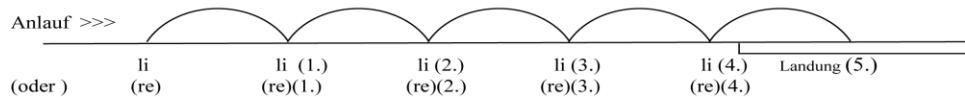


Die Sprungfolge kann verschieden gestaltet werden:

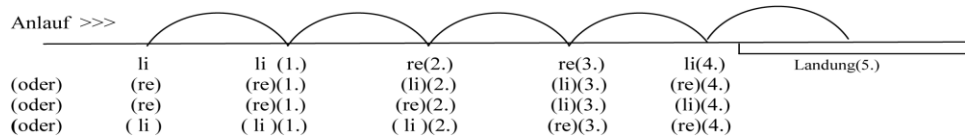
1. Alternative: Fünfer-Sprunglauf



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



3. Alternative: Fünfer-Wechselsprung



usw.

Disziplinbeschreibung: 30m fliegend aus beliebigem Anlauf

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

Ergebnisse 2015: siehe Anhang

Ergebnisse 2015

weiblich				5er Mehrfachsprung				
Platz	Name	Jhg.	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Jule erdmann	`02	SSV 1952 Torgau	16,50m	16,76m	16,08m	16,93m	16,93m
2	Elisa Titz	`02	TSG Rohrbach	15,50m	15,47m	15,89m	16,01m	16,01m
3	Hanna Zirkler	`02	TGV Beilstein	15,60m	15,16m	15,89m	15,95m	15,95m
4	Lara Siemer	`02	TK Hannover	15,30m	15,12m	14,81m	15,61m	15,61m
5	Sylvia Gerald	`02	VfL Wolfsburg	14,45m	14,96m	14,61m	15,00m	15,00m
6	Anna Gebauer	`02	TK Hannover	14,53m	14,53m	14,40m	14,99m	14,99m
7	Apolline Mekok	`02	TK Hannover	14,84m	14,53m	14,43m	14,81m	14,84m
7	Smilla Kolbe	`02	TK Hannover	14,48m	14,28m	14,46m	14,84m	14,84m
9	Peggy Kochenrath	`02	LG Remscheid	14,60m	14,54m	14,26m	14,82m	14,82m
10	Greta Bauleke	`02	TK Hannover	14,46m	12,80m	14,18m	-	14,46m
11	Nicola Puggè	`02	TG Nürtingen	14,20m	14,37m	14,21m	14,45m	14,45m

MR

Platz	Name	Jhg.	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Jasmin Geiger	`01	MTG Mannheim	15,77m	15,61m	15,88m	16,48m	16,48m
2	Maryam Möllers	`01	MTG Mannheim	16,27m	15,70m	16,01m	15,86m	16,27m
3	Sarah Schulte-Bunert	`01	TV Ratingen	15,44m	15,75m	15,42m	16,01m	16,01m
4	Sina Baumert	`01	TGV Beilstein	15,56m	14,28m	15,02m	15,64m	15,64m
5	Pauline Kreft	`01	TV Ratingen	14,56m	15,62m	15,18m	15,62m	15,62m
6	Patricia Nothacker	`01	LV Biet	14,43m	14,76m	14,70m	-	14,76m
7	Charlott Schäfer	`01	TV Bad Schwalbach	13,69m	13,87m	13,91m	14,34m	14,34m
8	Esther Njikonye	`01	VfL Wolfsburg	14,30m	14,28m	14,32m	14,06m	14,32m
9	Klara Wienecke	`01	VfL Wolfsburg	-	-	13,14m	13,36m	13,36m

Platz	Name	Jhg.	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Lea Sophie Klik	`00	LAC Erdgas Chemnitz	16,44m	17,03m	16,44m	16,41m	17,03m
2	Linda Vock	`00	MTG Mannheim	16,11m	16,08m	16,07m	16,50m	16,50m
3	Emma Somer	`00	ASV Köln	16,27m	15,15m	15,56m	15,90m	16,27m
4	Lena Hahn	`00	MTG Mannheim	15,88m	16,03m	16,03m	16,25m	16,25m
5	Lene Maurer	`00	TV Bad Schwalbach	-	15,83m	15,63m	16,23m	16,23m
6	Lelia Lovisa Schrapps	`00	SV 90 Sachsen Werdau	15,23m	15,39m	16,02m	16,11m	16,11m
7	Charlotte Leusch	`00	TSV Bayer 04 Leverkusen	15,28m	15,73m	15,61m	16,04m	16,04m
8	Dünya Alan	`00	MTG Mannheim	15,19m	15,41m	15,49m	15,62m	15,62m
9	Nadja Köhler	`00	LV 90 Erzgebirge	15,30m	15,31m	15,49m	15,39m	15,49m
10	Sophie Schwarz	`00	TV Ratingen	14,78m	15,06m	14,89m	15,41m	15,41m
11	Alina Garweg	`00	LG Remscheid	14,80m	14,12m	14,72m	15,33m	15,33m

männlich				5er Mehrfachsprung				
Platz	Name	Jhg.	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Jan Garweg	`02	LG Remscheid	14,29m	13,74m	14,30m	14,63m	14,63m
2	Yannick Schönweiß	`02	LG Remscheid	13,76m	13,17m	13,30m	13,54m	13,76m

Platz	Name	Jhg.	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Niklas Sammet	`01	MTG Mannheim	18,84m	19,15m	17,91m	18,45m	19,15m
2	Tim Kuhn	`01	SV vorwärts Zwickau	18,83m	18,88m	17,65m	18,27m	18,88m
3	Neim Nguemning	`01	VfL Waiiblingen	18,80m	18,83m	-	18,64m	18,83m
4	Luis Grewe	`01	TSV Bemerode	17,90m	18,20m	18,31m	18,40m	18,40m
5	Mathis Hager	`01	TSG Rohrbag	18,09m	17,59m	17,87m	18,29m	18,29m
6	Marcel Meyer	`01	TK Hannover	18,09m	17,59m	18,20m	18,02m	18,20m
7	Torben Hast	`01	TWG Nienstedt	-	-	17,01m	16,90m	17,01m
8	Felix Heintze	`01	LG Remscheid	16,79m	15,89m	15,98m	16,28m	16,79m

Platz	Name	Jhg.	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Louis Timm	`00	Berlin	-	-	20,11m	19,81m	20,11m
2	Joshua Lister	`00	Berlin	18,30m	19,58m	19,40m	19,78m	19,78m
3	Tim Erdmann	`00	SSV 1952 Torgau	19,39m	18,53m	18,54m	18,22m	19,39m
4	Maurice Reiff	`00	Sus Bertlich	18,76m	18,58m	18,14m	18,99m	18,99m
5	Adrian Stender	`00	LG Hannover	17,23m	17,65m	-	16,98m	17,65m
6	Marco Koch	`00	Berlin	17,30m	17,34m	17,45m	16,55m	17,34m
7	Florian Hornig	`00	TSG Dühlmen	16,82m	16,77m	17,02m	17,12m	17,12m
8	Andre Schmidt	`00	TWG Nienstedt	16,29m	16,59m	16,06m	16,72m	16,72m
9	Jannik Berlipp	`00	LG Hannover	15,02m	14,92m	15,36m	15,37m	15,37m
10	Luka Drebenstedt	`00	VfL wolfsburg	15,16m	14,94m	15,16m	15,33m	15,33m