



1. NRW Talent-Mehrsprung-Cup 2017

Ort: Münster

Sportstätte: Leichtathletik Halle Universität Münster
Horstmarer Landweg 45, 48149 Münster

Termin: Samstag 18. November 2017, Beginn: 10:00 Uhr

Meldeadresse: Massala Felski, Dürener Straße 458, 50858 Köln

E-Mail: felski.massala@gmail.com

Für die Meldungen wird keine Organisationsgebühr erhoben; Nachmeldungen sind auch am 18.11. vor Ort noch möglich.

Veranstalter: FLVW/ NRW Dreisprung-Team mit freundlicher Unterstützung von Decathlon

Teilnahmeberechtigung: Athleten und Athletinnen der Klassen U16 (**Jg.02, Jg.03**), U14 (**Jg.04, 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 die 4. bis 8. Platzierten Urkunden, sowie Sachpreise von Decathlon. Darüber hinaus ist diese Veranstaltung als Vorrunde für den 6. Deutschen Talent-Mehrsprung-Cup am 02./03.12.2017 in Hannover zu sehen. Die hier gesichteten Athleten/Innen werden zusammen mit Ihren Trainern/Innen zur Bundesweiten Sichtungsmaßnahme nach Hannover eingeladen.

Beginn der Wettkämpfe: Samstag 18.11., 10.30 Uhr

Zeitplan

Samstag 18.11.2017

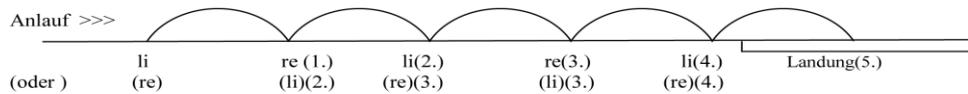
	weiblich			männlich		
Zeit	Jg.02	Jg.03	Jg.04/05	Jg.02	Jg.03	Jg.04/05
ab 09:00	Einlass in die Halle (Aufwärmen)					
10:20	Begrüßung					
10:30	30m fliegend					
11:15	5er Sprung			Tests (s. Anhang)		
12:30	Tests			5er Sprung		
13:45	Siegerehrung					
14:00	Ende der Veranstaltung					

1. NRW Talent-Mehrsprung-Cup 2017

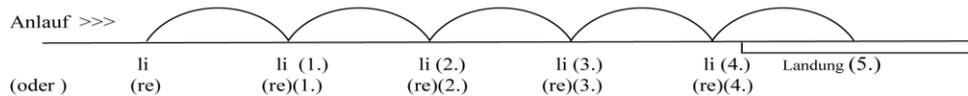
Auch in diesem Jahr sucht der DLV wieder die besten Mehrfachspringer im Bereich der Altersklassen U16 (**Jg.02**, **Jg.03**), und U14 (**Jg.04**). Als Vorbereitung und Talentsichtung findet im Vorfeld des DLV Talent-Mehrsprung-Cups der **1. NRW Talent-Mehrsprung-Cup in Münster für die Jahrgänge 02, 03, 04 und 05 statt.**

Die Sprungfolge kann verschieden gestaltet werden:

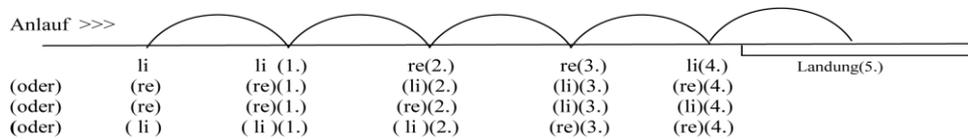
1. Alternative: Fünfer-Sprunglauf



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.

Anhang

Drop Jump

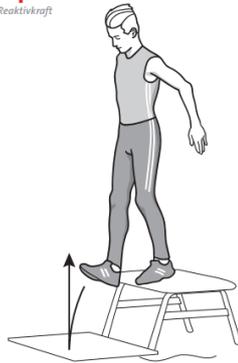
Azyklische Schnelligkeit, Reaktivkraft

Das Ziel besteht darin, einen beidbeinigen Niederhocksprung so schnell und so hoch wie möglich durchzuführen. Dabei steht der Sportler auf einem 40cm Podest (z.B. Hocker). Aufgabe ist es sich vom Podest fallen zu lassen und nicht herunterzuspringen. Es sollte eine hohe Vorspannung im Rumpf und in den Beinen aufgebaut werden, um ein nachgeben in den Gelenken zu minimieren. Die Instruktion „Stell Dir vor die Absatzplatte ist heiß und Du willst ein Hindernis überspringen“ verstärkt diese Aufgabe. Die Arme sollen den Abprung als Schwunghelfer unterstützen. Wichtig ist, dass der Athlet nicht nach vorn abspringt, sondern nach oben und wieder in gestreckter Position auf der Matte landet.

- 2 Versuche
- Fester, ebener Untergrund (kein Schwingboden)
- Pause: mindestens 20 Sekunden zwischen den Sprüngen
- Kurze Bekleidung und feste Turnschuhe
- Gewertet wird der beste Versuch mit der höchsten Effizienz
- Ungültige Versuche: Anhocken der Beine zur Landung, Sportler landet nicht vollständig auf der Matte

Stütz- und Flugzeit in Millisekunden, Effizienz (Flugzeit t_f / Stützzeit t_s)

- 1 für 2 Personen ca. 1,5 Minuten
- 40cm Podest (Hocker), Kontaktplatte, Messbox, Personal, Rechner mit Software, Stuhl, Tisch



Countermovement Jump (CMJ)

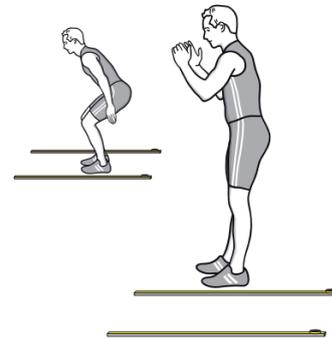
Schnellkraft

Das Ziel besteht darin, aus dem Stand so hoch wie möglich zu springen. Der Athlet steht in einem etwa hüftbreiten Stand und springt über eine individuell optimale Ausholbewegung mit beiden Beinen vertikal nach oben. Dabei sollen die Arme als Schwunghelfer genutzt werden. Die Landung erfolgt in gestreckter Position ohne Anhocken der Beine.

- 2 Versuche
- Fester, ebener Untergrund (kein Schwingboden)
- Pause: mindestens 20 Sekunden zwischen den Sprüngen
- Kurze Bekleidung und feste Turnschuhe
- Gewertet wird der höhere der beiden Versuche
- Ungültige Versuche:
 - Anhocken der Beine zur Landung

Flughöhe in Zentimeter (z.B. 56,3 cm)

- 1 für 10 Personen ca. 6 Minuten
- Opto Jump System (1m), Stuhl, Tisch



10er Hopping

Stiffness, Reaktivkraft

Das Ziel besteht darin 10 Fußgelenkssprünge auf der Stelle zu machen und dabei so schnell und so hoch wie möglich zu springen. Die Arme sind in der Hüfte abgestützt und dürfen nicht als Schwunghelfer genutzt werden. Der Sportler beginnt und endet mit dem Springen auf Signal des Testleiters und versucht nicht nach vorn oder hinten zu springen. Es sollte eine hohe Vorspannung im Rumpf und in den Beinen aufgebaut werden, um ein nachgeben in den Gelenken zu minimieren. Die Instruktion sollte sein: „Stell Dir vor, der Boden ist heiß und Du willst springen wie ein Flummi!“

- 1 Versuch
- Fester, ebener Untergrund (kein Schwingboden)
- Kurze Bekleidung und feste Turnschuhe
- Für ein verlässliches Messergebnis sollten 12-14 Sprünge durchgeführt werden
- Ungültige Versuche:
 - Anhocken der Beine zur Landung

Stütz- & Flugzeit in Millisekunden (z.B. 131 ms und 641 ms), Effizienz (z.B. 2,13)

- 1 für 10 Personen ca. 8 Minuten
- Opto Jump System (1m), Stuhl, Tisch

