

2. Deutscher Schüler Mehrsprung-Cup 2013

Ort: Köln

Sportstätte: Leichtathletik Halle (LAZ) der Deutschen Sporthochschule Köln,
Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln

Termin: Samstag der 28. September 2013, Beginn 14.00 Uhr

Meldeadresse: Massala Felski, Olympiaweg 3, 50933 Köln

E-Mail: mehrsprung-cup@gmx.de

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

Veranstalter: Deutscher Leichtathletik-Verband, LT DSHS Köln

Teilnahmeberechtigung: Schülerinnen und Schüler der Klassen U16 (Jg.98, Jg.99), U14 (Jg.00) sind startberechtigt.

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.

Mannschaftswertung: Aus jedem Landesverband werden eine Jungen- und Mädchenmannschaft aus den jeweils besten Leistungen in den einzelnen Jahrgängen gebildet. Die drei Weiten aus 98,99,00 werden gemittelt. Sieger ist die Mannschaft eines Landesverbandes mit der größten Durchschnittsweite seiner drei

besten Jahrgangsvertreter. Die 1. platzierte Mädchen- und Jungenmannschaft gewinnt einen Pokal, die 2. bis 8. platzierten Mannschaften Urkunden.

Disziplinen: 1. Fünfer Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf (**3 Versuche**)
2. 10m fliegend aus beliebigem Anlauf (**geht nicht in die Wertung ein**)

Beginn der Veranstaltung: 14.00 Uhr

2. Deutscher Schüler Mehrsprung-Cup 2013

Auch in diesem Jahr sucht der DLV wieder die besten Mehrfachspringer im Schülerbereich der Altersklassen U16 (**Jg.98, Jg.99**), und U14 (**Jg.00**). 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, 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-Cup 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.

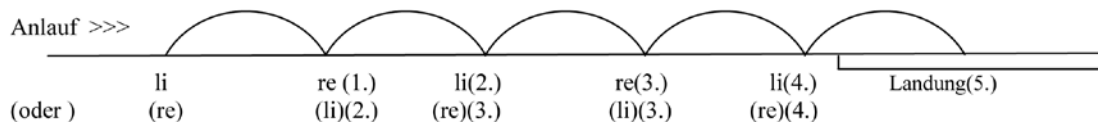
Disziplinbeschreibung: Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf

Die Anlauflänge ist unbegrenzt, der Absprung erfolgt aus einer 1,20m langen Absprungzone mit beliebiger Reihenfolge der Fußaufsätze (siehe Abbildung). Auf Grund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 3 Sprungzonen mit unterschiedlicher Entfernung vom Grubenrand erforderlich. **Sprungzone 1**(15,10m-13,90m), **Sprungzone 2** (13,90m-12,70m) und **Sprungzone 3** (12,70m-11,50m). Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit dem Kampfrichter) gewechselt werden.

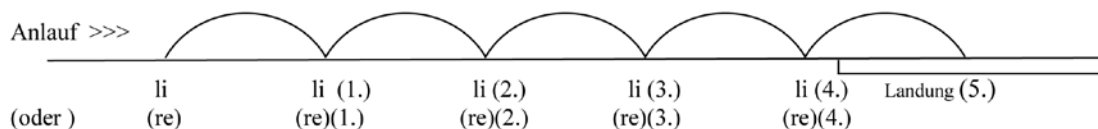


Die Sprungfolge kann verschieden gestaltet werden:

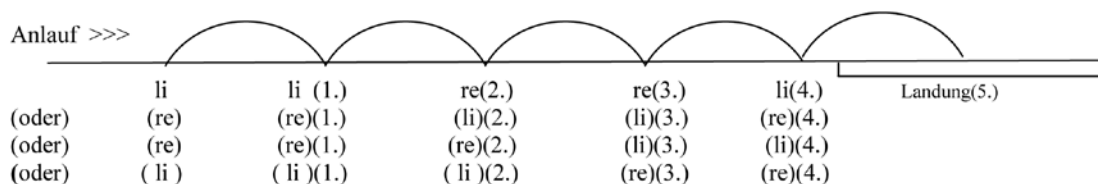
1. Alternative: Fünfer-Sprunglauf



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



3. Alternative: Fünfer-Wechselsprung



usw.

Disziplinbeschreibung: 10m fliegend aus beliebigem Anlauf

Der Anlauf ist unbegrenzt, gemessen werden 10m-fliegend in insgesamt 2 Durchgängen.

Ergebnisse 2012: siehe Anhang

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

Ergebnisliste - Deutscher Mehrsprung-Cup -29. September 2012 - Erfurt

M13		1999		(m)
1.	Baehre	Bo-Lita	ART D NRW	17,35
2.	David	Nik	ART D NRW	16,95
3.	Dünninger	Camillo	ART D NRW	16,60
4.	Kluth	Max	ART D NRW	17,60
5.	Pippert	Jan	LAC EF Thü	17,20
6.	Seubert	Philipp	VfB LC FN Wü	15,70

M14		1998		(m)
1.	Dickmann	Luca	Spvgg Rennin Wü	18,95
2.	Berr	Leon	ART D NRW	18,70
3.	Averbeck	Romuald	TSV FDS Wü	18,15
4.	Cyriax	Robin	ASV Erfurt Thü	17,55

M15		1997		(m)
1.	Haschka	Luigi	Berlin B	19,79
2.	Müller	Bastian	VfB Stg Wü	19,76
3.	Abbing	Kemo	ART D NRW	18,17
4.	Fleschterer	Luca	TSV FDS Wü	18,09
5.	Olak	Philipp	LAC EF Thü	18,01

Mannschaftswertung Durchschnitt M14

				(m)
1.	Seubert	Philipp	VfB LC FN Wü	15,70
	Dickmann	Luca	Spvgg Rennin Wü	18,95
	Müller	Bastian	VfB Stg Wü	19,76
				18,14
2.	Baehre	Bo-Lita	ART D NRW	17,35
	Berr	Leon	ART D NRW	18,70
	Abbing	Kemo	ART D NRW	18,17
				18,07
3.	Pippert	Jan	LAC EF Thü	17,20
	Cyriax	Robin	ASV Erfurt Thü	17,55
	Olak	Philipp	LAC EF Thü	18,01
				17,59

W13	1999			(m)
1. Mitamona	Elisa	Berin	B	15,85
2. Lechleitner	Elisa	LG Staufen	Wü	15,75
3. Schumann	Anna	Bayer Ürding	NRW	15,66
4. Königs	Kira	Bayer Ürding	NRW	14,62

W14	1998			(m)
1. Framm	Fanny	Berlin	B	16,93
2. Fichtel	Viktoria	TG Svchwen	Wü	16,89
3. Hegele	Alicia	LG Staufen	Wü	16,85
4. Meier	Lena	Berlin	B	15,39
5. Maitner	Michelle	Berlin	B	15,27
6. Rick	Emily	Berlin	B	15,18
7. Kath	Marie	ASV Erfurt	Thü	14,65

W15	1997			(m)
1. Aeschlimann	Stefanie	MTV Ingolsta	BY	17,40
2. Blinzinger	Lara	VfL Pfullinger	WÜ	17,35
3. Blank	Larissa	VfB Stg	Wü	17,00
4. Zander	Larissa	Bayer Ürding	NRW	15,89
5. Löhn	Leonie	LSV Ilmenau	Thü	15,09

Mannschaftswertung Durchschnitt W14

				(m)
1. Lechleitner	Elisa	LG Staufen	Wü	15,75
Fichtel	Viktoria	TG Svchwen	Wü	16,89
Blinzinger	Lara	VfL Pfullinger	Wü	17,35
				16,66
2. Mitamona	Elisa	Berin	B	15,85
Framm	Fanny	Berlin	B	16,93
Meier	Lena	Berlin	B	15,39
				16,06
3. Schumann	Anna	Bayer Ürding	NRW	15,66
Königs	Kira	Bayer Ürding	NRW	14,62
Zander	Larissa	Bayer Ürding	NRW	15,89
				15,39