



Fortbildung Mehrfachsprünge und Mehrsprung-Cup Samstag, 30.11.2024 in der Leichtathletikhalle Ludwigshafen

11:00 – 14:00 Uhr Fortbildung Mehrfachsprünge

mit Massala Felski (ehem. DLV-Nachwuchsbundestrainer Dreisprung, Initiator des Mehrsprung-Cups)

Für Trainer/innen sowie Athleten/innen aller Altersklassen und Leistungsniveaus. Es geht zum einen darum, Ausbildungsschritte für die Disziplin Dreisprung mit vielen methodischen Reihen und altersgemäßen Übungen aufzuzeigen. Zum anderen wird die Bedeutung von Mehrfachsprüngen für das Training aller leichtathletischen Disziplinen veranschaulicht.

Mit der Fortbildung können 4 LE zur Verlängerung der Trainerlizenzen B und C erworben werden.

15:00 Uhr 1. Talent-Mehrsprung-Cup Landesentscheid Rheinland-Pfalz

für Athletinnen und Athleten der Altersklassen MW15 (Jg. 2009), MW14 (Jg. 2010) und MW13 (Jg. 2011)

Meldungen bis 28.11.2024 formlos an den Leitenden Landestrainer Stefan Letzelter s.letzelter@trainer-rlp.de

Für die Meldungen wird keine Organisationsgebühr erhoben. Nachmeldungen sind auch noch vor Ort bis 14:30 Uhr möglich.

Disziplinen:

- Fünfer Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf, letzter Sprung in die Grube (4 Versuche)
- 30m fliegend aus beliebigem Anlauf (2 Versuche; geht nicht in die Cup-Wertung ein)

Sieger/in ist, wer beim Fünfer Mehrfachsprung die größte Weite erzielt. Die Wertung erfolgt getrennt nach Altersklassen. Die 30m fliegend werden als zusätzliche Kenngröße erhoben, gehen aber nicht in die Wertung ein.

Die Sieger/innen erhalten einen Pokal, die Plätze 1 bis 8 erhalten Urkunden. Die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse werden zum Bundesfinale am 14.12.2024 in Frankfurt/Main eingeladen.

Zeitplan

	weiblich			männlich		
	W15	W14	W13	M15	M14	M13
11:00	Fortbildung Mehrfachsprünge					
15:00	Begrüßung und Eröffnung					
15:30	30m fliegend					
15:50				30m fliegend		
16:15	5er Sprung					
16:45				5er Sprung		
17:15	Siegerehrung					