

Erklärung Mehrsprung-Cup

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).

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)

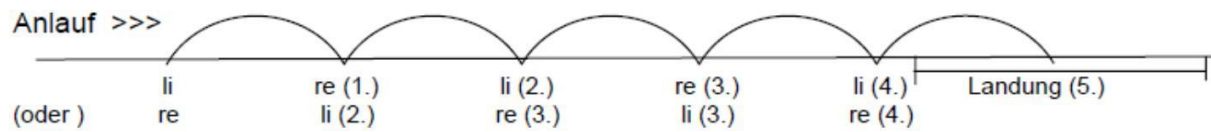
Sprungzone 3 (13,00m-11,50m)

Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit dem Kampfrichter) gewechselt werden.

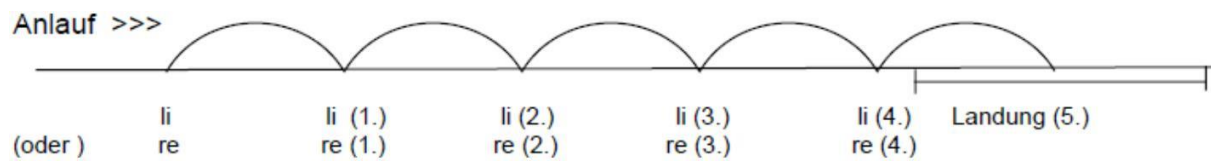


Der Mehrfachsprung lässt drei unterschiedliche Sprungvarianten zu, die mit einem Schlusssprung in die Grube enden (s. Zeichnungen unten folgend):

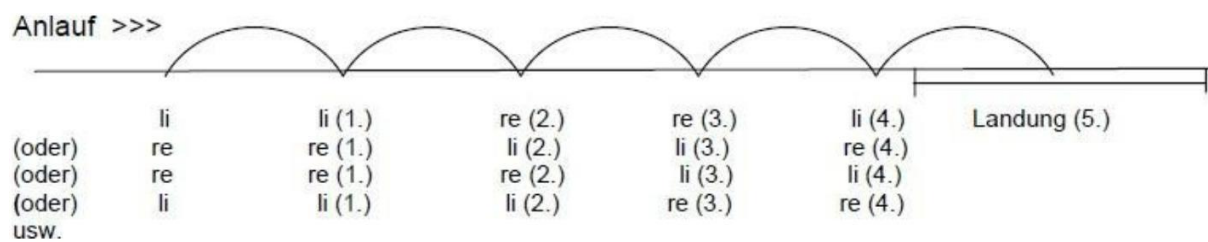
A. Fünfer-Sprunglauf (angefangen wahlweise mit links oder rechts),



B. Fünfer-Hop einbeinig (links oder rechts)



C. Fünfer-Wechselsprung (mit den Rhythmen re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li, etc.)



Weitere Infos auf der Home-Page der Dreisprung Bundestrainer.

<https://deutscher-mehrsprung-cup.de/>