

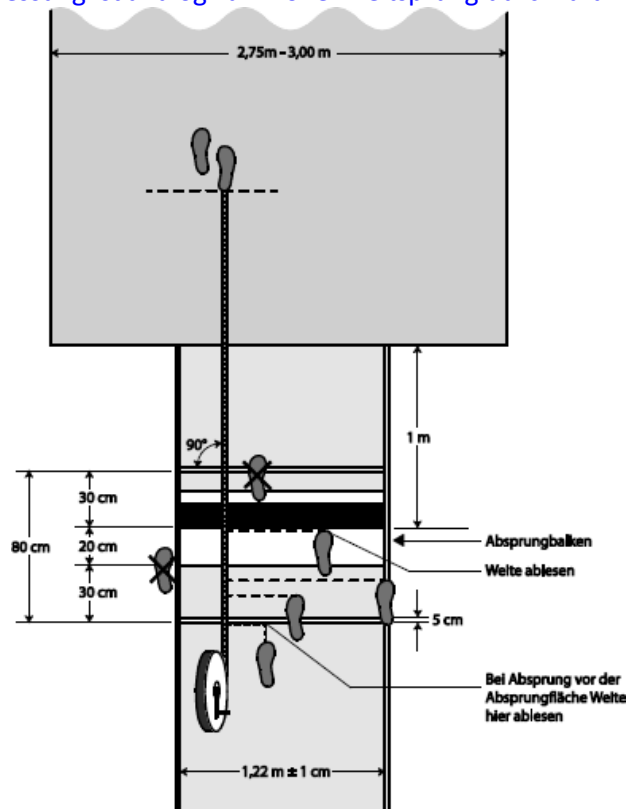


Mehrfachsprung: Regeln

500 Allgemeine Bestimmungen

Das neue Mehrfachsprungkonzept sieht den 5er Mehrfachsprung mit Anlauf für die Altersklassen M/W14/15 vor. Dieser wird nach den relevanten IWR-Regeln für horizontale Sprünge durchgeführt, wobei einzelne Teile angepasst wurden.

1. Der Mehrfachsprung wird auf einer Weit-/Dreisprunganlage gemäß IWR TR 29.1-2 und TR29.6-7 durchgeführt.
2. Die Windmessung erfolgt gemäß IWR TR 29.10-12.
3. Die Linien für die Sprungzonen werden gemäß Regel 501.2 geklebt (50mm breites weißes Band).
4. Jeder Athlet hat 4 Versuche.
5. Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes gewechselt werden, was dem Kampfrichter vor dem Versuch mitzuteilen ist.
6. Zur Durchführung des Wettkampfes sind die Regeln TR 30.1.4 – 30.1.6, TR30.2 und TR30.3.1,4,5 anzuwenden.
Es ist auch als Fehlversuch des Wettkämpfers anzusehen, wenn er
a) beim Schlussprung vollständig neben der Anlaufbahn abspringt,
b) den ersten Hop hinter der Vorderkante seines Sprungzonenendes beginnt.
7. Die Weitenmessung ist analog zum Zonenweitsprung durchzuführen (s. Zeichnung).





501 Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf

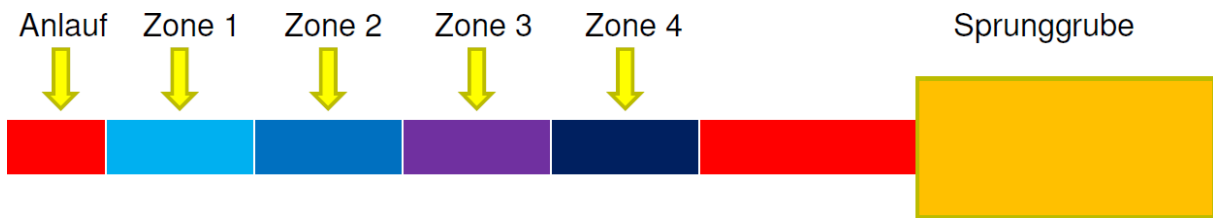
1. Die Anlauflänge ist unbegrenzt, empfohlen wird aber eine Länge von nicht mehr als acht Anlaufschritten (ca. 12 bis 14 Meter).
2. Der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone. Aufgrund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 4 Sprungzonen mit unterschiedlichen Entfernungen vom Grubenrand erforderlich:

Sprungzone 1 (17,50m – 16,00m)

Sprungzone 2 (16,00m – 14,50m)

Sprungzone 3 (14,50m – 13,00m)

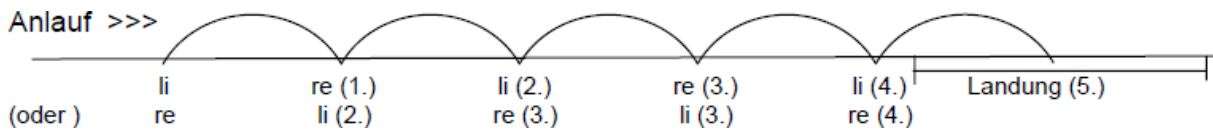
Sprungzone 4 (13,00m – 11,50m)



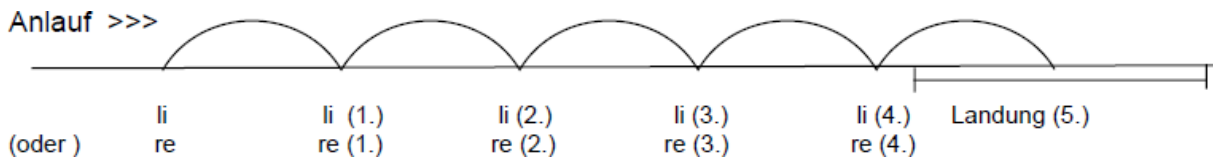
Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

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

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.)

