Beschreibung Wettkampf 5er Mehrfachsprung

Disziplin: 5er Mehrfachsprung mit höchstens 10 Anlaufschritten

3 Absprungzonen



Absprungzone 1 (16,00m - 14,50m)

Absprungzone 2 (14,50m - 13,00m)

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

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

Im Hinblick auf das Leistungsvermögen der teilnehmenden Athleten*innen ist es in Einzelfällen nötig aufgrund des Sprungvermögens vor der Zone abzuspringen. Dies ist ausdrücklich erlaubt und bedeutet für die Kampfrichter vor Ort, dass diese Sprünge, die vor der Zone abgesprungen werden, auch gemessen werden müssen.

Es erfolgt eine effektive Messen, d.h. der Sprung wird an der jeweiligen Absprungstelle des/der Athleten*in ab der Fußspitze gemessen..

Ungültige Sprünge sind, zu wenig Sprünge, zu viel Sprünge oder nicht in der Grube gelandete Sprünge.

Der Mehrfachsprung bietet drei unterschiedliche Sprungvarianten an. Je nach Leistungsstand (Technik) ist die geeignete Variante zu wählen.

Die Sprungfolge kann verschieden gestaltet werden:

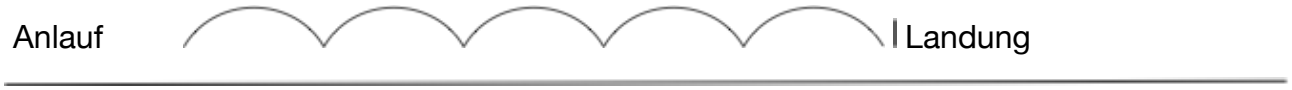
1. Alternative Fünfer-Sprunglauf



li re li re li

oder re li re li re

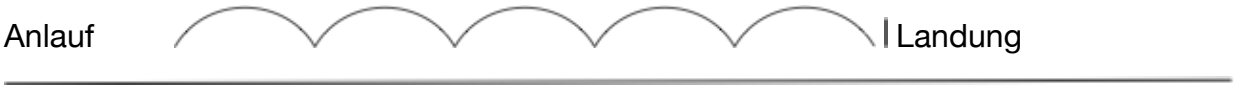
2. Alternative Fünfer - Hop einbeinig (links oder rechts)



li li li li li

oder re re re re re

3. Alternative Fünfer-Wechselsprung



li li re re li

oder re re li li re

oder li li li re re usw.