

## Mehrfachsprung: Regeln

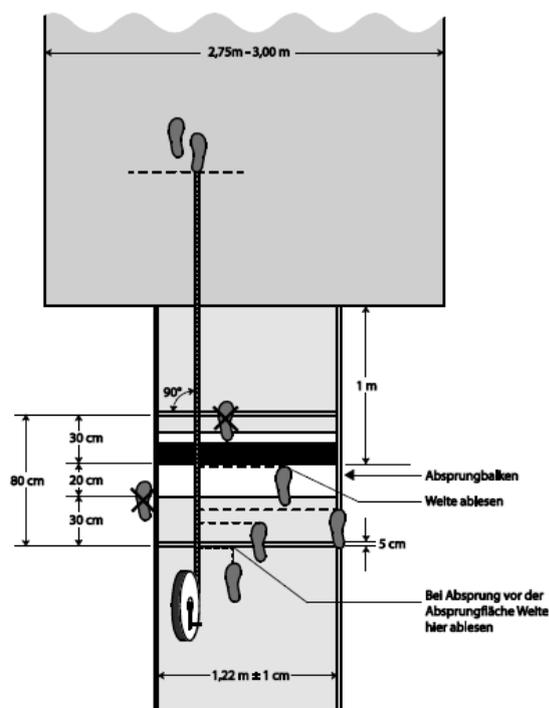
### 500 Allgemeine Bestimmungen

Das neue Mehrfachsprungkonzept sieht zwei Varianten vor:

- Den 5er Mehrfachsprung mit Anlauf für die Altersklassen M/W14,
- den 5er Sprunglauf aus dem Stand für die JU14.

Beide Varianten werden nach den relevanten IWR-Regeln für horizontale Sprünge durchgeführt, wobei einzelne Teile angepasst wurden.

- Der Mehrfachsprung wird auf einer Weit-/Dreisprunganlage gemäß IWR 184.1-2 und 184.6-7 durchgeführt.
- Die Windmessung erfolgt gemäß IWR 184.10-12.
- Die Linien für die Sprungzonen werden gemäß Regel 501.2 und 502.2 (s. weiter unten) geklebt (50mm breites weißes Band).
- Jeder Athlet hat 4 Versuche.
- Die gewählte Sprungzone (JU16) bzw. der gewählte Startpunkt (JU14) ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes gewechselt werden, was dem Kampfgericht vor dem Versuch mitzuteilen ist.
- Zur Durchführung des Wettkampfes sind die Regeln 185.1d-f, 185.2 und 185.3a, d, e 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.
- Die Weitenmessung ist analog zum Zonenweitsprung durchzuführen (s. Zeichnung).



## 501 Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf

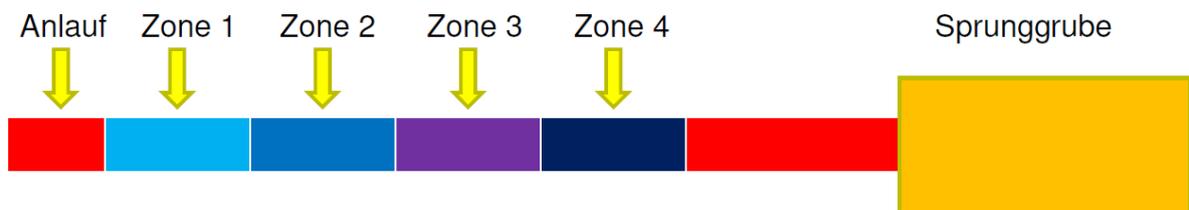
1. Die Anlauflänge ist unbegrenzt, empfohlen wird aber eine Länge von nicht mehr als acht Anlaufschritten (ca. 12 bis 14 Meter).
2. Der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone. Aufgrund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 4 Sprungzonen mit unterschiedlichen Entfernungen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

**Sprungzone 1** (17,50m – 16,00m)

**Sprungzone 2** (16,00m – 14,50m)

**Sprungzone 3** (14,50m – 13,00m)

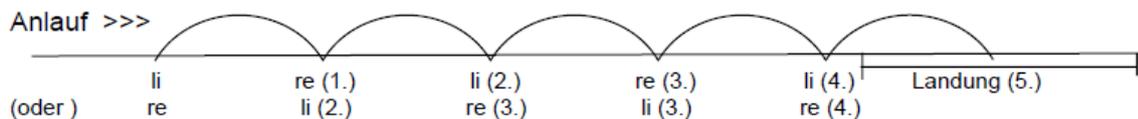
**Sprungzone 4** (13,00m – 11,50m)



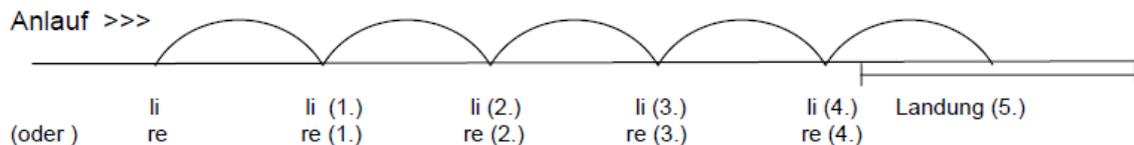
Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

3. Der Mehrfachsprung lässt drei unterschiedliche Sprungvarianten zu, die mit einem Schlussprung in die Grube enden (s. Zeichnungen):
  - a der Fünfer-Sprunglauf, angefangen wahlweise mit links oder rechts,
  - b der Fünfer-Hop einbeinig, auch wahlweise mit rechts oder links,
  - c der Fünfer-Wechselsprung mit den Rhythmen re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li, etc.

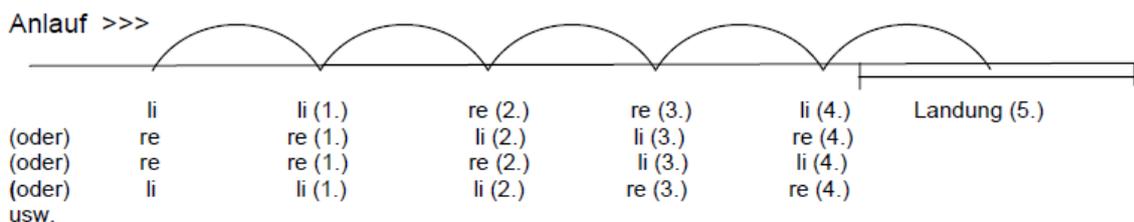
### 1. Fünfer-Sprunglauf



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



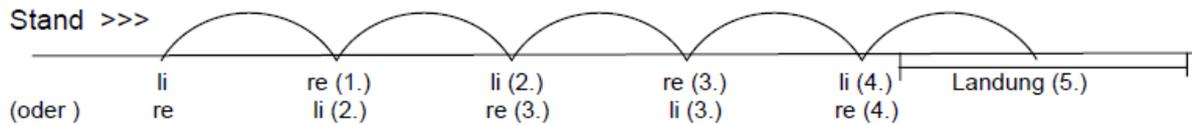
### 3. Fünfer-Wechselsprung



## 502 Fünfer-Sprunglauf aus dem Stand

1. Der 5er Sprunglauf wird aus der Schrittstellung im Stand ausgeführt. Das vordere Bein darf als Auftaktbewegung abgehoben werden.

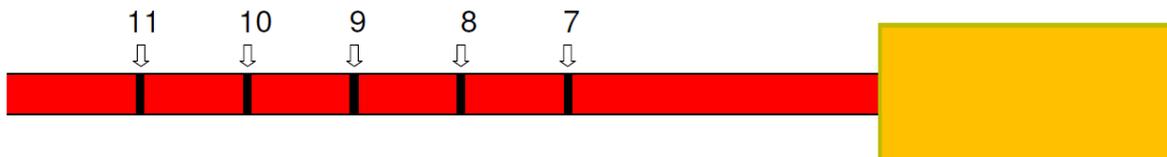
(Ziel ist es, das die Athleten 5 Sprünge in Form eines Sprunglaufs absolvieren und im abschließenden Sprung möglichst weit in die Grube springen).



2. Der Startpunkt wird durch Linien in Abständen von je 1m auf dem Boden markiert.

Bei Mädchen haben sich Abstände von 7 bis 9 Meter als günstig erwiesen, bei Jungen ca. 9 bis 11 Meter. Der Startpunkt ist jedoch frei wählbar und nicht auf die Abstände 7 bis 11 Meter begrenzt (s. Zeichnung).

Der Startpunkt muss vor Wettkampfbeginn beim Kampfrichter angegeben werden, kann aber während des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.



Februar 2016