



**Kreismeisterschaften**  
**Hürden alle Klassen**  
**Stabhochsprung alle Klassen**  
**Diskus + Mehrfachsprung U14 + U16**  
**21. Juni 2023**  
**Murr**



**Termin:** Mittwoch, 21. Juni 2023

**Veranstaltungsort:** 71711 Murr, Stadion, Hermannsplatz

**Ausrichter:** SGV Murr

**Meldeschluss:** Mittwoch, 14. Juni 2023

**Meldungen** [www.ladv.de](http://www.ladv.de)

**Nachmeldungen:** bis 18. Juni 2023 per E-Mail: [meldung@wlv-ludwigsburg.de](mailto:meldung@wlv-ludwigsburg.de)  
oder am Veranstaltungstag vor Ort bis 1 Stunde vor Disziplinbeginn

**Meldungen dürfen nur von einer vom Verein autorisierten Person abgegeben werden!**

**Beginn:** 18.00 Uhr

**Wettbewerbe:**

Männer:	110 m Hürden, 400 m Hürden, Stabhoch
männl. Jugend U20:	110 m Hürden, 400 m Hürden, Stabhoch
männl. Jugend U18:	110 m Hürden, 400 m Hürden, Stabhoch
männl. Jugend U16:	80 m Hürden, 300 m Hürden, Stabhoch, Diskus
M14:	zusätzlich Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf
männl. Jugend U14:	60 m Hürden, Stabhoch, Diskus, Fünfer-Sprunglauf aus dem Stand
Frauen:	
weibl. Jugend U20:	100 m Hürden, 400 m Hürden, Stabhoch
weibl. Jugend U18:	100 m Hürden, 400 m Hürden, Stabhoch
weibl. Jugend U16:	80 m Hürden, 300 m Hürden, Stabhoch, Diskus
W14:	zusätzlich Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf
weibl. Jugend U14:	60 m Hürden, Stabhoch, Diskus, Fünfer-Sprunglauf aus dem Stand

**Hinweis:** Für alle Läufe wird mit Stellplatzkarten gearbeitet. Bitte allgemeine Hinweise beachten!

**Stabhochsprung:** Die Teilnehmerzahl wird auf max. 20 Athleten bzw. Athletinnen beschränkt. Nach Eingang der Meldungen legen wir fest, ob in in zwei Gruppen gesprungen wird oder in einer Gruppe ggfs. mit Neutralisation. Für jede Meldeklasse gilt ohne Ausnahme die unten angegebene Anfangshöhe.

**Update nach Meldeeingang:** Wir springen in 2 Gruppen:

1. Gruppe: alle Teilnehmer/innen mit einer gemeldeten Leistung unter 3,50 m.
2. Gruppe: alle Teilnehmer mit einer gemeldeten Leistung von 3,50 m und höher.

Genaue Angaben zur **Ausführung des Mehrfachsprungs** siehe Seite 3 ff.

**Hinweis zur Bezahlung der Meldegebühren:** Die fälligen Meldegebühren werden per Lastschrift über den WLV eingezogen oder nach Rechnungsstellung durch den WLV vom Verein überwiesen. Vereine von außerhalb des WLV-Verbandsgebiets bringen bitte die Rechnungsanschrift des Vereins mit.

<b>Anfangshöhen:</b>	<b>Stabhoch</b>			
	Männer:	2,80m	Frauen:	2,00m
	mJU20:	2,60m	wJU20:	2,00m
	mJU18:	2,40m	wJU18:	2,00m
	mJU16:	1,80m	wJU16:	1,60m
	mJU14:	1,60m	wJU14:	1,60m

<b>Zeitplan:</b>	18.00 Uhr	60 m Hürden W12*	Stabhoch Gruppe 1
Aktualisiert 17. Juni	<del>18.05 Uhr</del>	<del>60 m Hürden M12<sup>z</sup></del>	
Nach Meldeeingang	18.10 Uhr	60 m Hürden W12*/M12*	
	<del>18.15 Uhr</del>	<del>60 m Hürden W13</del>	
	18.20 Uhr	60 m Hürden M13/W13	
	18.30 Uhr	80 m Hürden W14	Mehrfachsprung m/wJU14
	18.35 Uhr	80 m Hürden W15	
	18.45 Uhr	100 m Hürden wJ U18	Diskus wJU14 / wJU16
	18.50 Uhr	100 m Hürden Frauen + wJ U20	
	19.00 Uhr	80 m Hürden mJ M14	
	19.05 Uhr	80 m Hürden mJ M15	
	19.15 Uhr	110 m Hürden mJ U18	
	19.25 Uhr	110 m Hürden mJ U20 / Männer	Stabhoch Gruppe 2
	19.35 Uhr	110 m Hürden Männer	Diskus mJU14 / mJU16
	19.40 Uhr	300 m Hürden wJ U16 + mJ U16	
	20.00 Uhr	400 m Hürden alle Klassen (bei Bedarf beginnend mit den weiblichen Klassen)	Mehrfachsprung M/W14

**Änderungen vorbehalten!**

### \* Pilotprojekt Hürdenlauf M/W12 (BW-Leichtathletik)

Für diese Altersklassen werden für **alle** Veranstaltungen (Einzel, Block, DSMM) die gelb unterlegten Hürdendaten verwendet. Weiterhin wird die Hürdenhöhe reduziert auf

- 68,6 cm, falls entsprechende Hürden vorhanden sind, oder
- auf ca. 71-72 cm, wenn man vorhandene 76,2 cm-Hürden auf die niedrigst mögliche Position einstellt.

	Standard M/WU14	Pilotprojekt	
		M/W12	M/W13
#	60m	60m	60m
1	11,50	11,00	11,50
2	19,00	18,00	19,00
3	26,50	25,00	26,50
4	34,00	32,00	34,00
5	41,50	39,00	41,50
6	49,00	46,00	49,00
<b>Höhe (cm)</b>	<b>76,2</b>	<b>68,6</b>	<b>76,2</b>
<b>Anlauf (m)</b>	<b>11,50</b>	<b>11,00</b>	<b>11,50</b>
<b>Abstand (m)</b>	<b>7,50</b>	<b>7,00</b>	<b>7,50</b>
<b>Auslauf (m)</b>	<b>11,00</b>	<b>14,00</b>	<b>11,00</b>

# Offizielles Regelwerk

## Mehrfachsprung

Leichtathletik



Erstellt von der

Arbeitsgemeinschaft der baden-württembergischen

Leichtathletikverbände

*Sprung-Team*

Jennifer Hartmann | Steffen Hertel | Wilfried Pletschen

Im SpOrt Stuttgart  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Telefon: 0711-280 77 700  
Fax: 0711-280 77 720  
eMail: [info@wlv-sport.de](mailto:info@wlv-sport.de)

Haus des Sports  
Am Fächerbad 5  
76131 Karlsruhe  
Telefon: 0721-183 85 0  
Fax: 0721-183 85 20  
eMail: [gs@blv-online.de](mailto:gs@blv-online.de)

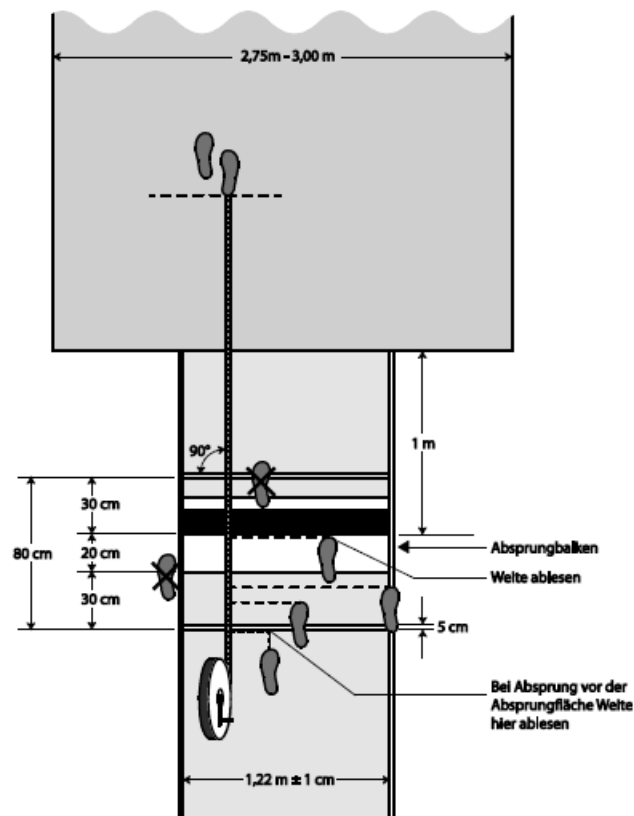
## 500 Allgemeine Bestimmungen

Das neue Mehrfachsprungkonzept sieht zwei Varianten vor:

- a) Den 5er Mehrfachsprung mit Anlauf für die Altersklassen M/W14,
- b) 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.

1. Der Mehrfachsprung wird auf einer Weit-/Dreisprunganlage gemäß IWR 184.1-2 und 184.6-7 durchgeführt.
2. Die Windmessung erfolgt gemäß IWR 184.10-12.
3. Die Linien für die Sprungzonen werden gemäß Regel 501.2 und 502.2 (s. weiter unten) geklebt (50mm breites weißes Band).
4. Jeder Athlet hat 4 Versuche.
5. 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.
6. 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 Schlusssprung 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

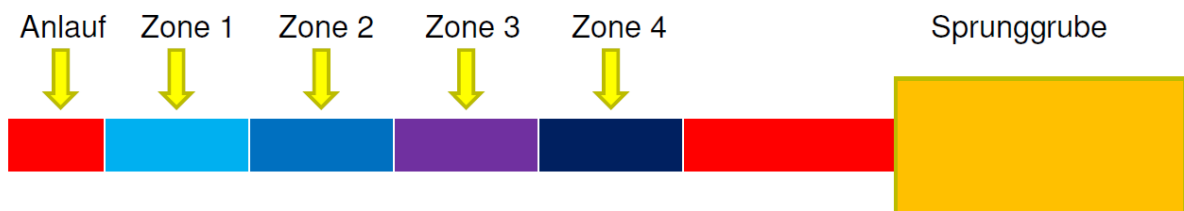
1. Die Anlauflänge ist unbegrenzt, empfohlen wird aber eine Länge von nicht mehr als acht Anlaufschritten (ca. 12 bis 14 Meter).
2. Der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone. Aufgrund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 4 Sprungzonen mit unterschiedlichen Entfernungen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

**Sprungzone 1 (17,50m – 16,00m)**

**Sprungzone 2 (16,00m – 14,50m)**

**Sprungzone 3 (14,50m – 13,00m)**

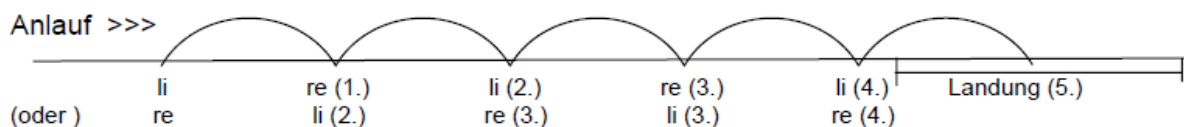
**Sprungzone 4 (13,00m – 11,50m)**



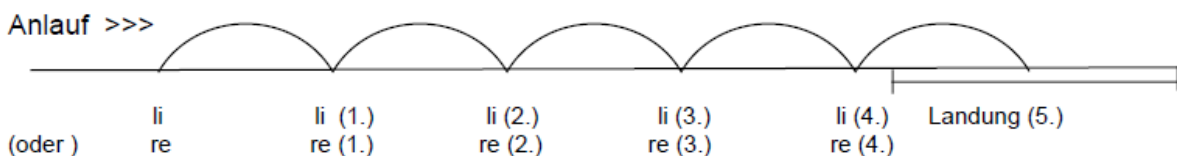
Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

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

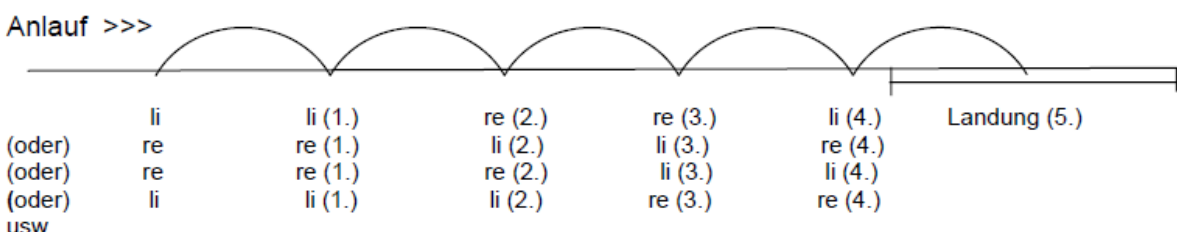
## 1. Fünfer-Sprunglauf



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

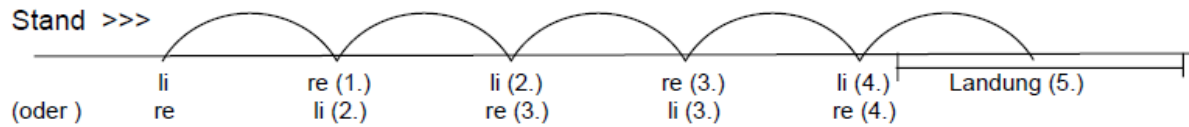


## 3. Fünfer-Wechselsprung



## 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.

