



## **1. Neues Mehrfach-Sprungkonzept des LVS**

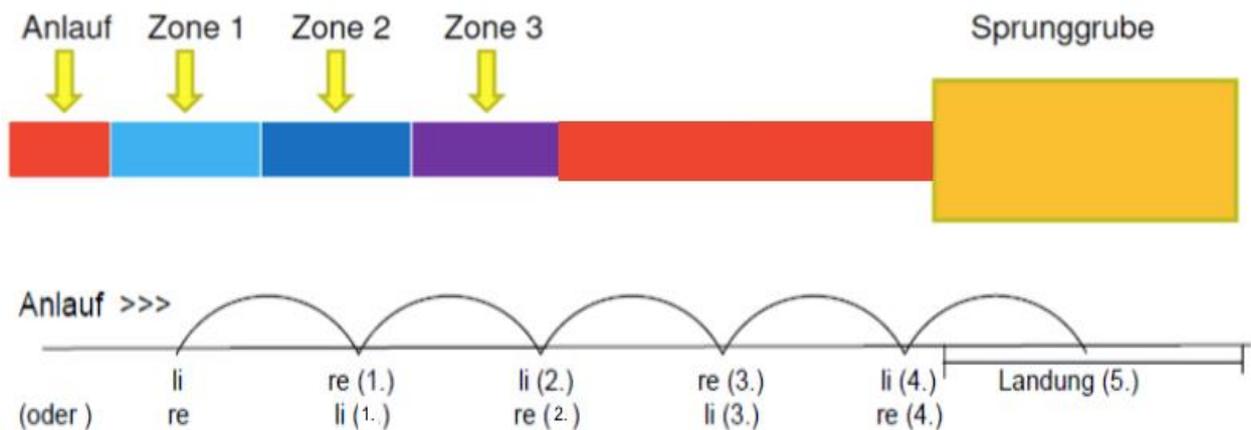
### ***Weitsprung U12, AK 10 und 11***

1. Absprung aus der Zone.
2. Max. 4 Versuche, 1. und der 2. Versuch mit links als Absprungbein, 3. und 4. Versuch mit rechts als Absprungbein, das Absprungbein sollte markiert werden (farbiges Band). Zur Unterstützung der Kampfrichter sollte ein Helfer oder Übungsleiter auf das Abspringen mit dem richtigen Bein achten. Absprung mit dem falschen Bein ist ungültig.
3. Es gibt keinen Endkampf.
4. Der beste rechte und der beste linke Sprung werden als Wettkampfergebnis addiert.
5. Der neue Weitsprung der U12 kann ab der Hallensaison 19/20 auf Kreis- und Regionalebene in der Halle eingeführt werden, ab 01.04.2020 auf Regionalebene verbindlich.
6. Im Ergebnisprotokoll steht der addierte Wert mit einem Kommentar „addierte Weitsprünge“.
7. Im Mehrkampf und Mannschaftswettkämpfen wird der Weitsprung wie bisher durchgeführt, 3 Versuche mit dem „guten“ Bein.
8. In der Auswertung kann dieser Wettkampf als Zweikampf mit Leistungsaddition durchgeführt werden.

### ***5er- Sprunglauf U14, AK 12 und 13***

1. Der 5er-Sprunglauf der U14 kann ab der Hallensaison 19/20 ergänzend zum Weitsprung auf Regional- und Landesebene ausgetragen werden. Die Teilnahme in einer Veranstaltung ist entweder im Weitsprung **oder** beim 5er-Sprunglauf möglich, nicht in beiden Disziplinen.
2. Ab 01.04.2020 ist die Einführung des 5er-Sprunglaufs auf Regional- und Landesebene verbindlich.
3. Der 5-er Sprunglauf wird auf einer Weit-/Dreisprunganlage gemäß IWR TR29 1-2 und TR29 6-7 durchgeführt.
4. Die Linien für die Sprungzonen werden gemäß Regel 501.2 und 502.2 (s. weiter unten) geklebt (50mm breites weißes Band).
5. Jeder Athlet hat 4 Versuche, ohne Endkampf.
6. Die gewählte Sprungzone bzw. der gewählte Absprung ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes gewechselt werden, was dem Kampfgericht vor dem Versuch mitzuteilen ist.

7. Der 5er-Sprunglauf ist in Einlaufschuhen durchzuführen, nicht mit Spikes.
8. Zur Durchführung des Wettkampfes sind die Regeln TR30.1.4 – TR30.1.6, TR30.2 und TR30.3.1, 3.4, 3.5 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.
9. Die Weitenmessung ist analog zum Zonenweitsprung durchzuführen (s. Zeichnung).
10. Die Anlauflänge ist auf max. 15m begrenzt.
11. Der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone. Aufgrund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 3 Sprungzonen mit unterschiedlichen Entfernungen vom Grubenrand erforderlich:
12. **Sprungzone 1** (16,00m – 14,50m), **Sprungzone 2** (14,50m – 13,00m), **Sprungzone 3** (13,00m – 11,50m)



## 2. Anpassungen im Hürdensprint der AK12

### **Hürdenhöhe AK12**

Zur Steigerung der Laufgeschwindigkeit und der Vermeidung von Stemmschritten im Hürdensprint soll die Hürdenhöhe der AK 12 (männlich und weiblich) angepasst werden. Die Abstände bleiben gleich bei 7,50m.

Hallensaison: 60cm

Freiluftsaison: 68cm

- Dies gilt auch für Wettkämpfe im November/Dezember, wenn die Altersklassen des aktuellen Jahres ausgeschrieben sind

Die AK 13 (männlich und weiblich) läuft weiterhin in der Halle und Draußen die Hürdenhöhe von 76cm. Die Abstände bleiben gleich bei 7,50m.

### **3. Anpassungen im Kugelstoßen der W12 / W13 und der M12**

#### ***Kugel W12/13 und M12 mit 2kg***

Zur Steigerung der Bewegungsgeschwindigkeit und der Vermeidung von Fehlern bei der Erlernung der Kugelstoßtechnik soll das Wettkampfgewicht in der W12, W13 und der M12 auf 2kg gesenkt werden. Dies gilt für die Kreis-, Regional und Landesebene.

Die Jungen der AK 13 bleiben bei 3kg.

Zur Durchführung von Wettkämpfen ab der Hallensaison 2019/2020 hat der LVS 2kg-Kugeln angeschafft und jeweils 3 Kugeln den Kreis- und Stadtverbänden zur Verfügung gestellt.

*Dr. Gerald Voß / Jens Taube / Rico Martick / Joachim Erdmann*