



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

# 1. HESSISCHER TALENT-MEHRSPRUNGCUP 2023

<b>DATUM:</b>	18.11.2023
<b>ORT:</b>	Frankfurt-Kalbach
<b>AUSTRAGUNGSSTÄTTE:</b>	Leichtathletik-Halle Kalbach
<b>NAVIGATION:</b>	Am Martinszehnten 2, 60437 Frankfurt am Main
<b>VERANSTALTER:</b>	Hessischer Leichtathletik-Verband
<b>MELDEARDESSE (MAIL):</b>	<a href="mailto:peter.rouhi@hlv.de">peter.rouhi@hlv.de</a>
<b>MELDESCHLUSS:</b>	16.11.2023

Für die Meldungen wird keine Organisationsgebühr erhoben. Nachmeldungen sind auch am **18.11.23** vor Ort noch bis 14:00 möglich.

## Teilnahmeberechtigung:

Athleten und Athletinnen der Klassen U16 (**Jg.08, Jg.09**), U14 (**Jg.10**).

## Disziplinen:

- Fünfer Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf (**4 Versuche**)
- 30m fliegend aus beliebigem Anlauf (**2 Versuche; geht nicht in die Wertung ein**)

## Einzelwertung:

Sieger ist, wer aus beliebigem Anlauf mit 5 Sprüngen (letzter Sprung in die Grube) die größte Weite erzielt (siehe Disziplinbeschreibung). Die Wertung erfolgt getrennt nach Altersklassen

**Beginn der Wettkämpfe:** Samstag 18.11., 15:30 Uhr





HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

## Zeitplan

**Samstag 18.11.2023**

Zeit	weiblich			männlich		
	Jg.08	Jg.09	Jg.10	Jg.08	Jg.09	Jg.10
14:00	Workshop Trainer: Ressource Sprung im Nachwuchstraining					
15:00	Begrüßung durch HLV Cheftrainer Horizontalsprung Peter Rouhi					
15:30	30m fliegend					
15:50				30m fliegend		
16:15	5er Sprung					
17:15				5er Sprung		
18:15	Siegerehrung					
18:30	Ende der Veranstaltung					

Zeitplanänderungen sind nach Meldeschluss möglich und werden unter [www.hlv.de](http://www.hlv.de) veröffentlicht.

### 1. Hessischer Talent-Mehrsprungcup 2023

Seit 2012 findet der Deutsche Talent-Mehrsprungcup in Hannover statt. Dazu gibt es eine eigene Homepage mit vielen Informationen und allen Ergebnissen (<https://www.deutscher-mehrsprung-cup.de/>). Die Liste der aus dieser Veranstaltung hervorgegangenen Bundeskaderathleten aus unterschiedlichen Disziplinen ist lang. Hier nur ein paar Beispiele:





HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

Jahr	Name	Geschlecht	Bundeskaderstatus im	Info
2013	Stefan Volzer	m	Kurzhürde	
2014	Nick Schmahl	m	Weitsprung	
2014	Robin Ganter	m	Sprint	Staffel 4x100
2015	Florian Hornig	m	Hochsprung	
2015	Lea Sophie Klick	w	Weitsprung	
2015	Marcel Meyer	m	Mehrkampf	
2016	Lara Siemer	w	Mehrkampf	
2016	Ruth Hildebrandt	w	Dreisprung	PK
2018	Anna Gräfin Keyserlinkg	w	Dreisprung	PK
2018	Holly Okuku	w	Sprint	
2018	Steven Freund	m	Dreisprung	8. U20 EM 23
2019	Masha-Sol Gelitz	w	Dreisprung	

Horizontalsprünge bilden einen wichtigen Bestandteil einer guten leichtathletischen Grundlagenausbildung und damit ein sinnvolles Trainingsmittel im Basistraining für den Sprung- aber auch den Sprint- und Wurfbereich.

Um die Veranstaltung für die Heimtrainer:innen noch wertvoller zu machen, bieten wir um 14:00 einen kleinen Workshop zum Thema „Ressource Sprung im Nachwuchstraining“ an.

### Disziplinbeschreibung:

[https://www.hlv.de/fileadmin/HLV/Dokumente\\_und\\_Formulare/03\\_Wettkampfsport/03\\_Info\\_Dokumente/Erlaeuterung\\_zum\\_Mehrfachsprung.pdf](https://www.hlv.de/fileadmin/HLV/Dokumente_und_Formulare/03_Wettkampfsport/03_Info_Dokumente/Erlaeuterung_zum_Mehrfachsprung.pdf)

