



11. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup

Ort: Leverkusen

Sportstätte: Leichtathletikhalle, Fritz-Jacobi-Anlage Leverkusen

Kalkstraße 46, 51377 Leverkusen

Termin (Vortrag für Trainer): Samstag, 13. Dezember 2025, Beginn: 19:00 Uhr

Termin (Mehrsprung-Cup): Sonntag, 14. Dezember 2025, Beginn: 11:00 Uhr

Meldung: Die Meldung erfolgt über den QR-Code oder den angegebenen Link.



Link: [Deutschlandfinale des Mehrfachsprungcups Leverkusen \(14.12.2025\)](#)

Für die Meldungen wird keine Organisationsgebühr erhoben; Nachmeldungen sind auch am 13. und 14.12. vor Ort noch möglich.

Veranstalter: Sprung-Team des DLV

Teilnahmeberechtigung: Athleten und Athletinnen der Klassen U16 (Jg.10, Jg.11), U14 (Jg.12).

Disziplinen:

- Fünfer-Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf (4 Versuche)
- 60m mit LAVEG-Messung (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). In der Einzelwertung erhalten die 1. bis 3. platzierten Mädchen und Jungen Medaillen, die 4. bis 8. Platzierten Urkunden.

Beginn der Wettkämpfe: Sonntag 14.12., 12:30 Uhr

Zeitplan

Samstag, 13.12.2025

Zeit	Programm
ab 16:00 Uhr	Treffpunkt in der Halle, Möglichkeit für Auftakt
19:00 Uhr	Beginn Trainerfortbildung
ca. 21:30 Uhr	Ende der Veranstaltung

Sonntag, 14.12.2025

	Weiblich			männlich		
Zeit	´10	´11	´12	´10	´11	´12
ab 11:00 Uhr	Einlass in die Halle					
12:20 Uhr	Begrüßung					
12:30 Uhr	60m Sprints mit LAVEG-Messung					
13:15 Uhr	5er-Mehrfachsprung					
14:15 Uhr				5er-Mehrfachsprung		
ca. 15:15 Uhr	Siegerehrung					
ca. 15:30 Uhr	Ende der Veranstaltung					



11. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup 2025

Auch in diesem Jahr sucht der DLV wieder die besten Mehrfachspringer Deutschlands im Bereich der Altersklassen U16 (Jg.10, Jg.11), und U14 (Jg.12). Im Rahmen dieser Veranstaltung lädt das Sprung-Team des DLV bereits am **Samstag, 13.12.2025** die TrainerInnen aller teilnehmenden SportlerInnen und Interessierte zu einem **Vortrag/Workshop, zum Thema „Die Ressource Sprung im Nachwuchstraining“** und anschließender Diskussionsrunde ein. 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. „Ersetzt man den Begriff Sprungkraft durch Streckkraft der Beine und Hüfte, wird klar, dass selbst Sportarten bzw. Disziplinen, in denen augenscheinlich nicht gesprungen wird, von der Sprungkraft profitieren“(Killing, W., S.7, 2008) Die Nichtausschöpfung der Entwicklung von Sprungfähigkeiten, stellt eine nicht genutzte Ressource in der Ausbildung junger Athletinnen und Athleten dar. Ziel des Mehrsprung-Cups ist es junge AthletInnen und ihre HeimtrainerInnen an Horizontalsprünge als Trainingsmittel heranzuführen.

Disziplinbeschreibungen

1. Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf

Die Anlauflänge ist unbegrenzt, der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone mit beliebiger Reihenfolge der Fußaufsätze (siehe Abbildung). Auf Grund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 3 Sprungzonen mit unterschiedlicher Entfernung zum Grubenrand erforderlich. Sprungzone 1(16,00m-14,50m), Sprungzone 2 (14,50m-13,00m) und Sprungzone 3 (13,00m-11,50m). Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit dem Kampfrichter) gewechselt werden.

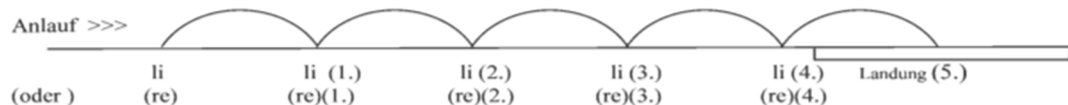


Die Sprungfolge kann verschieden gestaltet werden:

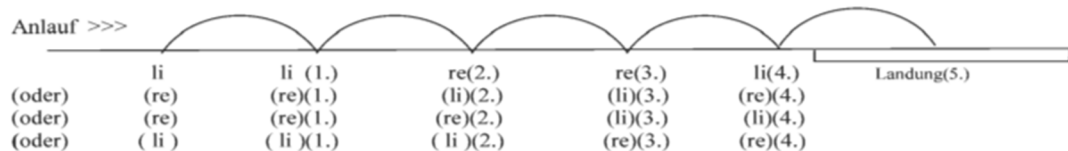
1. Alternative: Fünfer-Sprunglauf



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



3. Alternative: Fünfer-Wechselsprung



usw.

2. 60m Sprint

60m Sprint mit LAVEG-Messung. Die 60m Zeit und Teilabschnitte werden gemessen. Geplant sind maximal 2 Versuche pro Teilnehmer. Das Ergebnis fließt nicht in die Einzelwertung ein.