THÜRINGER MEHRSPRUNGCUP 2026

Qualifikation für den Deutschen Mehrsprungcup 2026

Datum/Uhrzeit: Mittwoch, 02.12.2026/18:00 Uhr

Ort: Laufhalle Oberaue Jena

Veranstalter: Thüringer Leichtathletik-Verband/LC Jena

Meldeadresse: rico.may@icloud.com

Meldeschluss: 26.11.2026

Es wird keine Meldegebühr erhoben.

Teilnahmeberechtigung:
Sportlerinnen und Sportler der Jahrgänge 2013, 2012 und 2011.

Disziplinen:
Fünfer Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf (3 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 und Geschlecht.
Die Sieger und weitere Interessenten qualifizieren sich für den Deutschen Mehrsprungcup am 20.12.2026 in Leverkusen.

	weiblich			männlich		
	2013	**2012**	**2011**	**2013**	**2012**	**2011**
18:00	30m fliegend			5er Mehrfachsprung		
18:45	5er Mehrfachsprung			30m fliegend		

Änderungen vorbehalten!

501 Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf

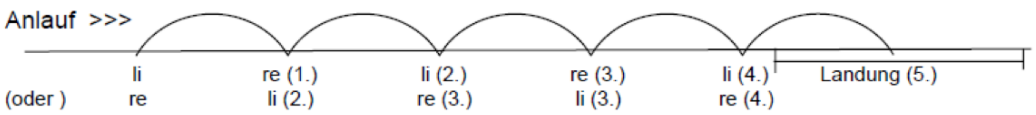
1. Die Anlauflänge ist unbegrenzt, empfohlen wird aber eine Länge von nicht mehr als acht Anlaufschritten (ca. 12 bis 14 Meter).
2. Der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone. Aufgrund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 4 Sprungzonen mit unterschiedlichen Entfernungen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

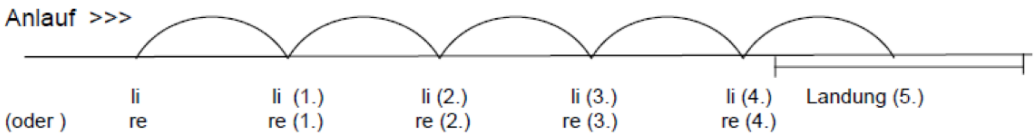


   Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.
3. Der Mehrfachsprung lässt drei unterschiedliche Sprungvarianten zu, die mit einem Schlusssprung in die Grube enden (s. Zeichnungen):

A. Fünfer-Sprunglauf (angefangen wahlweise mit links oder rechts),



B. **Fünfer-Hop einbeinig** (links oder rechts)



C. **Fünfer-Wechselsprung** (mit den Rhythmen re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li, etc.)

