

## Team Hoch-Sprungcup 2019

inkl. Fortbildung zum Modul „vertikale Sprünge“  
(von der Kinderleichtathletik zum Grundlagentraining)

<b>Termin:</b>	Samstag, 11. Mai 2019
<b>Beginn:</b>	13:00 Uhr bis 16:00 Uhr
<b>Anmeldung vor Ort:</b>	11:30 Uhr bis 12:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Herbert-Winter-Stadion Winnenden Albertviller Straße 71364 Winnenden
<b>Meldeschluss:</b>	08.05.2018
<b>Meldung:</b>	über LADV
<b>Veranstalter:</b>	ArGe BWLV Sprung-Team
<b>Örtl. Ausrichter:</b>	SV Winnenden Leichtathletik
<b>Referenten:</b>	Steffen Hertel (Landestrainer Sprung) Jennifer Hartmann (Landestrainerin Sprung Nachwuchs) Volker Zahn (Landestrainer Sprung Nachwuchs)



### Teilnahmeberechtigung Team Hoch-Sprungcup:

- ✓ 3er Teams mit Jugendlichen U14/U16 der Jahrgänge 2005, 2006 und 2007 mit besonderem Interesse am Hochsprung inkl. Trainerinnen und Trainer.
- ✓ Die Zusammensetzung der 3er Teams ist vereinsgebunden, jahrgangsübergreifend und geschlechtergemischt.
- ✓ Jeder Verein kann mehrere Teams stellen.
- ✓ Vereine, die kein Team zusammenstellen können, jedoch interessierte Athletinnen oder Athleten haben, können Einzelstarter melden. Aus allen Einzelstartern werden vor Ort vereinsübergreifende Teams gebildet.
- ✓ Angabe der Anfangshöhe für jeden Athleten erforderlich.  
(Anlage I: 1,10m; Anlage II: 1,25m)
- ✓ Für die Meldungen zum Hoch-Sprungcup inkl. Fortbildung werden keine Organisationsgebühren erhoben.

### Disziplinen:

- Team-Wettkampf Hochsprung
- 20m Sprint fliegend (20m Anlauf, 20m Sprint)
- Jump & Reach

*Der Jump & Reach Sprung wird mit 5m Anlauf in die Weitsprunggrube durchgeführt. Ziel ist es, so hoch wie möglich zu springen und dabei eine Höhenmarkierung abzuschlagen. Die Athleten haben 2 Versuche mit rechts und 2 Versuche mit links. Die Landung erfolgt beidbeinig.*

**Beschreibung Team-Wettkampf Hochsprung:**

Es wird an zwei Anlagen gesprungen, die Aufteilung erfolgt nach Anfangshöhen. Jeder Athlet hat 2 Versuche pro Höhe. Zum Schluss zählt nicht die gesprungene Höhe, sondern die Differenz der gesprungenen Höhe zur Körpergröße. Die Differenzwerte der Teammitglieder werden addiert und ergeben die Team-Wertung.

Der Jump & Reach Test sowie der 20m Sprint fliegend gehen nicht in die Teamwertung mit ein, hier gibt es eine separate Auswertung.

**Ablauf:**

Im Zuge der Anmeldung am Wettkampftag werden die Athletinnen und Athleten vermessen (Körpergröße und Reichhöhe), um den Team-Wettkampf sowie den Jump & Reach Test ausführen zu können. Vor Ort werden die Athletinnen und Athleten samt Trainerinnen und Trainern in Kleingruppen den Referenten zugeteilt. Innerhalb der Kleingruppen wird unter Anleitung der Referenten ein gemeinsames Aufwärmprogramm als Vorbereitung für den Hochsprung Team-Wettkampf stattfinden. Während des Wettkampfs werden die Athletinnen und Athleten von den jeweils zugeteilten Referenten in Kooperation mit den Heimtrainern betreut und beraten. Sobald ein/e Athlet/in aus dem Wettkampf ausscheidet, wechselt sie/er zum Jump & Reach Test sowie zum 20m Sprint fliegend. Im Anschluss folgt die Siegerehrung sowie eine Fortbildung zum Modul „vertikale Sprünge“ für alle Heimtrainer sowie interessierte Athletinnen und Athleten samt Eltern. Inhalt ist die Trainingsgestaltung im Übergang von der U12 in die U14 im Bereich der vertikalen Sprünge.

**Besonderheiten:**

- ❖ Der Team Hoch-Sprungcup inkl. Fortbildung wird mit 3 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung anerkannt.
- ❖ Die Siegerteams gewinnen ein Hochsprung-Schnuppertraining am Bundesstützpunkt Leichtathletik in Stuttgart bei Landestrainerin Sprung Nachwuchs Jennifer Hartmann und Landestrainer Steffen Hertel.
- ❖ Zuvor findet der Hochsprung Eröffnungs-Wettkampf mit allen Landeskaderathleten ab 11:00 Uhr statt (Einspringen ab 10:30 Uhr; Eintritt frei)

---

**Zeitplan | Samstag, 11. Mai 2019:**

<b>11:00 – 12:30 Uhr</b>	Hochsprung Eröffnungswettkampf der Landeskaderathleten
<b>11:30 – 12:30 Uhr</b>	Anmeldung Team Hoch-Sprungcup inkl. Vermessung der Athleten
<b>12:30 – 13:00 Uhr</b>	Siegerehrung Eröffnungswettkampf
<b>13:00 – 13:30 Uhr</b>	Gemeinsames Aufwärmprogramm
<b>13:30 – 14:30 Uhr</b>	Team-Wettkampf Hochsprung
<b>ab 14:00 Uhr</b>	Jump & Reach Test sowie 20m fliegend
<b>15:00 – 15:15 Uhr</b>	Siegerehrung mit Gruppenfoto
<b>15:15 – 16:00 Uhr</b>	Fortbildung Modul „vertikale Sprünge“