



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

www.hlv.de

Erläuterung zum 5er Mehrfachsprung (5er MFS)

Der 5er MFS ist Meisterschaftsdisziplin in der Altersklasse M/W 14 (Freiluft + Halle) sowie M/W 15 (Halle).

Die Anlauflänge ist unbegrenzt. Die Absprungzone ist frei wählbar aber auf der Stellplatzkarte anzugeben.

Es gibt 3 Absprungzonen:

Zone 1: 16-14,5m

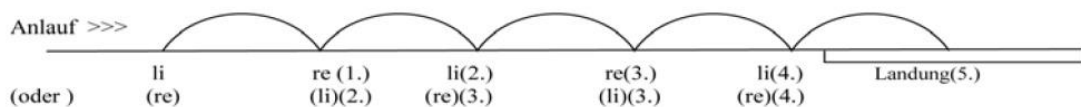
Zone 2: 14,5-13m

Zone 3: 13-11,5m

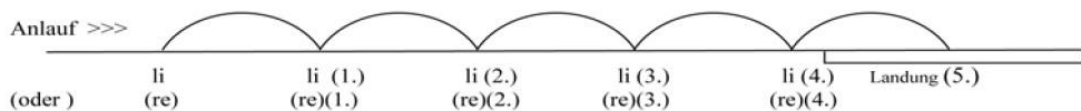
Im Wettkampf sind Wechsel der Zonen möglich. Jeder Athlet hat 4 Versuche.

Es stehen drei Sprungvarianten zur Verfügung:

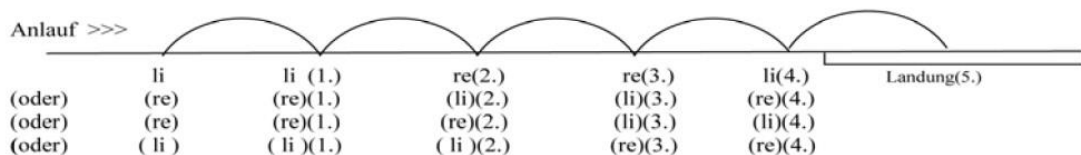
1. Alternative: Fünfer-Sprunglauf



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



3. Alternative: Fünfer-Wechselsprung



usw.