

Merkblatt Dreisprung

Personal:

Obmann



Schrittführer



Schrittfolge



Stecken



Maßband draußen anhalten



Maßband spannen



Weite ablesen, gültig/ungültig anzeigen, Plast. ausbessern



Uhr



Anzeigetafel



Rechen



Windmesser



unbedingt geprüfter Kampfrichter



auch Kampfrichter-Aspirant möglich



Helfer

vorher:

- Plastilin am Absprungbrett jetzt 45 Grad und 10 mm waagrecht
- Personaleinteilung
- Begrenzungsband bei breiter Grube
- Windrichtung > Sprungrichtung
- Sand eben rechnen
- Reserve-Absprungbalken und Plastilin bereithalten
- 35m von der Absprunglinie Windmessungsbeginn markieren
- 20m vom Balken Windmesser in 1,22m Höhe
- Utensilien beschaffen (gelbe Fahne, Windsack)

während des Bewerbes:

- Verlassen des Wettkampfbereiches unterbinden
- Wettkampfbereich frei von Unbeteiligten
- Wind zum Positiven auf 1/10 aufrunden (Bsp. siehe Merkblatt Windmessung)
- Sand immer wieder eben rechnen
- Anzeige gültig/ungültig auf Verlassen der Grube warten
- 1 Minute Zeit für den Versuch ab Aufruf
- 15 Sek. vor Zeitablauf gelbe Fahne heben und gehoben lassen
- Windmessung 5 Sek. ab Anlauf bzw Passieren der 35m-Marke
- Aufstieg in die letzten 3 Versuche ev. auch ohne gültigen Versuch möglich

Merkblatt Dreisprung

während des Bewerbes:

- Hat der Wettkampf begonnen, ist es den Wettkämpfern nicht mehr erlaubt, für entsprechende Übungszwecke
 - die Anlaufbahn oder den Absprungbereich zu betreten.

Versuch ungültig:

- nicht links-links-rechts oder rechts-rechts-links
- mit irgendeinem Teil des Körpers den Boden hinter der Absprunglinie oder diese selbst berührt (optisches Übertreten ohne sichtbaren Abdruck ist kein Fehlversuch! - vollständiges Übertreten ohne sichtbaren Abdruck ist natürlich schon ein Fehlversuch)
- neben dem Absprungbalken, (vor oder hinter) der verlängerten Absprunglinie abgesprungen (nur bei vollständigem Danebentreten!)
- Schwungbein berührt Boden – kein Fehlversuch!
- bei der Landung den Boden außerhalb der Sprunggrube an einer Stelle berührt, die näher zur Absprunglinie liegt als der hinterste Eindruck in der Grube
- Zurückgehen in der Grube
- irgendeine Art Salto
- beim Verlassen der Grube erster Kontakt mit dem Boden außerhalb der Grube näher zur Absprunglinie als der Eindruck im Sand