



Rahmenplanung

Sprung / Mehrkampf

2 0 1 7 / 2 0 1 8

Inhaltsverzeichnis

SEITE

1. GRUNDSÄTZLICHES.....	1
1.1. Erhöhung des Leistungsanspruchs.....	1
1.2. Verbesserung der Trainingsqualität.....	1
1.3. Erhöhung des Trainingsumfanges.....	1
2. KURZANALYSE DER SAISON 2017	2
2.1. Sprung.....	2
2.2. Mehrkampf	2
2.3. Die Ergebnisse 2017 in der Übersicht	3
3. KADERZUSAMMENSTELLUNG 2017/2018	5
4. TERMINE BLOCK SPRUNG 2017/2018	7
5. WETTKAMPFPLAN 2018	8
6. QUALIFIKATIONSLEISTUNGEN 2018.....	9
6.1. männliche und weibliche Jugend.....	9
6.2. Männer und Frauen	9
7. WETTKAMPFANALYSE.....	10
7.1. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften	10
7.1.1. Männliche Jugend U20.....	10
7.1.2. Weibliche Jugend U20	11
7.2. Deutsche Jugendmeisterschaften	12
7.2.1. Männliche Jugend U20.....	12
7.2.2. Männliche Jugend U18.....	14
7.2.3. Weibliche Jugend U20	15
7.2.4. Weibliche Jugend U18	16
7.3. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften - Mehrkampf	18
7.3.1. Männliche Jugend U20.....	18
7.3.2. Männliche Jugend U18.....	18
7.3.3. Weibliche Jugend U20	18
7.3.4. Weibliche Jugend U18	19
7.4. Deutsche Jugendmeisterschaften - Mehrkampf	19
7.4.1. Männliche Jugend U20.....	19
7.4.2. Männliche Jugend U18.....	19
7.4.3. Weibliche Jugend U20	20
7.4.4. Weibliche Jugend U18	20

8. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING SPRUNG 2017/2018.....	21
9. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING MEHRKAMPF 2017/2018	22
10. RAHMENTRAININGSPLAN SPRUNG/MEHRKAMPF	23
10.1. Belastungsempfehlungen Sprung	24
10.1.1. Erste Phase des Aufbautrainings.....	24
10.1.1.1. Dauerlauf und lange Koordinationsläufe	24
10.1.1.2. Kurze Koordinationsläufe und Beschleunigung	25
10.1.1.3. Sprungkraft beidbeinig.....	26
10.1.1.4. Sprungkraft ein- und wechselbeinig	27
10.1.1.5. Krafttraining an und mit Geräten.....	28
10.1.1.6. Allgemeines Krafttraining, Gymnastik, Turnen, etc.	29
10.1.1.7. Andere Sprint/Sprung-Disziplinen, Sprint-Sprung ABC.....	30
10.1.2. Zweite Phase des Aufbautrainings.....	31
10.1.2.1. Dauerlauf und lange und kurze Koordinationsläufe	31
10.1.2.2. Beschleunigung und Schnelligkeit.....	31
10.1.2.3. Sprungkraft beidbeinig.....	33
10.1.2.4. Sprungkraft ein- und wechselbeinig	34
10.1.2.5. Krafttraining an und mit Geräten.....	35
10.1.2.6. Allgemeines Krafttraining, Gymnastik, Turnen, etc.	36
10.1.2.7. Andere Sprint/Sprung-Disziplinen, Sprint-Sprung ABC.....	36
10.2. Belastungsempfehlungen Mehrkampf.....	38
10.2.1. Trainingsplanung Zehnkampf Nachwuchs 1. Phase Aufbautraining	40
10.2.2. Trainingsplanung Zehnkampf Nachwuchs 2. Phase Aufbautraining	41
10.2.3. Belastungsempfehlungen Siebenkampf 1. Phase Aufbautraining	42
10.2.4. Belastungsempfehlungen Siebenkampf 2. Phase Aufbautraining	43
11. DIE ANSPRECHPARTNER	44
12. KADERRICHTWERTE 2017/2018 (MÄNNLICH)	45
13. KADERRICHTWERTE 2017/2018 (WEIBLICH)	46



1. GRUNDSÄTZLICHES

Ziel der NLV Kaderförderung ist es, junge Athleten und Athletinnen in einem zielgerichteten, langfristig angelegten, systematischen und planmäßigen Trainingsprozess auf mögliche künftige Höchstleistungen in der Leichtathletik vorzubereiten.

Die heute im Leistungs- und Hochleistungstraining üblichen Trainingsbelastungen können nur dann realisiert werden, wenn nach einem vorbereitenden Grundlagentraining besonders im Aufbautraining **besser** und **mehr** als bisher trainiert wird.

Zur Umsetzung einer systematischen Belastungs- und Leistungssteigerung müssen besonders folgende Schwerpunkte bewältigt werden:

- Erhöhung des Leistungsanspruchs
- Verbesserung der Trainingsqualität
- Erhöhung des Trainingsumfangs

1.1. ERHÖHUNG DES LEISTUNGSANSPRUCHS

Die Berufung in den D Kader des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes ist gleichbedeutend mit einer Entscheidung für den Leistungssport. Ein solcher Entschluss bedeutet eine konsequente Erhöhung des gesamten Leistungsanspruches in Wettkampf, Training und auch Freizeitverhalten sowie das entsprechende Organisieren aller dazu notwendigen Bedingungen.

Die Erhöhung des Leistungsanspruchs bedeutet vor allem:

- Anspruch zur jährlichen Steigerung der Wettkampfleistung, in der sich die Trainingswirkung ausdrückt und messen lässt.
- Erhöhung der Leistungswirksamkeit aller Trainingsinhalte
- Erhöhung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Bewusstheit für den gesamten Trainingsprozess

1.2. VERBESSERUNG DER TRAININGSQUALITÄT

Die Trainingsinhalte müssen besonders sorgfältig und wesentlich besser als in der bisherigen Trainingspraxis in Übereinstimmung mit den etappen- und abschnittsbetonten Aufgaben ausgewählt werden.

Das bedeutet vor allem, dass die Trainingsinhalte berücksichtigt werden müssen, die bei einer Reduzierung auf wenige Trainingsinhalte gern weggelassen oder zumindest vernachlässigt werden.

1.3. ERHÖHUNG DES TRAININGSUMFANGES

Im Vordergrund muss vor allem die kontinuierliche Erhöhung des Trainingsumfangs stehen, weil nur dadurch eine umfassende, **schonende** und vielseitige Vorbereitung auf spätere Spitzenleistungen möglich ist.

Zur Erhöhung des Trainingsumfangs muss insbesondere die Steigerung der Anzahl der Trainingseinheiten (TE) pro Woche von Trainingsjahr zu Trainingsjahr von drei bis vier Trainingseinheiten am Ende des Grundlagentrainings bis zum täglichen Training realisiert werden.

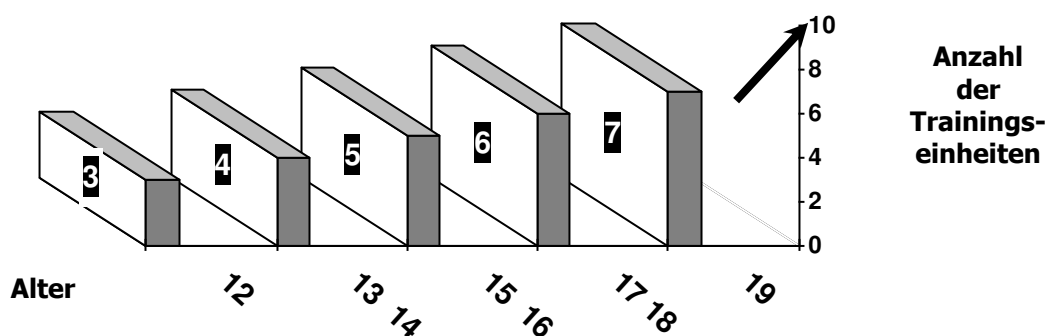


Abbildung 1: Steigerung der Trainingseinheiten pro Woche



2. KURZANALYSE DER SAISON 2017

2.1. SPRUNG

- **Neele Eckhardt: Universiade Siegerin und WM Zwölfte**

Dreispringerin **Neele Eckhardt** von der LG Göttingen steigerte ihre Bestleistung auf tolle 14,35 Meter und belegte bei den Weltmeisterschaften in London Platz zwölf. Ihre bisher beste Saison, die mit der Teilnahme bei der Hallen-EM begann, krönte sie mit dem Gewinn der Studentenweltmeisterschaft in Taipeh/TWN.

- **Eike Onnen mit WM Teilnahme**

Schon früh in der Saison qualifizierte sich Hochspringer **Eike Onnen** (Hannover 96) für die Weltmeisterschaften in London. So durfte er bei der Team-EM starten und wurde Dritter. In London konnte Eike mit übersprungenen 2,20 Metern den zehnten Platz erzielen.

- **Annika Roloff: Bronze bei der Universiade**

Annika Roloff (MTV 49 Holzminden) holte sich die Bronzemedaille bei der Universiade in Taipeh/TWN mit übersprungenen 4,40m. Bei der Hallen-EM konnte sie mit 4,45m den 10. Platz erzielen.

- **Erfolgreiche jugendliche Springerinnen**

Merle Homeier vom VfL Bückeberg qualifizierte sich für die U20 Europameisterschaften im Weitsprung und belegte bei ihrer ersten internationalen Meisterschaft den neunten Platz. Bei den Deutschen U20 Meisterschaften wurde sie Vizemeisterin mit persönlicher Bestleistung von 6,23 Metern.

Die Newcomerin im Sprungbereich **Kira Wittmann** (SV Quitt Ankum) gewann auf Anhieb den Titel im Dreisprung der weiblichen Jugend U18 mit neuer Bestleistung von 12,87 Metern. Außerdem überraschte sie mit einem dritten Platz im Weitsprung der weiblichen Jugend U18 mit ebenfalls persönlicher Bestleistung von 6,03 Metern.

2.2. MEHRKAMPF

- **Patrick Scherfose wieder beim Thorpe Cup**

Bereits zum 4. Mal durfte sich **Patrick Scherfose** (LG Weserbergland) beim traditionellen Ländervergleich der Mehrkämpfer gegen die USA das Nationaltrikot überstreifen. In Düsseldorf schlägt das deutsche Team (38.642 Punkte) die USA (37.321 Punkte) beim Thorpe Cup. Patrick erzielte mit 7.563 Punkten eine Saisonbestleistung und glänzte als bester Stabhochspringer mit 5,05m.

- **Landesmeisterschaften Papenburg**

Klein aber fein, ist das Fazit aus den diesjährigen Landesmeisterschaften Mehrkampf. Klein, weil nur wenige Starter den Weg ins toll präparierte Waldstadion fanden. Fein, weil es insgesamt sieben Normerfüller für die Deutschen Meisterschaften gab.

- **Deutsche Meisterschaften**

Bei den Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften der Aktiven, U23 und U20 in Kienbaum, konnte **Lisa Jung** (LG Göttingen) mit 4.838 Punkten einen guten 6. Platz in der Frauenklasse erzielen.

In Bernhausen wurden die Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften der U18 und U16 ausgetragen. **Marcel Meyer** (Hannover 96) zeigte in der AK U18, dass er zur Deutschen Spitze gehört und belegte mit 6.777 Punkten den 4. Platz. In der U16 durfte sich **Lara Siemer** (TK Hannover) mit 3.876 Punkten über die Bronzemedaille freuen. Die **Mannschaft des TK Hannover**, zu der noch Apolline Mekok und Smilla Kolbe zählten, stand mit 11.061 Punkten auf dem obersten Siegertreppchen. In der W14 kämpfte sich **Marie Dehning** (LG Celle Land) trotz eines Sturzes beim Hürdensprint durch den Siebenkampf. Belohnt wurde sie noch mit Platz 6 und 3.618 Punkten. Auf der männlichen Seite konnten in der M15 **Elvio Kremming** als Fünfter mit 5.073 Punkten und **Lasse Pixberg** als Siebter mit 5.070 Punkten tolle Resultate erzielen. Auch sie stellten mit Jannick Voß eine Mannschaft des **LC Hansa Stuhr** und gewannen mit 14.973 Punkten die Silbermedaille.



2.3. DIE ERGEBNISSE 2017 IN DER ÜBERSICHT

Internationale Bilanz 2017

Stand: 10.10.2017

Hallen-Europameisterschaften		Belgrad / SER				03.-05.03.2017
10. Platz	ROLOFF	Annika	91	MTV 49 Holzminden	Stabhochsprung	4,45m
18. Platz	ECKHARDT	Neele	92	LG Göttingen	Dreisprung	Frauen 13,22m

Team Europameisterschaften		Lille / FRA				
3. Platz	ONNEN	Eike	82	Hannover 96	Hochsprung	Männer 2,22m

U 20 Europameisterschaften		Grosseto / ITA				20.-23.07.2017
9. Platz	HOMEIER	Merle	99	VfL Bückeburg	Weitsprung	U20 6,18m

Weltmeisterschaften		London / GBR				05.-13.08.2017
10. Platz	ONNEN	Eike	82	Hannover 96	Hochsprung	Männer 2,20m
12. Platz	ECKHARDT	Neele	92	LG Göttingen	Dreisprung	Frauen 13,97m

Universiade		Taipeh / TWN				24.-28.08.2017
1. Platz	ECKHARDT	Neele	92	LG Göttingen	Dreisprung	Frauen 13,91m
2. Platz	ROLOFF	Annika	91	MTV 49 Holzminden	Stabhochsprung	Frauen 4,40m

Länderkämpfe

Hallen Länderkampf U20 GER-ITA-FRA		Halle (Saale) / GER				04.03.2017
2. Platz	HOMEIER	Merle	99	VfL Bückeburg	Weitsprung	U20 6,21m

Nationale Bilanz 2017

14. Deutsche Hallen-Mehrkampfmeisterschaften		Hamburg				28.01.2017
7. Platz	WALTER	Kathrin	00	BTB Oldenburg	Fünfkampf	U18 3.498 P.

64. Deutsche Hallenmeisterschaften		Leipzig				18./19.02.2017
2. Platz	ROLOFF	Annika	91	MTV 49 Holzminden	Stabhochsprung	Frauen 4,40m
3. Platz	ECKHARDT	Neele	92	LG Göttingen	Dreisprung	Frauen 13,61m
6. Platz	EDEN	Lale	98	Heidmühler FC	Hochsprung	Frauen 1,80m

49. Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften		Sindelfingen				25./26.02.2017
2. Platz	HOMEIER	Merle	99	VfL Bückeburg	Weitsprung	U20 6,15m
4. Platz	EDEN	Lale	98	Heidmühler FC	Hochsprung	U20 1,80m
4. Platz	WITTMANN	Kira	00	SV Quitt Ankum	Dreisprung	U20 12,13m
5. Platz	HEY	Julian	99	VfL Eintracht Hannover	Dreisprung	U20 14,39m



Deutsche Jugend U16 Blockmehrkampfmeisterschaften			Lage			01./02.07.2017	
2. Platz	PAUL	Johanna	03	TuS Wunstorf	BW Wurf	U14	2.748 P.
3. Platz	RIEPER	Henrike	03	LG Kreis Nord Stade	BW Sprint/Sprung	U14	2.673 P.
7. Platz	SCHÄFER	Vianne	02	TSV Burgdorf	BW Sprint/Sprung	U15	2.761 P.

Deutsche U23 Meisterschaften			Leverkusen			17./18.06.2017	
7. Platz	HOMEIER	Merle	99	VfL Bückeberg	Weitsprung	U23	5,91m

117. Deutsche Meisterschaften			Erfurt			08./09.07.2017	
2. Platz	ONNEN	Eike	82	Hannover 96	Hochsprung	Männer	2,19 m
2. Platz	ECKHARDT	Neele	92	LG Göttingen	Dreisprung	Frauen	14,02 m
5. Platz	ROLOFF	Annika	91	MTV 49 Holzminden	Stabhochsprung	Frauen	4,35 m
8. Platz	EDEN	Lale	98	Heidmühler FC	Hochsprung	Frauen	1,75 m

75 . Deutsche U20 Meisterschaften			Ulm			04.-06.08.2017	
2. Platz	HOMEIER	Merle	99	VfL Bückeberg	Weitsprung	U20	6,23m
3. Platz	HEY	Julian	98	VfL Eintracht Hannover	Dreisprung	U20	14,52m
6. Platz	EDEN	Lale	98	Heidmühler FC	Hochsprung	U20	1,74m
8. Platz	FIEDLER	Henrike	99	VfL Eintracht Hannover	Weitsprung	U20	5,68m

29. Deutsche U18 Meisterschaften			Ulm			04.-06.08.2017	
1. Platz	WITTMANN	Kira	00	SV Quitt Ankum	Dreisprung	U18	12,87m
3. Platz	WITTMANN	Kira	00	SV Quitt Ankum	Weitsprung	U18	6,04m
7. Platz	NOWITSCHICHIN	Edmont	01	MTV 49 Holzminden	Dreisprung	U18	13,87m

4. Deutsche U16 Meisterschaften			Bremen			12./13.08.2017	
3. Platz	VOSS	Yannick	02	LC Hansa Stuhr	Stabhochsprung	U16	4,10m
5. Platz	BREECK	Fabian	02	SC Melle 03	Hochsprung	U16	1,79m
6. Platz	SPIERENBURG	Tom	02	OTB Osnabrück	Dreisprung	U16	12,39m
7. Platz	PIXBERG	Lasse	02	LC Hansa Stuhr	Hochsprung	U16	1,79m

Deutsche Mehrkampf Meisterschaften			Kienbaum			12./13.08.2017	
6. Platz	JUNG	Lisa	97	LG Göttingen	Siebenkampf	Frauen	4.837 P.

Deutsche U16/U18 Mehrkampf Meisterschaften			Bernhausen			19./20.08.2017	
3. Platz	SIEMER	Lara	02	TK zu Hannover	Siebenkampf	U16 - W15	3.876 P.
4. Platz	MEYER	Marcel	01	Hannover 96	Zehnkampf	U18	6.777 P.
6. Platz	KREMMING	Elvio	02	LC Hansa Stuhr	Neunkampf	U16 - M15	4.554 P.
6. Platz	DEHNING	Marie	03	LG Celle Land	Siebenkampf	U16 - W14	3.618 P.
7. Platz	PIXBERG	Lasse	02	LC Hansa Stuhr	Neunkampf	U16 - M15	4.543 P.
1. Platz	TK zu Hannover				Siebenkampf	U16 - W15	11.061 P.
	SIEMER, Lara (02) - MEKOK, Apoline (02) KOLBE, Smila (02)				Mannschaft		
2. Platz	LC Hansa Stuhr				Neunkampf	U16 - M15	14.973 P.
	KREMMING, Elvio (02) - PIXBERG, Lasse (02) - VOß, Jan-nick (02)				Mannschaft		



3. KADERZUSAMMENSTELLUNG 2017/2018

Weitsprung

WJU 20	NK2	Homeier	Merle	1999	VfL Bückeburg
MJU 20	D4	Hasselmann	Felix	1999	LG Osnabrück
MJU 20	D4	Karsten	Jonah	2000	TV Norden
MJU 20	D4	Mulero	Alexander	2000	LG Peiner Land
MJU 18	D3	Grewe	Luis	2001	VfL Eintracht Hannover
MJU 18	D3	Salifou	Fawzane	2001	VfL Eintracht Hannover
MJU 18	D3	Wölke	Svenja	2002	TK Hannover

Dreisprung

Frauen	PK	Eckhardt	Neele	1992	LG Göttingen
Männer	L	Hey	Julian	1998	TK Hannover
WJU 20	D4	Fiedler	Henrike	1999	VfL Eintracht Hannover
WJU 20	NK2	Wittmann	Kira	2000	SV Quitt Ankum
MJU 20	D4	Möllmann	Linus	2000	OSC Damme
MJU 20	D4	Nowitschichin	Edmont	2000	MTV 49 Holzminden
WJU 18	D3	Kramer	Imke	2001	TV Norden
MJU 18	D3	Spierenburg	Tom	2002	OTB Osnabrück

Hochsprung

Männer	PK	Onnen	Eike	1982	Hannover 96
Frauen	PK	Onnen	Imke	1994	Hannover 96
Frauen	NK1	Eden	Lale	1998	Heidmühler FC
WJU 18	D3	Bahr	Antonia	2001	SC Melle 03
MJU 18	D3	Breck	Fabian	2002	SC Melle 03
MJU 18	D3	Boye	André	2002	LG Osnabrück
WJU 18	D3	Jakob	Jelde	2001	MTV Wolfenbüttel
WJU 18	D3	Mehlig	Maike	2002	VfB Fallersleben
WJU 18	D3	Rhode	Alina	2001	SC Osterbrock

Stabhochsprung

MJU 18	NK3Plus	Vukcevic	Luka	2001	MTV 49 Holzminden
Frauen	L	Roloff	Annika	1991	MTV 49 Holzminden
Frauen	L	Gödecke	Nina	1997	LG Peiner Land
MJU 20	D4	Trautmann	Gentino	2000	MTV 49 Holzminden
WJU 18	D3	Bruns	Anne	2002	LG Weserbergland
MJU 18	D3	Voß	Jannick	2002	LC Hansa Stuhr

**Mehrkampf**

MJU 18	NK3Plus	Meyer	Marcel	2001	Hannover 96
WJU 18	NK3	Siemer	Lara	2002	Rukeli Trollmann
WJU 20	D4	Walter	Kathrin	2000	BTB Oldenburg
WJU 18	D3	Bauleke	Greta	2002	VfL Eintracht Hannover
MJU 18	D3	Hast	Thorben	2001	Hannover 96
WJU 18	D3	Kolbe	Smilla	2002	VfL Eintracht Hannover
MJU 18	D3	Kremming	Elvio	2002	LC Hansa Stuhr
MJU 18	D3	Pixberg	Lasse	2002	LC Hansa Stuhr
WJU 18	D3	Schäfer	Vianne	2002	TSV Burgdorf
MJU 18	D3	Tewes	Matti	2001	MTV Soltau

Anzahl Kaderathleten Block Sprung/MK

Kader		2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011
D3		20	18	17	21	19	20	14	15
D4		8	7	11	12	11	13	6	8
L		3	5	4	5	7	9	7	9
SL		-	2	2	3	-	-	2	2
D/C	NK 3/Plus	3	2	1	-	-	3	3	2
C	NK 2	2	2	3	5	8	6	3	3
B	PK/NK 1	4	3	3	5	7	6	5	5
A	OK	-	1	1	1	-	-	-	-
		40	40	42	52	52	57	40	44



4. TERMINE BLOCK SPRUNG 2017/2018

13.-15. Oktober 2017	C Kader Weit/Drei/Hochsprung	
21. Oktober 2017	D Kader Einführungslehrgang (alle Kader)	
04. November 2017	D Kader Lehrgang Stabhochsprung	
11. November 2017	D Kader Lehrgang Mehrkampf	
18. November 2017	D Kader Lehrgang Stabhochsprung	
25. November 2017	D Kader Lehrgang Weit/Dreisprung	
25. November 2017	D Kader Lehrgang Hochsprung	
02. Dezember 2017	D Kader Lehrgang Hochsprung	
02. Dezember 2017	D Kader Lehrgang Mehrkampf	
02. Dezember 2017	D Kader Lehrgang Stabhochsprung	
09. Dezember 2017	D Kader Lehrgang Hochsprung	
16. Dezember 2017	D Kader Lehrgang Weit/Dreisprung	
22. Dezember 2017	D Kader Lehrgang Hochsprung	
27./28./29. Dezember 2017	D Kader Lehrgang Mehrkampf (n. Abspr.)	
29. Dezember 2017	D Kader Lehrgang Hochsprung	
03./04./05. Januar 2018	D Kader Lehrgang Mehrkampf (n. Abspr.)	
19. – 24. März 2018	D Kader Trainingslager Mehrkampf	
23. – 29. März 2018	D Kader Trainingslager Hochsprung	Juist
14. – 28. April 2018	Klimalehrgang Mehrkampf	Teneriffa/ESP
n.n.	Klimalehrgang Weit/-Dreisprung	Teneriffa/ESP

Alle Lehrgangsmaßnahmen finden im Sportleistungszentrum Hannover statt, sofern nicht ein anderer Ort angegeben ist.



5. WETTKAMPFPLAN 2018

Ferientermine Niedersachsen:

Ostern:	19. März - 03. April 2018
Sommer:	28. Juni – 08. August 2018
Herbst:	01. Oktober – 12. Oktober 2018

Stand: 25.09.2017

Januar

20./21.	LM	Halle – Mä+Fr/U18	Hannover
27./28.	LM	Halle – U20/U16	Hannover

Februar

03./04.	NDM	Halle – Männer / Frauen / Jugend	Hamburg
03./04.	DM	Halle Mehrkampf Mä+Fr/ Jugend	n.n.v.
17./18.	DM	Halle – Mä+Fr	Dortmund
24./25.	DM	Halle – Jugend U20	Halle/Saale

März

01.-04.	WM	Hallen-Weltmeisterschaften	Birmingham/GBR
---------	-----------	-----------------------------------	-----------------------

Mai

<i>o.T.</i>		<i>Springermeeting</i>	<i>Garbsen</i>
<i>u.V. 19.</i>		Nat. Stabhochsprungmeeting	Holzminden

Juni

02./03.	LM	Mehrkampf Mä,Fr U23, U20, U18	Papenburg
02./03.		Mehrkampf Trials U18+U20	Bernhausen
10.	LM	Blockwettkampf U16	Lingen
16.		U18 Gala	Schweinfurt
16./17.	LM	Männer /Frauen /Jugend U 18	Papenburg
23./24.		Junioren Gala	Mannheim
23./24.	LM	4Kampf / 7Kampf / 9Kampf U16	Bad Harzburg
30./01.	DM	U23	Heilbronn

Juli

05.-08.	EM	U 18	Győr/HUN
07./08.	NDM	Einzel Mä+Fr / U18	Hamburg
07./08.	DM	Blockwettkampf U16	
10.-15.	WM	U 20	Tampere/FIN
15./16.	NDM	Einzel U20 U16	Berlin
21./22.	DM	Einzel Männer, Frauen	Nürnberg
27.-29.	DM	Jugend U20 / Jugend U 18	Rostock

August

07.-12.	EM	Europameisterschaften	Berlin/GER
18./19.	DM	Einzel U16	
24.-26.	DM	Mehrkampf	Wesel
		Mä+Fr/U23/U20/U18/U16	
25./26.	LM	Jugend U20/U16	Oldenburg



6. QUALIFIKATIONSLEISTUNGEN 2018

Bei Erstellung dieses Rahmenplanes lagen die Normen für das Jahr 2018 noch nicht vor. Übernommen wurden die Qualifikationsleistungen des Jahres 2017. Geringfügige Änderungen können sich ergeben.

6.1. MÄNNLICHE UND WEIBLICHE JUGEND

	DM Halle *				DM Freiluft			
	MU20		WU20		MU20	MU18	WU20	WU18
Weitsprung	7,00		5,80		7,00	6,80	5,80	5,75
Dreisprung	14,00		11,85		13,70	13,50	11,80	11,50
Hochsprung	1,99		1,73		1,99	1,95	1,71	1,70
Stabhochsprung	4,60		3,50		4,60	4,30	3,50	3,45

- Die Mindestleistungen müssen entweder in der Freiluftsaison 2017 oder in der Hallensaison 2017/2018 erzielt worden sein.

6.2. MÄNNER UND FRAUEN

	DM Halle		DM Freiluft			
	Männer	Frauen	Männer	Frauen	M U23	W U23
Weitsprung	7,45	6,20	7,55	6,30	7,15	5,85
Dreisprung	15,10	12,60	15,15	12,70	14,00	12,00
Hochsprung	2,11	1,79	2,12	1,80	2,02	1,72
Stabhochsprung	5,35	4,10	5,35	4,25	4,90	3,60

DM Mehrkampf Halle		DM Mehrkampf Freiluft	
Für den Siebenkampf der Männer und für den Fünfkampf der Frauen werden bis zu 30 Teilnehmer(innen) zugelassen, die in der Freiluftsaison 2016 oder in der aktuellen Hallensaison 2016/2017 die geforderte Mindestleistung erbracht haben. Grundlage für die Zulassung ist die Bestenliste 2016.			
Männer	6.600 Punkte (6.400/MJ U20) – Zehnkampf 6.400/6.200 Punkte (zur Auffüllung 30 T.)	Männer/ M U23	6.000 Punkte – Zehnkampf
Siebenkampf	4.800 Punkte (4.600) – Hallen Siebenkampf		
Frauen	4.800 Punkte – Siebenkampf	Frauen/ W U23	4.500 Punkte – Siebenkampf
Fünfkampf	3.400 Punkte – Hallen Fünfkampf 4.600/3.200 Punkte (zur Auffüllung 30 T.)		4.450 Punkte – Siebenkampf
MJ U20	6.200 Punkte – Zehnkampf (Jugend U20 u.U18)	MJ U20	6.200 Punkte
WJ U20	4.400 Punkte – Siebenkampf (WJ U20)	WJ U20	4.400 Punkte
Fünfkampf	4.700 Punkte – Siebenkampf (WJ U18)	Siebenkampf	
MJ U18	5.700 Punkte – Zehnkampf MJ U18	MJ U18	6.100 Punkte
Siebenkampf	5.075 Punkte – Neunkampf MJ 15	Zehnkampf	
WJ U18	4.500 Punkte – Siebenkampf WJ U18	WJ U18	4.500 Punkte
Fünfkampf	3.700 Punkte – Siebenkampf WJ 15	Siebenkampf	



7. WETTKAMPFANALYSE

7.1. DEUTSCHE JUGENDHALLENMEISTERSCHAFTEN

7.1.1. MÄNNLICHE JUGEND U20

Hochsprung

	männliche Jugend U20 Vor-/Endkampf							
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	2,20m	2,09m	2,06m	2,06m	2,03m	2,00m	2,00m	2,00m
2016	2,12m	2,09m	2,06m	2,03m	2,03m	2,00m	2,00m	1,90m
2015	2,15m	2,08m	2,08m	2,05m	2,02m	1,99m	1,99m	1,99m
2014	2,16m	2,14m	2,05m	2,05m	2,05m	2,05m	1,99m	1,95m
2013	2,18m	2,12m	2,04m	2,04m	2,00m	2,00m	2,00m	2,00m
2012	2,10m	2,00m	2,00m	2,00m	2,00m	1,95m	1,95m	1,95m
2011	2,12m	2,10m	2,04m	2,00m	2,00m	2,00m	1,95m	1,90m
2010	2,15m	2,10m	2,00m	2,00m	2,00m	1,95m	1,95m	1,95m
2009	2,15m	2,07m	2,04m	2,00m	2,00m	2,00m	2,00m	2,00m
2008	2,14m	2,12m	2,10m	2,07m	2,07m	2,04m	2,04m	2,00m
2007	2,10m	2,07m	2,04m	2,04m	2,00m	2,00m	2,00m	2,00m
2006	2,14m	2,12m	2,07m	2,07m	2,04m	2,00m	2,00m	2,00m
2005	2,10m	2,07m	2,04m	2,04m	2,04m	2,04m	2,00m	2,00m
2004	2,19m	2,14m	2,14m	2,14m	2,07m	2,04m	2,04m	2,04m

Stabhochsprung

	männliche Jugend U20 Vor-/Endkampf							
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	5,50m	5,20m	5,15m	4,90m	4,90m	4,80m	4,80m	4,70m
2016	5,10m	5,00m	4,90m	4,80m	4,80m	4,70m	4,70m	4,70m
2015	5,00m	4,90m	4,90m	4,80m	4,70m	4,70m	4,70m	4,55m
2014	5,15m	5,00m	5,00m	5,00m	4,90m	4,90m	4,90m	4,70m
2013	5,20m	5,20m	5,15m	4,90m	4,90m	4,80m	4,55m	4,40m
2012	5,05m	5,00m	5,00m	4,90m	4,90m	4,70m	4,70m	4,70m
2011	5,40m	5,35m	5,00m	4,90m	4,90m	4,70m	4,55m	4,55m
2010	5,30m	5,30m	5,15m	5,05m	5,00m	5,00m	4,90m	4,90m
2009	5,05m	5,00m	5,00m	5,00m	5,00m	4,80m	4,80m	4,80m
2008	5,55m	4,90m	4,90m	4,80m	4,80m	4,80m	4,80m	4,70m
2007	5,40m	5,30m	5,05m	5,95m	4,85m	4,65m	4,65m	4,65m
2006	5,10m	5,05m	4,85m	4,85m	4,85m	4,75m	4,65m	4,65m
2005	5,20m	4,95m	4,95,	4,85m	4,85m	4,85m	4,65m	4,65m
2004	5,05m	4,95m	4,85m	4,75m	4,65m	4,65m	4,55m	4,45m

Weitsprung

	männliche Jugend U20 Vor-/Endkampf							
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	7,47m	7,12m	7,11m	7,09m	7,08m	7,01m	6,96m	6,87m
2016	7,62m	7,25m	7,25m	7,20m	7,14m	7,13m	6,94m	6,83m
2015	7,39m	7,22m	7,21m	7,16m	7,13m	7,10m	7,07m	6,98m
2014	7,41m	7,33m	7,32m	7,08m	7,08m	6,96m	6,96m	6,04m
2013	7,67m	7,57m	7,35m	7,34m	7,28m	7,06m	7,05m	6,92m
2012	7,27m	7,25m	7,23m	7,18m	7,09m	7,02m	6,98m	6,98m
2011	7,20m	7,15m	7,15m	7,15m	7,08m	7,01m	6,86m	6,81m
2010	7,30m	7,29m	7,26m	7,25m	7,11m	6,88m	6,67m	6,52m
2009	7,39m	7,34m	7,30m	7,26m	7,23m	7,20m	7,11m	6,98m
2008	7,32m	7,32m	7,11m	6,97m	6,88m	6,86m	6,84m	6,84m
2007	7,36m	7,30m	7,13m	6,99m	6,98m	6,97m	6,95m	6,95m
2006	7,64m	7,38m	7,32m	7,23m	7,09m	7,05m	7,00m	6,91m
2005	7,71m	7,60m	7,36m	7,16m	7,07m	7,03m	6,89m	6,83m
2004	7,53m	7,33m	7,32m	7,25m	7,24m	7,19m	7,13m	6,87m

**Dreisprung**

männliche Jugend U20 Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	15,26m	15,08m	14,65m	14,44m	14,39m	-	-	-
2016	15,15m	14,52m	14,39m	14,19m	14,06m	14,03m	13,51m	-
2015	15,16m	14,99m	14,70m	14,40m	14,33m	14,24m	13,90m	13,79m
2014	15,57m	15,51m	14,99m	14,69m	14,40m	14,18m	14,11m	14,05m
2013	15,52m	15,48m	14,75m	14,73m	14,64m	14,34m	14,05m	13,99m
2012	15,26m	15,24m	15,18m	15,12m	15,04,	14,69m	14,45m	14,33m
2011	15,35m	15,01m	14,70m	14,33m	14,30m	14,30m	14,19m	14,13m
2010	14,78m	14,71m	14,02m	13,94m	13,83m	-	-	-
2009	15,72m	15,44m	15,32m	14,87m	14,84m	14,57m	14,28m	13,92m
2008	14,98m	14,79m	14,60m	14,51m	14,31m	14,17m	14,14m	14,07m
2007	15,07m	14,68m	14,44m	14,02m	13,95m	13,92m	13,84m	13,60m
2006	15,42m	15,26m	14,86m	14,79m	14,79m	14,78m	14,50m	14,53m
2005	14,60m	14,41m	14,23m	14,16m	14,10m	14,08m	14,06m	13,99m
2004	15,03m	14,82m	14,52m	14,49m	14,43m	14,39m	14,18m	14,12m

7.1.2. WEIBLICHE JUGEND U20

Hochsprung

weibliche Jugend U20 Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	1,82m	1,82m	1,82m	1,80m	1,80m	1,78m	1,78m	1,75m
2016	1,84m	1,78m	1,78m	1,75m	1,75m	1,72m	1,68m	1,68m
2015	1,81m	1,78m	1,78m	1,78m	1,78m	1,78m	1,75m	1,75m
2014	1,79m	1,79m	1,77m	1,77m	1,74m	1,71m	1,71m	1,71m
2013	1,81m	1,81m	1,75m	1,75m	1,75m	1,72m	1,72m	1,72m
2012	1,85m	1,83m	1,78m	1,78m	1,75m	1,75m	1,72m	1,69m
2011	1,85m	1,81m	1,78m	1,75m	1,72m	1,72m	1,72m	1,69m
2010	1,85m	1,83m	1,78m	1,78m	1,78m	1,75m	1,75m	1,75m
2009	1,83m	1,80m	1,77m	1,77m	1,77m	1,70m	1,70m	1,65m
2008	1,88m	1,74m	1,70m	1,70m	1,70m	1,70m	1,65m	1,65m
2007	1,83m	1,77m	1,74m	1,74m	1,74m	1,70m	1,70m	1,70m
2006	1,87m	1,85m	1,77m	1,74m	1,70m	1,70m	1,70m	1,65m
2005	1,88m	1,83m	1,80m	1,70m	1,70m	1,65m	1,65m	1,60m
2004	1,83m	1,80m	1,80m	1,77m	1,74m	1,74m	1,70m	1,70m

Stabhochsprung

weibliche Jugend U20 Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	4,02m	3,80m	3,80m	3,80m	3,80m	3,80m	3,80m	3,70m
2016	4,05m	4,05m	3,90m	3,90m	3,80m	3,70m	3,70m	3,55m
2015	3,90m	3,80m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m	3,60m	3,30m
2014	4,05m	3,90m	3,90m	3,90m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m
2013	4,00m	4,00m	3,90m	3,90m	3,80m	3,70m	3,70m	3,70m
2012	4,10m	4,05m	4,00m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m
2011	4,10m	4,05m	4,00m	3,90m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m
2010	4,40m	4,35m	4,25m	4,00m	4,00m	3,90m	3,70m	3,70m
2009	4,20m	4,15m	4,00m	3,90m	3,70m	3,70m	3,70m	3,55m
2008	4,15m	4,10m	4,10m	4,05m	4,00m	3,90m	3,80m	3,80m
2007	4,00m	3,90m	3,90m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m
2006	4,00m	4,00m	3,90m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m
2005	4,00m	3,90m	3,90m	3,90m	3,80m	3,70m	3,70m	3,70m
2004	4,10m	4,00m	3,90m	3,80m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m

**Weitsprung**

	weibliche Jugend U20				Vor-/Endkampf			
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	6,28m	6,15m	6,02m	6,01m	5,98m	5,93m	5,85m	5,74m
2016	6,31m	6,22m	6,18m	6,10m	6,07m	6,02m	5,91m	5,83m
2015	6,36m	6,33m	6,11m	6,09m	5,99m	5,90m	5,89m	5,85m
2014	6,20m	6,15m	6,00m	5,83m	5,82m	5,81m	5,67m	5,65m
2013	6,24m	5,96m	5,84m	5,80m	5,78m	5,72m	5,69m	5,67m
2012	6,45m	6,30m	5,83m	5,75m	5,72m	5,71m	5,67m	5,61m
2011	6,40m	6,35m	6,33m	6,07m	6,05m	6,04m	5,98m	5,91m
2010	6,22m	6,08m	6,01m	5,97m	5,96m	5,94m	5,90m	5,85m
2009	6,19m	6,17m	6,08m	6,04m	6,00m	5,82m	5,80m	5,80m
2008	6,32m	6,25m	6,18m	6,06m	6,02m	6,01m	5,88m	5,87m
2007	6,17m	6,15m	6,05m	6,02m	6,01m	6,00m	5,96m	5,95m
2006	6,31m	6,27m	6,14m	6,13m	6,08m	5,99m	5,88m	5,80m
2005	6,28m	6,15m	6,02m	5,88m	5,88m	5,86m	5,86m	5,85m
2004	6,35m	6,32m	6,04m	5,98m	5,95m	5,91m	5,80m	5,77m

Dreisprung

	weibliche Jugend U20				Vor-/Endkampf			
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	12,49m	12,15m	12,14m	12,13m	12,07m	12,04m	12,02m	11,88m
2016	13,00m	12,92m	12,54m	12,33m	12,24m	12,05m	12,02m	11,95m
2015	12,93m	12,63m	12,06m	12,02m	11,84m	11,47m	-	-
2014	13,05m	12,87m	12,41m	12,30m	12,28m	12,17m	12,04m	12,01m
2013	12,66m	12,56m	12,39m	11,93m	11,80m	11,77m	11,76m	11,56m
2012	12,64m	12,49m	12,40m	12,27m	12,04m	11,88m	11,62m	11,61m
2011	12,95m	12,65m	12,53m	12,09m	12,08m	11,90m	11,86m	11,78m
2010	12,89m	12,66m	12,46m	12,24m	12,17m	12,15m	12,08m	12,01m
2009	13,52m	12,79m	12,40m	12,39m	12,15m	12,02m	12,01m	11,77m
2008	13,24m	13,06m	12,81m	12,52m	12,31m	12,09m	12,06m	11,95m
2007	12,89m	12,88m	12,87m	12,77m	12,23m	12,16m	12,14m	12,00m
2006	12,61m	12,49m	12,43m	12,41m	12,28m	12,20m	12,05m	11,96m
2005	12,81m	12,77m	12,53m	12,28m	12,17m	12,09m	11,95m	11,77m
2004	12,79m	12,63m	12,44m	12,20m	12,06m	11,96m	11,94m	11,80m

7.2. DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN

7.2.1. MÄNNLICHE JUGEND U20

Hochsprung

	männliche Jugend U20				Vor-/Endkampf			
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	2,11m	2,09m	2,03m	1,99m	1,99m	1,99m	-	-
2016	2,06m	2,03m	2,03m	1,99m	1,99m	1,95m	1,95m	1,95m
2015	2,11m	2,09m	2,06m	2,03m	2,03m	1,99m	1,99m	1,99m
2014	2,20m	2,09m	2,09m	2,09m	2,06m	1,99m	1,99m	1,99m
2013	2,18m	2,16m	2,12m	2,07m	2,07m	2,04m	2,04m	2,04m
2012	2,07m	2,07m	2,03m	2,03m	1,99m	1,99m	1,99m	1,99m
2011	2,17m	2,10m	2,03m	1,99m	1,99m	1,95m	1,95m	1,95m
2010	2,16m	2,03m	2,03m	2,03m	2,03m	1,99m	1,99m	1,99m
2009	2,14m	2,12m	2,07m	2,03m	1,99m	1,99m	1,95m	1,95m
2008	2,12m	2,10m	2,10m	2,07m	2,07m	2,03m	2,03m	2,03m
2007	2,24m	2,10m	2,07m	2,07m	2,03m	2,03m	2,03m	2,03m
2006	2,17m	2,13m	2,09m	2,07m	2,03m	1,99m	1,99m	1,99m
2005	2,14m	2,07m	2,07m	2,03m	2,03m	2,03m	2,03m	1,99m
2004	2,12m	2,12m	2,12m	2,08m	2,04m	2,00m	2,00m	2,00m

**Stabhochsprung**

männliche Jugend U20 Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	5,30m	5,00m	5,00m	4,90m	4,80m	4,70m	4,70m	4,70m
2016	5,10m	5,05m	4,95m	4,90m	4,80m	4,70m	4,70m	4,70m
2015	4,90m	4,80m	4,80m	4,55m	4,55m	4,55m	4,55m	-
2014	5,20m	5,00m	5,00m	4,90m	4,90m	4,80m	4,70m	4,70m
2013	5,25m	5,15m	5,10m	5,05m	4,95m	4,95m	4,85m	4,75m
2012	5,15m	5,15m	5,10m	5,10m	4,85m	4,75m	4,75m	4,75m
2011	5,10m	5,10m	4,95m	4,95m	4,85m	4,85m	4,75m	4,40m
2010	5,36m	5,10m	5,10m	5,00m	4,95m	4,85m	4,65m	4,55m
2009	5,15m	5,10m	4,95m	4,95m	4,85m	4,85m	4,85m	4,75m
2008	5,40m	5,05m	4,95m	4,95m	4,95m	4,85m	4,85m	4,85m
2007	5,20m	5,15m	5,10m	5,10m	4,95m	4,85m	4,65m	4,65m
2006	5,25m	5,15m	5,10m	4,75m	4,65m	4,65m	4,65m	4,65m
2005	4,75m	4,75m	4,75m	4,65m	4,55m	4,55m	4,55m	4,40m
2004	5,10m	5,05m	4,75m	4,75m	4,65m	4,65m	4,65m	4,55m

Weitsprung

männliche Jugend U20 Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	7,27m	7,23m	7,03m	6,99m	6,95m	6,67m	5,28m	-
2016	7,42m	7,30m	7,10m	7,09m	6,79m	6,94m	6,92m	6,81m
2015	7,55m	7,53m	7,40m	7,37m	7,20m	7,20m	7,20m	7,13m
2014	7,62m	7,52m	7,43m	7,26m	7,25m	7,10m	7,02m	6,99m
2013	7,88m	7,72m	7,43m	7,34m	7,23m	7,12m	7,09m	7,07m
2012	7,58m	7,31m	7,21m	7,20m	7,20m	7,19m	7,03m	7,03m
2011	7,43m	7,41m	7,36m	7,22m	7,18m	7,12m	7,08m	6,94m
2010	7,64m	7,23m	7,18m	7,16m	6,93m	6,88m	6,87m	6,84m
2009	7,57m	7,51m	7,27m	7,24m	7,17m	7,08m	6,98m	6,97m
2008	7,46m	7,41m	7,05m	6,96m	6,96m	6,91m	6,85m	6,80m
2007	7,44m	7,33m	7,32m	7,20m	7,12m	7,11m	7,10m	6,96m
2006	7,47m	7,45m	7,44m	7,20m	7,10m	7,09m	7,03m	6,99m
2005	7,54m	7,54m	7,40m	7,35m	7,32m	7,19m	7,16m	7,16m
2004	7,57m	7,54m	7,36m	7,27m	7,26m	7,21m	7,14m	7,05m

Dreisprung

männliche Jugend U20 Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	15,10m	14,87m	14,52m	14,30m	13,76m	13,59m	13,44m	13,06m
2016	16,03m	15,56m	15,34m	14,64m	14,59m	14,52m	14,30m	14,28m
2015	15,84m	15,66m	15,18m	15,04m	14,51m	14,49m	14,04m	13,83m
2014	15,98m	15,24m	14,81m	14,41m	14,24m	14,23m	14,21m	13,93m
2013	15,30m	15,11m	14,82m	14,77m	14,67m	14,64m	14,40m	14,26m
2012	15,36m	15,26m	15,21m	14,94m	14,79m	14,71m	14,46m	14,08m
2011	15,54m	15,08m	14,70m	14,70m	14,44m	14,38m	14,31m	14,26m
2010	15,10m	14,86m	14,73m	14,50m	14,41m	14,16m	13,92m	13,88m
2009	15,77m	15,29m	14,79m	14,74m	14,60m	14,54m	14,24m	13,77m
2008	15,19m	14,96m	14,88m	14,66m	14,56m	14,33m	14,24m	14,23m
2007	14,57m	14,50m	14,13m	14,09m	14,06m	13,84m	13,83m	13,49m
2006	15,49m	15,19m	15,19m	14,72m	14,49m	13,91m	13,81m	13,66m
2005	15,34m	15,27m	14,89m	14,59m	14,42m	14,25m	14,15m	14,05m
2004	15,41m	14,90m	14,86m	14,67m	14,49m	14,48m	14,32m	14,02m



7.2.2. MÄNNLICHE JUGEND U18

Hochsprung

	männliche Jugend U18 Vor-/Endkampf							
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	2,08m	1,98m	1,98m	1,98m	1,98m	1,94m	1,90m	1,90m
2016	2,11m	2,07m	1,98m	1,94m	1,94m	1,94m	1,85m	-
2015	2,09m	2,09m	1,98m	1,94m	1,94m	1,90m	1,90m	1,90m
2014	2,04m	2,04m	1,98m	1,98m	1,94m	1,94m	1,90m	1,90m
2013	2,07m	2,04m	1,98m	1,95m	1,95m	1,95m	1,95m	1,95m
2012	2,13m	2,01m	2,01m	1,98m	1,98m	1,98m	1,98m	1,98m
2011	2,10m	2,01m	1,98m	1,98m	1,98m	1,95m	1,95m	1,95m
2010	1,98m	1,95m	1,95m	1,90m	1,90m	1,90m	1,90m	1,90m
2009	2,07m	2,04m	2,01m	1,98m	1,98m	1,98m	1,95m	1,95m
2008	2,01m	2,01m	1,98m	1,95m	1,95m	1,90m	1,90m	1,90m
2007	2,01m	1,98m	1,98m	1,95m	1,95m	1,95m	1,90m	1,90m
2006	2,10m	2,04m	2,04m	2,01m	1,98m	1,98m	1,95m	1,90m
2005	2,12m	2,04m	2,04m	2,01m	1,95m	1,90m	1,90m	1,90m
2004	2,12m	2,08m	2,05m	2,02m	1,95m	1,95m	1,95m	1,95m

Stabhochsprung

	männliche Jugend U18 Vor-/Endkampf							
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	4,70m	4,70m	4,50m	4,50m	4,50m	4,30m	4,15m	4,15m
2016	5,20m	4,50m	4,50m	4,30m	4,30m	4,30m	4,15m	4,15m
2015	4,80m	4,70m	4,60m	4,50m	4,40m	4,40m	4,30m	4,30m
2014	4,80m	4,75m	4,60m	4,50m	4,40m	4,30m	4,15m	4,15m
2013	5,01m	4,60m	4,50m	4,50m	4,40m	4,40m	4,40m	4,30m
2012	4,90m	4,85m	4,85m	4,60m	4,60m	4,40m	4,40m	4,40m
2011	4,90m	4,90m	4,70m	4,50m	4,40m	4,40m	4,40m	4,40m
2010	4,90m	4,60m	4,60m	4,60m	4,50m	4,40m	4,40m	4,40m
2009	5,43m	5,10m	4,90m	4,80m	4,60m	4,40m	4,40m	4,40m
2008	4,80m	4,70m	4,70m	4,60m	4,60m	4,60m	4,40m	4,40m
2007	4,85m	4,70m	4,60m	4,50m	4,50m	4,50m	4,50m	4,50m
2006	5,05m	5,00m	4,50m	4,50m	4,50m	4,40m	4,40m	4,40m
2005	5,05m	4,75m	4,70m	4,60m	4,50m	4,30m	4,30m	4,30m
2004	5,10m	5,05m	4,75m	4,75m	4,65m	4,65m	4,65m	4,55m

Weitsprung

	männliche Jugend U18 Vor-/Endkampf							
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	7,43m	7,40m	7,37m	7,16m	7,07m	7,02m	6,90m	6,87m
2016	7,14m	7,14m	7,00m	6,84m	6,92m	6,75m	6,74m	6,70m
2015	7,18m	7,08m	7,06m	6,86m	6,77m	6,76m	6,64m	6,60m
2014	7,37m	7,11m	6,95m	6,94m	6,86m	6,84m	6,81m	6,55m
2013	7,23m	7,18m	7,02m	6,99m	6,98m	6,85m	6,83m	6,83m
2012	7,27m	7,17m	6,91m	6,88m	6,85m	6,85m	6,81m	6,68m
2011	7,08m	7,08m	7,07m	7,05m	7,05m	7,00m	6,98m	6,86m
2010	7,14m	7,10m	7,04m	6,82m	6,80m	6,78m	6,65m	6,60m
2009	7,42m	7,38m	7,32m	7,28m	7,17m	7,10m	7,02m	6,96m
2008	7,13m	7,09m	7,03m	6,98m	6,85m	6,77m	6,75m	6,72m
2007	7,19m	6,90m	6,85m	6,78m	6,76m	6,75m	6,75m	6,73m
2006	7,11m	7,08m	7,07m	6,87m	6,78m	6,77m	6,71m	6,64m
2005	7,19m	7,01m	6,96m	6,94m	6,92m	6,91m	6,71m	6,70m
2004	7,62m	7,40m	7,34m	7,30m	6,97m	6,96m	6,84m	6,82m

**Dreisprung**

männliche Jugend U18 Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	14,27m	14,24m	14,13m	14,02m	13,98m	13,96m	13,84m	13,78m
2016	14,69m	14,41m	14,12m	13,36m	13,34m	13,29m	13,25m	13,21m
2015	14,43m	14,18m	13,88m	13,39m	13,22m	-	-	-
2014	14,50m	14,17m	14,15m	14,08m	14,05m	13,79m	13,67m	13,57m
2013	15,33m	14,24m	14,05m	14,05m	14,00m	13,94m	13,89m	13,71m
2012	15,32m	14,67m	14,36m	14,18m	14,02m	13,69m	13,48m	13,37m
2011	14,86m	14,72m	14,71m	14,51m	14,18m	14,04m	14,03m	13,98m
2010	14,69m	14,32m	14,15m	14,01m	13,99m	13,77m	13,62m	13,61m
2009	14,74m	14,29m	14,11m	13,76m	13,63m	13,52m	13,37m	13,04m
2008	14,84m	14,56m	14,06m	13,98m	13,91m	13,89m	13,83m	13,59m
2007	14,93m	14,53m	14,33m	14,09m	14,04m	14,03m	13,94m	13,86m
2006	14,35m	14,11m	14,05m	13,79m	13,68m	13,65m	13,47m	13,31m
2005	14,52m	14,39m	14,31m	14,13m	13,80m	13,77m	13,71m	13,71m
2004	15,16m	14,37m	14,16m	13,98m	13,96m	13,86m	13,83m	13,68m

7.2.3. WEIBLICHE JUGEND U20

Hochsprung

weibliche Jugend U20 Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	1,80m	1,77m	1,77m	1,77m	1,74m	1,74m	1,70m	1,70m
2016	1,82m	1,80m	1,80m	1,77m	1,77m	1,70m	1,65m	1,65m
2015	1,80m	1,80m	1,77m	1,74m	1,74m	1,74m	1,70m	1,70m
2014	1,74m	1,70m	1,65m	1,65m	1,65m	-	-	-
2013	1,79m	1,79m	1,73m	1,73m	1,73m	1,73m	1,70m	1,65m
2012	1,88m	1,86m	1,76m	1,73m	1,70m	1,70m	1,70m	1,70m
2011	1,84m	1,84m	1,79m	1,76m	1,73m	1,73m	1,73m	1,70m
2010	1,79m	1,79m	1,76m	1,76m	1,76m	1,73m	1,73m	1,70m
2009	1,86m	1,84m	1,70m	1,70m	1,70m	1,65m	1,65m	1,65m
2008	1,76m	1,76m	1,73m	1,73m	1,70m	1,70m	1,70m	1,65m
2007	1,79m	1,76m	1,76m	1,70m	1,65m	1,65m	1,65m	1,65m
2006	1,82m	1,79m	1,76m	1,76m	1,73m	1,73m	1,73m	1,70m
2005	1,79m	1,79m	1,76m	1,76m	1,73m	1,70m	1,65m	1,65m
2004	1,79m	1,76m	1,73m	1,73m	1,73m	1,70m	1,65m	1,65m

Stabhochsprung

weibliche Jugend U20 Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	4,00m	3,90m	3,70m	3,60m	3,60m	3,60m	3,45m	3,45m
2016	4,10m	4,00m	3,60m	3,60m	3,60m	3,60m	3,45m	3,30m
2015	4,10m	3,90m	3,90m	3,80m	3,70m	3,70m	3,70m	3,70m
2014	4,00m	4,00m	3,90m	3,90m	3,80m	3,70m	3,70m	3,70m
2013	4,05m	4,05m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m	3,60m
2012	4,20m	4,15m	4,00m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m	3,70m
2011	4,21m	4,10m	4,10m	3,90m	3,80m	3,70m	3,60m	3,60m
2010	4,20m	4,10m	3,80m	3,60m	3,60m	3,45m	3,45m	3,30m
2009	4,25m	4,20m	4,10m	4,10m	4,00m	4,00m	4,00m	4,00m
2008	4,25m	4,20m	4,05m	3,90m	3,70m	3,70m	3,60m	3,60m
2007	4,30m	4,25m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m	3,60m	3,45m
2006	4,05m	3,90m	3,90m	3,90m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m
2005	3,80m	3,70m	3,70m	3,60m	3,60m	3,45m	3,45m	3,45m
2004	4,20m	4,15m	4,05m	3,80m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m

**Weitsprung**

weibliche Jugend U20 Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	6,30m	6,23m	6,13m	6,08m	5,95m	5,92m	5,86m	5,68m
2016	6,40m	6,18m	5,94m	5,81m	5,80m	5,75m	5,68m	5,62m
2015	6,27m	6,15m	6,15m	6,14m	5,98m	5,77m	5,75m	5,75m
2014	6,24m	6,15m	5,93m	5,88m	5,87m	5,86m	5,73m	5,72m
2013	6,60m	6,45m	6,23m	6,07m	6,04m	6,03m	5,75m	5,42m
2012	6,54m	6,28m	6,24m	6,06m	5,85m	5,83m	5,72m	5,49m
2011	6,69m	6,42m	6,05m	6,03m	6,03m	5,93m	5,78m	5,72m
2010	6,24m	5,97m	5,97m	5,95m	5,93m	5,89m	5,80m	5,77m
2009	6,26m	6,09m	6,07m	5,99m	5,92m	5,85m	5,78m	5,76m
2008	6,22m	6,14m	6,07m	6,01m	5,96m	5,95m	5,85m	5,74m
2007	6,21m	6,21m	6,12m	6,10m	5,89m	5,88m	5,76m	5,75m
2006	6,28m	6,05m	6,00m	5,95m	5,90m	5,86m	5,86m	5,64m
2005	6,15m	6,00m	6,00m	5,98m	5,90m	5,78m	5,64m	5,63m
2004	6,17m	6,11m	6,08m	6,04m	5,98m	5,97m	5,90m	5,84m

Dreisprung

weibliche Jugend U20 Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	12,64m	12,47m	12,09m	12,06m	12,00m	11,99m	11,91m	11,90m
2016	13,01m	12,77m	12,41m	12,23m	12,19m	12,08m	11,95m	11,66m
2015	12,98m	12,54m	12,39m	12,26m	11,78m	11,76m	11,60m	-
2014	12,93m	12,81m	12,70m	12,46m	12,26m	12,07m	12,03m	12,00m
2013	12,38m	12,22m	11,97m	11,56m	11,49m	11,41m	-	-
2012	12,77m	12,54m	12,05m	11,96m	11,94m	11,83m	11,83m	11,80m
2011	12,56m	12,50m	12,43m	12,36m	12,18m	12,13m	12,11m	11,83m
2010	12,87m	12,24m	12,21m	12,05m	12,00m	11,97m	11,92m	11,85m
2009	13,60m	13,34m	12,65m	12,14m	12,14m	11,99m	11,96m	11,93m
2008	13,08m	13,00m	12,79m	12,78m	12,36m	12,31m	12,29m	11,98m
2007	13,29m	12,63m	12,56m	12,26m	12,15m	12,06m	12,05m	11,79m
2006	13,08m	13,05m	12,65m	12,09m	12,05m	12,04m	11,98m	11,88m
2005	13,02m	12,88m	12,77m	12,65m	12,52m	12,45m	12,42m	12,22m
2004	13,19m	12,94m	12,32m	12,28m	12,26m	12,26m	12,25m	12,06m

7.2.4. WEIBLICHE JUGEND U18

Hochsprung

weibliche Jugend U18 Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	1,77m	1,77m	1,74m	1,71m	1,68m	1,68m	1,68m	1,68m
2016	1,84m	1,80m	1,74m	1,71m	1,71m	1,71m	1,71m	1,68m
2015	1,82m	1,80m	1,74m	1,71m	1,71m	1,71m	1,71m	1,68m
2014	1,77m	1,77m	1,74m	1,74m	1,71m	1,71m	1,68m	1,68m
2013	1,77m	1,77m	1,74m	1,74m	1,74m	1,71m	1,71m	1,71m
2012	1,80m	1,77m	1,74m	1,74m	1,71m	1,71m	1,71m	1,71m
2011	1,83m	1,80m	1,77m	1,74m	1,71m	1,71m	1,68m	1,68m
2010	1,82m	1,77m	1,74m	1,74m	1,71m	1,71m	1,71m	1,71m
2009	1,83m	1,83m	1,74m	1,74m	1,74m	1,74m	1,71m	1,68m
2008	1,83m	1,80m	1,77m	1,71m	1,71m	1,71m	1,71m	1,68m
2007	1,83m	1,80m	1,74m	1,74m	1,71m	1,71m	1,71m	1,71m
2006	1,77m	1,74m	1,68m	1,68m	1,68m	1,68m	1,68m	1,68m
2005	1,77m	1,71m	1,71m	1,68m	1,68m	1,68m	1,68m	1,68m
2004	1,83m	1,77m	1,74m	1,74m	1,74m	1,71m	1,71m	1,71m

**Stabhochsprung**

weibliche Jugend U18

Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	4,05m	3,90m	3,60m	3,50m	3,50m	3,40m	-	-
2016	3,85m	3,85m	3,70m	3,70m	3,50m	3,50m	3,50m	3,40m
2015	3,95m	3,95m	3,80m	3,70m	3,60m	3,60m	3,50m	3,50m
2014	3,70m	3,60m	3,60m	3,60m	3,50m	3,50m	3,50m	3,50m
2013	4,11m	3,80m	3,80m	3,75m	3,75m	3,65m	3,65m	3,55m
2012	3,75m	3,65m	3,65m	3,65m	3,65m	3,65m	3,65m	3,65m
2011	4,32m	3,95m	3,65m	3,65m	3,55m	3,45m	3,45m	3,45m
2010	3,85m	3,80m	3,75m	3,75m	3,75m	3,65m	3,55m	3,55m
2009	3,85m	3,80m	3,75m	3,65m	3,65m	3,65m	3,65m	3,65m
2008	4,10m	4,10m	4,10m	4,10m	3,80m	3,75m	3,65m	3,65m
2007	4,00m	3,95m	3,95m	3,85m	3,80m	3,75m	3,75m	3,45m
2006	3,75m	3,65m	3,65m	3,55m	3,55m	3,35m	3,35m	3,35m
2005	3,85m	3,75m	3,75m	3,65m	3,65m	3,65m	3,55m	3,55m
2004	3,85m	3,65m	3,65m	3,55m	3,55m	3,55m	3,55m	3,45m

Weitsprung

weibliche Jugend U18

Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	6,19m	6,06m	6,04m	5,97m	5,94m	5,91m	5,86m	5,86m
2016	6,12m	5,98m	5,88m	5,82m	5,80m	5,76m	5,70m	5,68m
2015	6,10m	6,04m	5,94m	5,83m	5,83m	5,79m	5,60m	5,45m
2014	5,99m	5,89m	5,81m	5,78m	5,75m	5,69m	5,64m	5,63m
2013	6,10m	5,98m	5,93m	5,84m	5,81m	5,79m	5,76m	5,73m
2012	6,10m	6,04m	5,91m	5,91m	5,88m	5,86m	5,75m	5,66m
2011	6,40m	6,17m	5,95m	5,89m	5,80m	5,78m	5,75m	5,61m
2010	6,34m	6,24m	5,93m	5,87m	5,80m	5,79m	5,77m	5,60m
2009	6,15m	6,11m	6,03m	5,86m	5,79m	5,78m	5,74m	5,70m
2008	6,00m	5,73m	5,71m	5,68m	5,61m	5,61m	5,59m	5,59m
2007	5,96m	5,88m	5,88m	5,84m	5,81m	5,81m	5,75m	5,67m
2006	6,22m	6,03m	5,99m	5,94m	5,86m	5,82m	5,80m	5,76m
2005	6,20m	5,99m	5,92m	5,87m	5,72m	5,71m	5,68m	5,65m
2004	6,32m	5,95m	5,95m	5,93m	5,89m	5,88m	5,88m	5,84m

Dreisprung

weibliche Jugend U18

Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	12,87m	12,27m	12,20m	11,94m	11,93m	11,85m	11,77m	11,75m
2016	12,56m	12,14m	12,07m	12,05m	12,05m	12,01m	11,83m	11,77m
2015	12,27m	12,19m	12,16m	11,57m	11,33m	11,32m	11,32m	11,28m
2014	12,88m	12,54m	12,14m	11,94m	11,89m	11,83m	11,80m	11,79m
2013	12,93m	12,37m	11,96m	11,81m	11,73m	11,71m	11,68m	11,38m
2012	12,38m	12,20m	12,19m	12,11m	12,03m	11,97m	11,96m	11,78m
2011	12,74m	12,61m	12,16m	11,99m	11,95m	11,85m	11,82m	11,78m
2010	12,67m	12,23m	12,20m	12,07m	11,78m	11,70m	11,65m	11,49m
2009	12,85m	12,69m	12,61m	12,23m	12,20m	12,12m	11,91m	11,87m
2008	12,54m	12,16m	11,99m	11,96m	11,75m	11,70m	11,64m	11,61m
2007	12,82m	12,76m	12,17m	11,68m	11,53m	11,18m	11,04m	11,03m
2006	12,93m	12,50m	12,39m	12,32m	12,18m	12,09m	12,08m	12,02m
2005	12,39m	12,20m	12,13m	11,94m	11,75m	11,55m	11,47m	11,45m
2004	12,83m	12,52m	12,27m	12,15m	12,12m	12,03m	11,95m	11,79m



7.3. DEUTSCHE JUGENDHALLENMEISTERSCHAFTEN - MEHRKAMPF

7.3.1. MÄNNLICHE JUGEND U20

Siebenkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	5.497	5.421	5.374	5.338	5.159	5.129	4.910	4.792
2016	5.837	5.310	5.031	4.863	4.706	4.593	-	-
2015								
2014	5.665	5.580	5.340	5.200	5.006	4.878	4.872	4.867
2013	5.560	5.447	5.331	5.185	5.169	5.132	5.113	5.102
2012	5.238	5.197	5.193	5.113	5.113	5.027	5.008	4.950
2011	5.727	5.671	5.659	5.152	4.822	4.813	4.757	4.754
2010	5.619	5.503	5.397	5.315	5.303	5.215	5.215	5.110
2009	5.524	5.343	5.237	5.196	5.135	5.067	4.935	4.928
2008	5.453	5.210	5.189	5.161	5.089	5.048	5.026	4.988
2007	5.510	5.311	5.272	5.112	5.032	4.875	4.847	4.825
2006	5.503	5.474	5.417	5.387	5.310	5.098	5.074	5.061
2005	5.280	5.229	5.175	5.094	5.030	4.910	4.801	4.763

7.3.2. MÄNNLICHE JUGEND U18

Siebenkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	4.918	4.864	4.840	4.736	4.698	4.670	4.614	4.611
2016	5.033	4.896	4.805	4.714	4.681	4.539	4.504	4.329
2015								
2014	5.480	5.372	5.018	4.769	4.717	4.633	4.551	4.531
2013	5.403	5.110	4.815	4.802	4.728	4.701	4.664	4.653
2012	5.373	5.359	5.343	5.032	4.971	4.946	4.853	4.760
2011	5.232	4.910	4.863	4.841	4.720	4.681	4.663	4.584
2010	5.324	5.301	5.097	5.094	4.895	4.759	4.551	4.427
2009	5.566	5.384	5.330	4.960	4.926	4.780	4.757	4.697
2008	5.258	5.061	4.988	4.977	4.885	4.861	4.837	4.808
2007	5.357	5.031	4.941	4.849	4.738	4.712	4.622	4.556
2006	5.544	5.154	5.149	4.899	4.739	4.714	4.628	4.617
2005	5.349	5.045	4.832	4.794	4.631	4.502	4.463	4.339

7.3.3. WEIBLICHE JUGEND U20

Fünfkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
2017	3.862	3.746	3.512	3.467	3.131	-	-	-
2016	4.373	3.685	3.664	3.582	3.573	3.470	3.437	3.410
2015								
2014	4.005	3.968	3.860	3.750	3.603	3.558	3.490	3464
2013	3.731	3.727	3.488	3.450	3.423	3.260	-	-
2012	3.778	3.483	3.454	3.377	3.291	3.211	2.986	2.986
2011	4.221	3.990	3.702	3.667	3.644	3.477	3.391	3.383
2010	4.025	3.626	3.479	3.467	3.431	3.313	3.253	-
2009	4.098	3.864	3.834	3.812	3.621	3.471	3.421	3.268
2008	3.912	3.795	3.744	3.655	3.530	3.455	3.356	3.103
2007	4.068	3.985	3.770	3.769	3.530	3.520	3.275	3.175
2006	3.850	3.662	3.640	3.507	3.364	3.348	3.126	2.984
2005	4.351	4.003	3.839	3.817	3.442	3.439	-	-



7.3.4. WEIBLICHE JUGEND U18

Fünfkampf

	1.Platz	2.Platz	3.Platz	4.Platz	5.Platz	6.Platz	7.Platz	8.Platz
2017	3.994	3.949	3.776	3.618	3.557	3.528	3.498	3.282
2016	4.120	3.975	3.691	3.688	3.649	3.627	3.528	3.513
2015								
2014	3.995	3.952	3.862	3.850	3.715	3.701	3.677	3.613
2013	4.033	3.941	3.877	3.841	3.676	3.645	3.632	3.582
2012	3.856	3.850	3.764	3.701	3.586	3.575	3.559	3.457
2011	4.056	3.977	3.566	3.509	3.447	3.362	3.279	3.197
2010	3.946	3.897	3.724	3.696	3.670	3.628	3.571	3.349
2009	3.753	3.705	3.646	3.552	3.515	3.455	3.438	3.421
2008	3.866	3.796	3.712	3.614	3.542	3.448	3.426	3.373
2007	3.988	3.926	3.870	3.565	3.462	3.383	3.337	3.259
2006	4.026	3.911	3.821	3.675	3.647	3.591	3.577	3.562
2005	3.997	3.978	3.636	3.628	3.599	3.565	3.492	3.401

7.4. DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN - MEHRKAMPF

7.4.1. MÄNNLICHE JUGEND U20

Zehnkampf

	1.Platz	2.Platz	3.Platz	4.Platz	5.Platz	6.Platz	7.Platz	8.Platz
2017	7.250	7.199	7.178	7.087	6.904	6.854	6.609	6.508
2016	7.328	7.149	7.086	6.652	6.640	6.622	6.609	6.545
2015								
2014	7.406	7.348	7.069	6.973	6.956	6.839	6.757	6.684
2013	7.143	7.105	7.060	6.958	6.952	6.941	6.576	6.564
2012	7.288	7.090	7.021	6.871	6.866	6.848	6.741	6.740
2011	7.730	7.192	6.966	6.963	6.741	6.682	6.675	6.636
2010	7.416	7.078	7.062	7.045	6.931	6.812	6.760	6.682
2009	7.278	7.141	7.024	6.979	6.958	6.945	6.903	6.825
2008	7.359	7.139	7.137	7.035	7.024	7.013	6.993	6.960
2007	7.331	7.251	7.037	6.901	6.826	6.795	6.791	6.722
2006	7.393	7.389	7.073	7.040	6.997	6.930	6.829	6.806
2005	7.297	7.239	7.011	6.988	6.965	6.831	6.775	6.645

7.4.2. MÄNNLICHE JUGEND U18

Zehnkampf

	1.Platz	2.Platz	3.Platz	4.Platz	5.Platz	6.Platz	7.Platz	8.Platz
2017	6.917	6.891	6.779	6.777	6.596	6.535	6.531	6.449
2016	7.172	7.147	6.891	6.749	6.708	6.575	6.549	6.526
2015	7.674	6.924	6.910	6.739	6.723	6.560	6.507	6.476
2014	7.737	7.565	6.959	6.714	6.688	6.540	6.536	6.437
2013	7.269	7.031	6.830	6.768	6.682	6.681	6.640	6.600
2012	7.572	7.278	7.010	7.010	6.980	6.945	6.853	6.844
2011	6.829	6.752	6.723	6.685	6.526	6.485	6.478	6.366
2010	7.161	6.929	6.789	6.705	6.529	6.520	6.489	6.435
2009	7.534	7.384	7.049	6.984	6.977	6.916	6.718	6.656
2008	7.483	7.143	7.012	6.948	6.917	6.910	6.775	6.748
2007	7.336	6.776	6.744	6.627	6.622	6.607	6.595	6.595
2006	7.735	7.250	7.032	7.008	7.005	6.920	6.880	6.787
2005	7.530	7.317	7.080	7.038	6.817	6.736	6.715	6.709



7.4.3. WEIBLICHE JUGEND U20

Siebenkampf

	1.Platz	2.Platz	3.Platz	4.Platz	5.Platz	6.Platz	7.Platz	8.Platz
2017	5.331	5.267	4.669	4.649	4.606	4.558	4.542	4.500
2016	5.538	5.081	4.980	4.777	4.690	4.685	4.607	4.584
2015	5.430	5.383	5.245	5.118	4.981	4.877	4.867	4.849
2014	5.283	5.208	5.100	5.015	4.990	4.983	4.971	4.884
2013	5.213	5.079	4.946	4.830	4.827	4.821	4.746	4.662
2012	5.336	5.142	4.993	4.789	4.710	4.688	4.675	4.651
2011	5.613	5.201	4.961	4.924	4.894	4.806	4.729	4.707
2010	5.278	5.180	5.174	5.140	5.107	5.054	4.900	4.755
2009	5.411	5.401	5.091	4.886	4.744	4.739	4.706	4.647
2008	5.224	5.185	5.005	4.830	4.762	4.759	4.729	4.655
2007	5.056	5.033	5.003	4.970	4.926	4.815	4.752	4.749
2006	5.454	5.240	5.151	5.077	4.990	4.937	4.932	4.814
2005	5.431	5.319	5.128	5.075	4.952	4.947	4.781	4.758

7.4.4. WEIBLICHE JUGEND U18

Siebenkampf

	1.Platz	2.Platz	3.Platz	4.Platz	5.Platz	6.Platz	7.Platz	8.Platz
2017	5.389	5.226	5.226	5.167	5.108	5.096	5.031	4.992
2016	5.388	5.147	5.109	5.021	4.998	4.973	4.956	4.881
2015	5.232	5.163	5.069	4.974	4.965	4.956	4.946	4.899
2014	5.637	5.567	5.320	5.225	5.190	5.064	5.023	4.943
2013	5.619	5.431	5.339	5.291	5.273	5.180	5.171	5.159
2012	5.279	5.078	5.073	4.988	4.884	4.850	4.813	4.797
2011	5.047	4.915	4.904	4.828	4.697	4.602	4.578	4.533
2010	5.328	5.211	4.941	4.887	4.846	4.744	4.728	4.685
2009	5.505	5.470	5.076	4.924	4.900	4.853	4.800	4.798
2008	5.424	5.326	5.274	5.261	5.106	5.101	5.089	5.049
2007	5.071	4.861	4.794	4.685	4.641	4.615	4.574	4.566
2006	5.197	5.052	5.026	5.000	4.949	4.946	4.907	4.896
2005	5.476	5.325	5.109	5.086	5.084	5.045	5.030	4.947

**8. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING SPRUNG 2017/2018**

			1. Phase Aufbautraining			2. Phase Aufbautraining			
Monat	KW	Ferien		Ab-schnitt	Inhalte	Länge (Wo)	Ab-schnitt	Inhalte	Länge (Wo)
Oktober	40	Ferien Ferien	VP 1.	1.		5	1.		6 Bis 7
	41								
	42								
	43								
	44								
November	45			2.		4			
	46								
	47								
	48								
Dezember	49			3.		4	2.		6
	50								
	51								
	52								
Januar	01	Ferien	WK 1.	1.		4	1.		4
	02								
	03								
	04								
	05								
Februar	06			2.		4	2.		4
	07								
	08								
	09								
März	10	Ferien Ferien	VP 2.	1.		4	2.		6
	11								
	12								
	13								
April	14	Ferien	TL TL	2.		5	TL TL		
	15								
	16								
	17								
Mai	18			3.		4			
	19								
	20								
	21								
	22								
Juni	23	Ferien	WK 2	1.		8	1.		8
	24								
	25								
	26								
Juli	27	Ferien Ferien Ferien	DJM						
	28								
	29								
	30								
August	31	Ferien		2.		2	2.		2
	32								
	33								
	34								
	35								
September	36			4.		4	4.		4
	37								
	38								
	39								



9. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING MEHRKAMPF 2017/2018

				1. Phase Aufbautraining			2. Phase Aufbautraining			
				Ab- schnitt	Inhalte	Länge (Wo)	Ab- schnitt	Inhalte	Länge (Wo)	
Sep	38			V P 1	1.	allgemein grundlegender Aufbau	8	Übergangsphase		
	39							1.	allgemein grundlegender Aufbau	6
Okt	40	Ferien			2.	speziell grund- legender Aufbau	4			
	41	Ferien								
	42									
	43									
Nov	44				3.	spezieller Leis- tungs- aufbau	4	3.	spezieller Leis- tungs- aufbau	4
	45									
	46									
	47									
Dez	48			4.	Hallenwett- kämpfe	4	4.	Hallenwett- kämpfe	6	
	49									
	50									
	51									
Jan	52	Ferien		5.	aktive Erholung Allgemein grundlegender Aufbau	5	5.	aktive Erholung Hallen- wettkämpfe Allgemein grundlegender	2	
	1	Ferien								
	2									
	3		LM E U18							
Feb	4		LM U20/16	6.	Speziell grund- legender Aufbau	4	6.	Speziell grund- legender Aufbau	4	
	5	NDM	DM HMK							
	6									
	7									
Mär	8		DJHM	7.	Spezieller Leis- tungs- aufbau	4	7.	Spezieller Leis- tungs- aufbau	4	
	9									
	10									
	11									
Apr	12	Ferien		8.	Wettkampf- teilnahme	6	8.	Wettkampf- teilnahme	6	
	13	Ferien								
	14									
	15									
Mai	16			9.	Wettkampf- vorbereitung und -teilnahme	10	9.	Wettkampf- vorbereitung und -teilnahme	10	
	17									
	18									
	19									
Jun	20			10	Regenerations- und Übergangspha- se		10	Regenerations- und Übergangspha- se		
	21									
	22		LM MK							
	23									
Jul	24		LM E U18	W K 1	aktive Erholung WK-teilnahme		aktive Erholung WK-teilnahme			
	25									
	26	Ferien								
	27	Ferien	NDM E U18							
Aug	28	Ferien	ND U20/16	W K 2	Wettkampf- vorbereitung und -teilnahme		Wettkampf- vorbereitung und -teilnahme			
	29	Ferien								
	30	Ferien	DJM							
	31	Ferien								
Sep	32	Ferien								
	33									
	34	L U20	DM MK							
	35									
Sep	36									
	37									



10. RAHMENTRAININGSPLAN SPRUNG/MEHRKAMPF

Die folgenden Trainingsempfehlungen sind für die erste und zweite Phase des Aufbautrainings gedacht unter Berücksichtigung der altersbezogenen Mindestanzahl von Trainingseinheiten (vergl.: Abbildung 1, S).

Die zwei Phasen des Aufbautrainings gliedern sich wie folgt:

15. bis 17. Lebensjahr	=	1. Phase des Aufbautrainings
17. bis 19. Lebensjahr	=	2. Phase des Aufbautrainings

Aufgaben des Trainings in der ersten Phase des Aufbautrainings sind u.a.:

- Feststellung der Eignung für eine Spezialdisziplin
- Verbesserung der Einstellung zum regelmäßigen und leistungsorientierten Training
- Ausbau der im Grundlagentraining erworbenen leichtathletischen Voraussetzungen und Fertigkeiten im Rahmen der blockorientierten und nachfolgend im disziplinspezifischen Training
- Entwicklung des Leistungsniveaus auf der Grundlage vorhandener koordinativer und konditioneller Leistungsvoraussetzungen der Blockdisziplinen
- Vervollkommnung eines gut entwickelten allgemein-athletischen Grundniveaus und einer hohen physischen Leistungsfähigkeit als Voraussetzung für eine hohe Belastbarkeit

Aufgaben des Trainings in der zweiten Phase des Aufbautrainings sind u.a.:

- eine systematische Steigerung des Umfangs im speziellen Training
- eine Veränderung des Verhältnisses zwischen allgemeinem und speziellem Training zugunsten des speziellen Trainings
- eine Zunahme der Wettkämpfe im Disziplinblock oder in der Spezialdisziplin.

**10.1. BELASTUNGSEMPFEHLUNGEN SPRUNG**

10.1.1. ERSTE PHASE DES AUFBAUTRAININGS

10.1.1.1. DAUERLAUF UND LANGE KOORDINATIONS-LÄUFE

MEZ	KW	E	Σ	Aerobe Läufe	E	Σ	Lange KO Läufe
1	40	2	5,0	<i>Dauerlauf:</i> Verlängerung der Laufstrecke bei gleicher Geschwindigkeit bei ca. 5-6 min. pro km	1	0,4	3-5 mal 150m Int.: niedrig LP = 3' - 4'
	41	2	5,0		1	0,4	
	42	2	8,0		1	0,6	
	43	2	8,0		1	0,6	
	44	2	10,0		1	0,75	
	45	2	8,0		1	0,75	
2	46	1	5,0	<i>Dauerlauf:</i> - (konstanter Strecke)	2	0,8	4-6 mal 120m Int.: mittel - niedrig LP = 4' - 6'
	47	1	5,0		2	1,0	
	48	1	5,0		2	1,2	
	49	1	5,0		2	1,0	
	50	1	5,0		2	0,8	
	51	1	5,0		-	-	
3	52	1	5,0	Fahrtspiel über ca. 30' mit Tempo- einlagen bis zu 200m			
	01	1	3,0				
	02	1	3,0				
	03	1	3,0				
4	04	1	3,0	Fahrtspiel über ca. 30' mit Tempo- einlagen bis zu 200m			
	05	1	3,0				
	06	1	3,0				
	07	1	3,0				
5	08	2	5,0	<i>Dauerlauf:</i> Verlängerung der Laufstrecke bei gleicher Geschwindigkeit	1	0,6	4-6 mal 120m Int.: niedrig LP = 3' - 4'
	09	2	8,0		1	0,6	
	10	2	10,0		1	0,75	
	11	2	15,0		1	0,75	
	12	2	10,0		1	0,75	
	13	2	8,0		1	0,9	
6	14	1	5,0	<i>Dauerlauf:</i> - leichte Steigerung der Geschwin- digkeit auf konstanter Strecke	2	1,0	5-6 mal 100m Int.: mittel - niedrig LP = 10' - 12'
	15	1	5,0		2	1,4	
	16	1	5,0		2	1,6	
	17	1	5,0		2	1,2	
	18	1	3,0		2	1,0	
	7	19	1		3,0	Im Wechsel: Dauerlauf (5 km) und Fahrtspiel (3km mit Tempoeinlagen 150 - 200m)	
20		1	5,0				
21		1	3,0				
22		1	5,0				
23		1	3,0				
24		1	5,0				
25		1	3,0				
26		1	5,0				
27		1	3,0				
28		1	5,0				
8	29	1	,0	- wie 7. MEZ -			nach Notwendigkeit wie 6. MEZ
	30	1	5,0		1	0,3	
	31	1	3,0		1	0,5	
	32	1	5,0		1	0,7	
	33	1	3,0		1	0,5	
	---	--	--		--	--	
	38	1	5,0		1	0,5	
39	1	3,0	1	0,3			



10.1.1.2. KURZE KOORDINATIONS-LÄUFE UND BESCHLEUNIGUNG

MEZ	KW	E	Σ	Kurze KO Läufe	E	Σ	Beschleunigung / Schnelligkeit
1	40	1	180	3-4mal 60 - 80m Int.: niedrig P = bis 3'	1 1 1	75 105 120	5-8mal Antritte 15m Int.: submaximal P: 3'-4'
	41	1	180				
	42	1	1802				
	43	1	40				
	44	1	240				
	45	1	320				
2	46	2	320	4-6mal 40-60m Int.: ansteigend P = 4' - 6'	2 2 2 2 2 -	210 230 230 260 300	Im Wechsel: Be.: 3-5mal TST/HST 20-30m Int.: submax. P: 3'-4' S.: 3-4mal 50m Int.: submax. P: 3'-4'
	47	2	400				
	48	2	500				
	49	2	600				
	50	2	720				
	51	2	720				
3	52	1	480	5-8mal 40-60m Int.: mittel P = 3' - 6'	2 2 2 2	360 420 480 360	5-8mal TST/HST 30m Int.: maximal P: 4'-5'
	01	1	420				
	02	1	360				
	03	1	300				
4	04	2	460	3mal 30m, 2mal 40m, 1mal 60m Int.: mittel P = 3' - 6'	1 1 1 1	270 180 270 180	3-4mal TST/HST 30m 2-3mal 50m Int.: maximal P: 4'-5'
	05	2	460				
	06	2	460				
	07	2	460				
5	08			6-8mal 40-60m Int.: niedrig P = bis 3'	1 1 1	120 140 160	6-8mal Antritte 20m Int.: submaximal P: 3'-4'
	09	1	240				
	10	1	360				
	11	1	240				
	12	1	360				
13		480					
6	14	2	600	5-8mal 60m Int.: mittel P = 3'-5'	2 2 2 2 2	200 360 440 460 540	Im Wechsel: Be.: 4-6mal TST/HST 40m Int.: maximal P: 4'-6' S.: 4-6mal 50m Int.: maximal. P: 4'-6'
	15	2	600				
	16	2	720				
	17	2	960				
	18	2	720				
7	19	2	160	Im Wechsel: 4-6mal 60m Int.: niedrig P = bis 3' oder 3mal 30m, 2mal 40m, 1mal 60m Int.: mittel P = 3' - 6'	1 2 1 2 1 2 1 2 1 -	320 420 260 360 160 260 160 310 160	Im Wechsel: 2-3mal 50m oder 3-6 mal TST/HST 20m 2-4 mal TST/HST 30m 1-2 mal TST/HST 40m Int.: maximal. P: 6'-8'
	20	1	240				
	21	2	460				
	22	1	240				
	23	2	460				
	24	1	240				
	25	2	460				
	26	1	240				
	27	2	460				
	28						
8	29	-	-	- wie 7. MEZ -	2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	260 160 260 160 310 160 260 160 260 160	- wie 7. MEZ -
	30	1	240				
	31	2	460				
	32	1	240				
	33	2	460				
	34	1	240				
	35	2	460				
	36	1	240				
	37	1	460				
	38	2	240				
	39	1	460				



10.1.1.3. SPRUNGKRAFT BEIDBEINIG

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
1	40	1	Bremskraftsprünge: 4-6mal 8W. Schrittwechselsprünge: 4-6mal 8W. Bremskraftsprünge (zwei vorwärts / ein rückwärts): 4-6mal 8W. beidbeinige Strecksprünge vorwärts: 6-8mal 6W.
	41	2	
	42	2	
	43	2	
	44	2	
	45	2	
2	46	2	Bremskraftsprünge: 4-6mal 6W. Schrittwechselsprünge: 4-6mal 6W. beidbeinige Strecksprünge vorwärts: 6mal 4W.
	47	1	
	48	1	
	49	1	
	50	1	
	51	1	
3	52	1	
	01	1	
	02	1	
	03	1	
4	04	1	
	05	1	
	06	1	
	07	1	
5	08		- wie 1.MEZ -
	09	2	
	10	3	
	11	3	
	12	3	
	13	3	
6	14	2	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
		1	
7	19		- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	20	1	
	21		
	22	1	
	23		
	24	1	
	25		
	26	1	
	27		
	28		
8	29		- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	30	1	
	31		
	32	1	
	33		
	34	1	
	35		
	36	1	
	37		
	38	1	
	39		



10.1.1.4. SPRUNGKRAFT EIN- UND WECHSELBEINIG

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
1	40	1	Hopserlauf mit 3-5 AS mit vertikal orientierter Richtung: 6-8mal 30m Hopserlauf mit 3-5 AS mit horizontal orientierter Richtung: 6-8mal 30m Sprunglauf mit 3-5 AS: 6-8mal 40m Wechsler re-re-li bzw. li-li-re aus dem Angehen: 4-6mal 30m take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 4-6mal 8 (1er) bzw. 4 (3er) Sprünge
	41	1	
	42	2	
	43	2	
	44	2	
	45	2	
2	46	2	Hopserlauf mit 3-5 AS mit vertikal orientierter Richtung: 6mal 40m Hopserlauf mit 3-5 AS mit horizontal orientierter Richtung: 6mal 40m Sprunglauf mit 5-7 AS: 6-8mal 40m Wechsler re-re-li bzw. li-li-re aus 3-5 AS: 6-8mal 30m take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 3-4mal 6 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	47	2	
	48	2	
	49	2	
	50	2	
	51	2	
3	52	2	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-4 Serien
	01	2	
	02	2	
	03	2	
4	04	1	Sprunglauf mit 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6mal 4 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	05	1	
	06	1	
	07	1	
5	08	1	Sprunglauf mit 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er Einbeinsprünge aus dem Stand: 4-6mal 3er, 2-3mal 5er take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 4 mal 4 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	09	1	
	10	2	
	11	2	
	12	2	
	13	2	
6	14	2	- wie 2. MEZ -
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
7	19	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	20	2	
	21	1	
	22	2	
	23	1	
	24	2	
	25	1	
	26	2	
	27	1	
	28	2	
8	29	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38		
	39		



10.1.1.5. KRAFTTRAINING AN UND MIT GERÄTEN

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
1	40	1	Aufsteiger an unterschiedlichen Geräten (ca. 40cm): 4-6 Serien mit 10 W. Strecken in den Zehenstand auf Erhöhung: 4-6 Serien mit 10 W. einbeinige Kniebeuge: 4-6 Serien mit 10 W. Seilspringen Kugel- oder Medizinballschocken bis 10W.
	41	1	
	42	1	
	43	1	
	44	1	
	45	1	
2	46	2	Aufsteiger an unterschiedlichen Geräten (ca. 40cm): 4-6 Serien mit 4,6,8W. Strecken in den Zehenstand auf Erhöhung: 4-6 Serien mit 4,6,8W. Seilspringen Kugel- oder Medizinballschocken bis 10W.
	47	2	
	48	2	
	49	2	
	50	2	
	51	2	
3	52	1	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-3 Serien mit 3,4,6 W.
	01	2	
	02	1	
	03	2	
4	04	1	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-3 Serien mit 3,4 W.
	05	1	
	06	1	
	07	1	
5	08	1	- wie 1. MEZ
	09	1	
	10	2	
	11	2	
	12	2	
	13	2	
6	14	2	- wie 3. MEZ -
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
	7	19	
20		1	
21		1	
22		1	
23		1	
24		1	
25		1	
26		1	
27		1	
28		1	
8	29	1	- wie 3. MEZ -
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38	1	
39	1		



10.1.1.6. ALLGEMEINES KRAFTTRAINING, GYMNASTIK, TURNEN, ETC.

MEZ	KW	E	Allg. Krafttraining	E	Gymnastik	E	Turnen, Wurfübungen, Spiele
1	40	1	1mal Stationstraining oder Kreistraining (8-10 Übungen mit 6-8 W.) im Wechsel mit	4	Stabilisation, Kräftigung und Anbahnung 15'-20' pro Einheit Stretching und Mobilisation 15'-20' pro Einheit	3	2mal Spiele 20' - 30' 2mal Würfe 20 - 40' 1mal Turnen 20' - 40'
	41	2		4		5	
	42	2		4		5	
	43	2		4		5	
	44	2		4		5	
	45	2		4		5	
2	46	2	1mal Krafttraining an/mit Geräten bzw. eigenem Körpergewicht	4	wie 1. MEZ	3	2mal Spiele 30' - 40' 1mal Turnen 30' - 40'
	47	2		4		3	
	48	2		4		3	
	49	2		4		3	
	50	2		4		3	
	51	2		3		3	
3	52	2	nur noch 5 Übungen mit je 5W.: intensivere Ausführung	3	wie 1. MEZ	2	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Turnen 30' - 40'
	01	2		3		2	
	02	2		3		2	
	03	2		3		2	
4	04	1	nur noch 3-4 Übungen mit je 5W.: intensivere Ausführung	3	wie 1. MEZ	1	Spiele im Wechsel mit Turnen
	05	1		3		1	
	06	1		3		1	
	07	1		3		1	
5	08	2	1mal Stationstraining oder Kreistraining (8-10 Übungen mit 6-8 W.)	24	wie 1. MEZ	5	3mal Spiele 20' - 30' 1mal Turnen 20' - 40'
	09			4		5	
	10			4		5	
	11			4		5	
	12			4		5	
	13			4		5	
6	14	2	1mal Krafttraining an/mit Geräten bzw. eigenem Körpergewicht 10 Übungen mit 4-6W.	4	wie 1. MEZ	3	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Würfe 20' - 40' 1mal Turnen 20' - 40'
	15	2		4		3	
	16	2		4		3	
	17	2		4		3	
	18	2		4		3	
7	19	2	wie 6. MEZ	4	wie 1. MEZ	2	2mal Spiele 20' - 30' 1mal Würfe 30' - 40'
	20	2		4		2	
	21	2		4		2	
	22	2		4		2	
	23	2		4		2	
	24	2		4		2	
	25	2		4		2	
	26	2		4		2	
	27	2		4		2	
	28	2		2		2	
8	29	1	wie 6. MEZ	2	wie 1. MEZ	1	Spiel im Wechsel mit Wurfübungen
	30			4			
	31			4			
	32			4			
	33			4			
	34			4			
	35			4			
	36			4			
	37			4			
	38			4			
	39			4			



10.1.1.7. ANDERE SPRINT/SPRUNG-DISZIPLINEN, SPRINT-SPRUNG ABC

MEZ	KW	E	Hürdenlauf oder andere Sprungdisziplinen	E	Sprint/Sprung ABC	E	Technik der Sprungdisziplin	
1	40	2	1mal Hürdenlauf (5-6mal 3 Hürden)	3	koordinativ-technisch extensiv	1	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus kurzem Anlauf	
	41	2		5		1		
	42	2	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	5		1		
	43	2		5		1		
	44	2		5		1		
	45	2		5		1		
2	46	1	im Wechsel:	4	schnelligkeitsorientiert, koordinativ sauber	2	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus kurzem Anlauf	
	47	1	1mal Hürdenlauf (6-8mal 4 Hürden)	4		2		
	48	1	mit	4		2		
	49	1		4		2		
	50	1	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	4		2		
	51	1	4	2				
3	52	1	im Wechsel: 1mal Hürdenlauf (6-8mal 4 Hürden) mit	3	schnelligkeitsorientiert, koordinativ sauber	2	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus mittlerem Anlauf	
	01	1		3		2		
	02	1		3		2		
	03	1		3		2		
4	04	1	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	2	schnelligkeitsorientiert, koordinativ sauber	1	Wettkampfvorbereitung	
	05	1		2		1		
	06	1		2		1		
	07	1		2		1		
5	08	2	wie. 1. MEZ bei erhöhter Spezifik und Intensität	5	- wie 1. MEZ	2	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus kurzem Anlauf	
	09			5		2		
	10			5		2		
	11			5		2		
	12			5		2		
13	5	2						
6	14	1	wie. 2. MEZ bei erhöhter Spezifik und Intensität	4	- wie 2. MEZ	2	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus mittlerem Anlauf	
	15			4		2		
	16			4		2		
	17			4		2		
	18			4		2		
7	19	1	wie. 3. MEZ	3	- wie 3. MEZ	3	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus mittlerem Anlauf Wettkampfvorbereitung	
	20			3		3		
	21			3		3		
	22			3		3		
	23			3		3		
	24			3		3		
	25			3		3		
	26			3		33		
	27			3		3		
	28			3		3		
8	29	1	wie 7. MEZ	2	- wie 4. MEZ	2	Wettkampfvorbereitung	
	30			2		2		
	31			2		2		
	32			2		22		
	33			2		2		
	34			2		2		
	35			--		2		2
	36			1		2		2
	37			1		2		2
	38			2		2		2
	39			2		2		2



10.1.2. ZWEITE PHASE DES AUFBAUTRAININGS

10.1.2.1. DAUERLAUF UND LANGE UND KURZE KOORDINATIONS-LÄUFE

MEZ	KW	E	Σ	Aerobe Läufe	E	Σ	Lange KO Läufe	E	Σ	Kurze KO Läufe	
1	40	1	5,0	<i>Dauerlauf:</i> Verlängerung der Laufstrecke bei gleicher Geschwindigkeit bei ca. 5/min pro km	1	0,6	4-6 mal 150 - 200m Int.: niedrig LP = 3' - 4'	1	240	4-5mal 60 - 80m Int.: niedrig LP = 2' - 3'	
	41	2	10,0		1	0,6		1	300		
	42	2	12,0		1	0,9		1	320		
	43	2	12,0		1	1,2		1	320		
	44	2	15,0		1	1,2		1	400		
	45	2	12,0	1	0,9	1	320				
2	46	1	8,0	<i>Dauerlauf:</i> - leichte Steigerung der Geschwindigkeit auf konstanter Strecke	2	1,2	6-8 mal 120 - 150m Int.: mittel LP = 10' - 12'	2	480	6-8mal 40 - 60m Int.: niedrig - mittel LP = 3' - 4'	
	47	1	5,0		2	1,2		2	640		
	48	1	5,0		2	1,5		2	720		
	49	1	5,0		2	1,2		2	840		
	50	1	5,0		2	0,9		2	960		
	51	1	5,0	2	0,9	2	960				
3	52	1	5,0	<i>Dauerlauf:</i> - Anwendung der erarbeiteten Geschw. auf verkürzten Strecken	1	0,6	3-6 mal 80 - 100m Int.: mittel LP = 10' - 15'	2	720	4-6mal 40 - 60m Int.: mittel LP = 4' - 6'	
	01	1	3,0		1	0,4		2	600		
	02	1	3,0		1	0,4		2	600		
	03	1	3,0		1	0,3		2	400		
4	04	1	3,0	Fahrtspiel über ca. 3 km mit Tempoeinlagen bis zu 300m	1	0,2	3-4mal 80m Int.: mittel LP = 10' - 12'	1	360	4mal 30m 3mal 40m 2mal 60m Int.: mittel LP = 4' - 6'	
	05	1	3,0		1	0,2		1	360		
	06	1	3,0		1	0,2		1	360		
	07	1	3,0		1	0,2		1	360		
5	08	2	8,0	<i>Dauerlauf:</i> Verlängerung der Laufstrecke bei gleicher Geschwindigkeit bei ca. 5/min pro km	1	0,6	4-6 mal 200 - 300m Int.: niedrig LP = 4' - 6'	2	600	5-6 mal 60 - 80m Int.: niedrig LP = 3' - 4'	
	09	2	10,0		1	0,8		2	720		
	10	2	5,0		1	0,8		2	720		
	11	2	5,0		1	0,9		2	720		
	12	2	5,0		1	1,2		2	800		
	13	2	5,0	1	0,8	2	720				
6	14	1	8,0	<i>Dauerlauf:</i> - leichte Steigerung der Geschwindigkeit auf konstanter Strecke	2	0,9	4-6 mal 120 - 150m Int.: mittel LP = 10' - 12'	2	640	6-8 mal 40 - 60m Int.: mittel LP = 4' - 6'	
	15	1	5,0		2	1,4		2	720		
	16	1	5,0		2	1,8		2	840		
	17	1	5,0		2	1,4		2	960		
	18	1	5,0		2	0,9		2	840		
7	19	1	3,0	Im Wechsel: Dauerlauf (5 km) und Fahrtspiel (3km mit Tempoeinlagen bis 250m)	1	0,7	3-5 mal 100 - 150m Int.: mittel LP = 10' - 12'	1	360	Im Wechsel: 5-6 mal 60 - 80m Int.: niedrig LP = 3' - 4' bzw. 4mal 30m 3mal 40m 2mal 60m Int.: mittel LP = 4' - 6'	
	20	1	5,0		1	0,5		1	300		
	21	1	3,0		1	0,3		1	360		
	22	1	5,0		1	0,5		1	240		
	23	1	3,0		1	0,7		1	360		
	24	1	5,0		1	0,5		1	300		
	25	1	3,0		1	0,3		1	360		
	26	1	5,0		1	0,5		1	240		
	27	1	3,0		1	0,3		1	300		
28	1	5,0	1	0,3	1	300					
8	29	1	,0	- wie 7. MEZ -			- wie 7. MEZ -			- wie 7. MEZ -	
	30	1	5,0		1	0,3		1	240		
	31	1	3,0		1	0,5		1	300		
	32	1	5,0		1	0,7		1	360		
	33	1	3,0		1	0,5		1	300		
	---	--	--		--	--		--	--		--
	38	1	5,0		1	0,5		1	240		
39	1	3,0	1	0,3	1	360					



MEZ	KW	E	Σ	Beschleunigung	E	Σ	Schnelligkeit
1	40						
	41						
	42						
	43						
	44						
	45						
2	46	1	120	3-4mal TST/HST 40m Int.: submaximal P: 3' - 4'	1	200	4-6mal 50m Int.: submaximal P: 3' - 5'
	47	1	160		1	200	
	48	1	120		1	250	
	49	1	160		1	250	
	50	1	120		1	300	
	51						
3	52	1	180	6-8mal TST/HST 30m Int.: maximal P: 5' - 6'	2	360	6-8mal 50m Int.: maximal P: 5' - 8'
	01	1	240		2	360	
	02	1	210		2	420	
	03	1	180		2	480	
4	04	1	120	6-8mal TST/HST 20m Int.: maximal P: 5' - 6'	2	300	2-3mal 50m Int.: maximal P: 5' - 8'
	05	1	100		2	200	
	06	1	100		2	300	
	07	1	80		2	200	
5	08			2-3mal TST/HST 40m Int.: submaximal P: 3' - 4'			
	09						
	10						
	11	2	120				
	12	2	120				
13	2	160					
6	14	1	180	5-7mal TST/HST 30m Int.: maximal P: 5' - 6'	1	350	5-8mal 70m Int.: maximal P: 5' - 8'
	15	1	180		1	350	
	16	1	210		1	420	
	17	1	180		1	490	
	18	1	180		1	560	
7	19	1	160	Im Wechsel: 6-8mal TST/HST 20m Int.: maximal P: 5' - 6' mit TST/HST 3mal 20m, 2mal 30m, 1mal 40m	2	480	Im Wechsel: 3-4mal 60m TWL (20m submax./20m max./20m submax.) P = 6' - 8' mit 3-4mal 60m Int.: maximal P: 5' - 8'
	20	1	120		2	360	
	21	1	160		2	480	
	22	1	100		2	360	
	23	1	100		2	480	
	24	1	80		2	360	
	25	1	160		2	480	
	26	1	120		2	360	
	27	1	160		2	480	
	28						
8	29			- wie 7. MEZ -			- wie 7. MEZ -
	30	1	80		2	360	
	31	1	160		2	480	
	32	1	100		2	360	
	33	1	160		2	480	
	34	1	120		2	360	
	35	1	160		2	480	
	36	1	100		2	360	
	37		160			480	
	38		80			360	
	39		100			480	



10.1.2.3. SPRUNGKRAFT BEIDBEINIG

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
1	40	1	Bremskraftsprünge: 6-8mal 10W. Schrittwechselsprünge: 6-8mal 10W. Bremskraftsprünge (zwei vorwärts / ein rückwärts): 6-8mal 10W. Hürdensprünge: 6-8mal 8 Hürden beidbeinige Strecksprünge vorwärts: 6-8mal 6W.
	41	2	
	42	3	
	43	3	
	44	3	
	45	3	
2	46	2	Bremskraftsprünge: 4-6mal 8W. Schrittwechselsprünge: 4-6mal 8W. Hürdensprünge 6mal 6 Hürden beidbeinige Strecksprünge vorwärts: 6mal 5W.
	47	1	
	48	1	
	49	1	
	50	1	
	51	1	
3	52	1	
	01	1	
	02	1	
	03	1	
4	04	1	
	05	1	
	06	1	
	07	1	
5	08	1	- wie 1.MEZ -
	09	2	
	10	3	
	11	3	
	12	3	
	13	3	
6	14	2	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
7	19	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	20	1	
	21	1	
	22	1	
	23	1	
	24	1	
	25	1	
	26	1	
	27	1	
	28	1	
8	29	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38	1	
	39	1	



10.1.2.4. SPRUNGKRAFT EIN- UND WECHSELBEINIG

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
1	40	1	Hopserlauf mit 3-5 AS mit vertikal orientierter Richtung: 8-10mal 40m Hopserlauf mit 3-5 AS mit horizontal orientierter Richtung: 8-10mal 40m Sprunglauf mit 3-5 AS: 8-10mal 50m Wechsler re-re-li bzw. li-li-re aus 3-5 AS: 6-8mal 40m Einbeinsprünge aus 3-5 AS: 6-8mal 30m take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6-8mal 8 (1er) bzw. 4 (3er) Sprünge
	41	1	
	42	2	
	43	2	
	44	2	
	45	2	
2	46	2	Hopserlauf mit 3-5 AS mit vertikal orientierter Richtung: 6mal 40m Hopserlauf mit 3-5 AS mit horizontal orientierter Richtung: 6mal 40m Sprunglauf mit 5-7 AS: 6-8mal 40m Wechsler re-re-li bzw. li-li-re aus 3-5 AS: 6-8mal 30m Einbeinsprünge aus 5-7 AS: 6mal 20m take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6mal 8 (1er) bzw. 4 (3er) Sprünge
	47	2	
	48	2	
	49	2	
	50	2	
	51	2	
3	52	2	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-4 Serien
	01	2	
	02	2	
	03	2	
4	04	1	Sprunglauf mit 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er Einbeinsprünge aus 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6mal 4 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	05	1	
	06	1	
	07	1	
5	08	1	Sprunglauf mit 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er Einbeinsprünge aus 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6mal 4 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	09	1	
	10	2	
	11	2	
	12	2	
	13	2	
6	14	2	- wie 2. MEZ -
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
7	19	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	20	2	
	21	1	
	22	2	
	23	1	
	24	2	
	25	1	
	26	2	
	27	1	
	28	2	
8	29	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38		
	39		



10.1.2.5. KRAFTTRAINING AN UND MIT GERÄTEN

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
1	40	1	Aufsteiger an unterschiedlichen Geräten (ca. 60cm): 4-6 Serien mit 10 W. Strecken in den Zehenstand auf Erhöhung mit Zusatzlast: 4-6 Serien mit 10 W. einbeinige Kniebeuge mit Zusatzlast: 4-6 Serien mit 10 W. ischio-crurale Muskulatur (Schnelltrainer): 4-6 Serien mit 10 W.
	41	1	
	42	1	
	43	1	
	44	1	
	145	1	
2	46	2	Aufsteiger an unterschiedlichen Geräten (ca. 60cm): 4-6 Serien mit 4,6,8W. Strecken in den Zehenstand auf Erhöhung mit Zusatzlast: 4-6 Serien mit 4,6,8W. einbeinige Kniebeuge mit Zusatzlast: 4-6 Serien mit mit 4,6,8W. ischio-crurale Muskulatur (Schnelltrainer): 4-6 Serien mit mit 4,6,8W.
	47	2	
	48	2	
	49	2	
	50	2	
	51	2	
3	52	1	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-4 Serien mit 3,4,6 W.
	01	2	
	02	1	
	03	2	
4	04	1	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-4 Serien mit 3,4 W.
	05	1	
	06	1	
	07	1	
5	08	1	- wie 1. MEZ
	09	1	
	10	2	
	11	2	
	12	2	
	13	2	
6	14	2	- wie 3. MEZ -
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
7	19	1	- wie 3. MEZ -
	20	1	
	21	1	
	22	1	
	23	1	
	24	1	
	25	1	
	26	1	
	27	1	
	28	1	
8	29	1	- wie 3. MEZ -
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38		
	39		



10.1.2.6. ALLGEMEINES KRAFTTRAINING, GYMNASTIK, TURNEN, ETC.

MEZ	KW	E	Allg. Krafttraining	E	Gymnastik	E	Turnen, Wurfübungen, Spiele
1	40	2	1-2mal Stationstraining oder Kreistraining (10-12 Übungen) 1mal Techniktraining Gewichthebeübungen	5	individuell zusammengestellte Übungsprogramme zur funktionellen Dehnung, Kräftigung und Anbahnung	4	3mal Spiele 20' - 30' 2mal Würfe 20 - 40' 1mal Turnen 20' - 40'
	41	3		5		6	
	42	3		5		6	
	43	3		5		6	
	44	3		5		6	
	45	3		5		6	
2	46	2		4	wie 1. MEZ	4	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Turnen 20' - 40'
	47	2		4		2	
	48			4		2	
	49			4		2	
	50			4		2	
	51			2		2	
3	52			4	wie 1. MEZ	2	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Turnen 20' - 30'
	01			4		2	
	02			4		2	
	03			4		2	
4	04			4	wie 1. MEZ	1	Spiele im Wechsel mit Turnen
	05			4		1	
	06			4		1	
	07			4		1	
5	08		wie 1. MEZ bei den Hebeübungen steigende Zusatzlast bis 40% des Körpergewichtes	5	wie 1. MEZ	2	3mal Spiele 20' - 30' 2mal Würfe 20 - 40' 1mal Turnen 20' - 40'
	09	2		5		6	
	10	2		5		6	
	11	2		5		6	
	12	2		5		6	
	13	2		5		6	
6	14			4	wie 1. MEZ	4	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Würfe 20' - 40'
	15			4		2	
	16			4		2	
	17			4		2	
	18			4		2	
				4		2	
7	19			4	wie 1. MEZ	2	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Würfe 20' - 40'
	20			4		2	
	21			4		2	
	22			4		2	
	23			4		2	
	24			4		2	
	25			4		2	
	26			4		2	
	27			4		2	
	28			2		2	
				4		2	
8	29			2	wie 1. MEZ	1	Spiel im Wechsel mit Wurfübungen
	30			4		1	
	31			4		1	
	32			4		1	
	33			4		1	
	34			4		1	
	35			4		1	
	36			4		1	
	37			4		1	
	38			4		1	
	39			4		1	

10.1.2.7.

ANDERE SPRINT/SPRUNG-DISZIPLINEN, SPRINT-SPRUNG ABC



MEZ	KW	E	Hürdenlauf oder andere Sprungdisziplinen	E	Sprint/Sprung ABC	E	Technik der Sprungdisziplin
1	40	2	1mal Hürdenlauf (5-6mal 3 Hürden)	3	Orientierung: - koordinativ-technisch - extensiv	1	Schwerpunkt: individuelle Programme zur Elementarschulung der Technik
	41	2		5		1	
	42	2	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	5		1	
	43	2		5		1	
	44	2		5		1	
	45	2		5		1	
2	46	1	im Wechsel:	4	Orientierung: - koordinativ-technisch - intensiv-schnell	2	Schwerpunkt: individuelle Programme zur Elementarschulung der Technik
	47	1	1mal Hürdenlauf (6-8mal 4 Hürden)	4		2	
	48	1	mit	4		2	
	49	1		4		2	
	50	1	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	4		2	
	51	1		4		2	
3	52	1	im Wechsel: 1mal Hürdenlauf (6-8mal 4 Hürden)	3	- wie 2. MEZ	2	Schwerpunkt: individuelle Programme zur Elementarschulung der Technik aus WK Anlauf
	01	1		3		2	
	02	1		3		2	
	03	1		3		2	
4	04	1	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	2	- wie 3. MEZ, aber geringerer Umfang	1	Schwerpunkt: individuelle Wettkampfvorbereitung
	05	1		2		1	
	06	1		2		1	
	07	1		2		1	
5	08	2	wie. 1. MEZ bei erhöhter Spezifik und Intensität	5	- wie 1. MEZ, aber auf höherem Niveau	2	- wie 1. MEZ, aber auf höherem Niveau
	09			5		2	
	10			5		2	
	11			5		2	
	12			5		2	
	13			5		2	
6	14	1	wie. 2. MEZ bei erhöhter Spezifik und Intensität	4	- wie 2. MEZ, aber auf höherem Niveau	2	- wie 2. MEZ, aber auf höherem Niveau
	15	1		4		2	
	16	1		4		2	
	17	1		4		2	
	18	1		4		2	
				4		2	
7	19	1	wie. 3. MEZ bei erhöhter Spezifik und Intensität mit Wettkampfvorbereitung	3	- wie 3. MEZ, aber auf höherem Niveau	1	- wie 3. MEZ, aber auf höherem Niveau
	20	1		3		1	
	21	1		3		1	
	22	1		3		1	
	23	1		3		1	
	24	1		3		1	
	25	1		3		1	
	26	1		3		1	
	27	1		3		1	
	28	1		3		1	
				3		1	
8	29	1	wie. 4. MEZ als Wettkampfvorbereitung	2	- wie 4. MEZ, aber auf höherem Niveau	1	- wie 4. MEZ, aber auf höherem Niveau
	30	1		2		1	
	31	1		2		1	
	32	1		2		1	
	33	1		2		1	
	34	1		2		--	
	35	--		2		1	
	36	1		2		1	
	37	1		2		1	
	38			2			
	39			2			

**10.2. BELASTUNGSEMPFEHLUNGEN MEHRKAMPF**

VP	Abschnitt	Ziel	Inhalt
1.	allgemein grundlegend der Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> – hohes allgemeines athletisches Niveau zur Erhöhung der Belastungs- und Wiederherstellungsfähigkeit – Weiterentwicklung konditioneller Voraussetzungen – Anbahnung des Techniktrainings über koordinativ-vielseitiges Training 	<ul style="list-style-type: none"> – vielseitiges allgemeines Training: Spiel / Turnen / Gymnastik / Stabi / andere Sportarten – Ausdauer: DL intensiv + extensiv – Schnelligkeitsausdauer: NI -> Beginn I3 – vielseitige allgemeine Kraft: Kreistraining / allg. Krafttraining / allg. Würfe und Stöße – vielseitige Sprungformen zur Entwicklung der Belastungsverträglichkeit – submax. Beschleunigung und Schnelligkeit -> Beginn maximal – Beginn Techniktraining mit allgemein vorbereitenden Übungen und speziell vorbereitenden Übungen
	speziell grundlegender Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> – Stabilisierung der aeroben Fähigkeiten – Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer – Entwicklung und Verbesserung der allg. und spez. Kraftvoraussetzungen und der Sprungkraft – Verbesserung der Schnelligkeitsvoraussetzungen – Methodische Aufbereitung der individuellen Technik zur Feinform 	<ul style="list-style-type: none"> – vielseitiges allg. Training: Spiel / Turnen / Gymnastik / Stabi – Ausdauer: DL intensiv + extensiv – Schnelligkeitsausdauer: NI / I3 – Kraft: Kraftausdauer / Maximalkraft / allg. Würfe und Stöße – Vielseitige Sprungformen -> Schnellkraft – submax. – max. Beschleunigung und Schnelligkeit – Technik Gesamtbild aus kurzen und mittleren Anläufen und verkürzten Abständen
	spezieller Leistungsaufbau	<ul style="list-style-type: none"> – Stabilisierung der anaeroben Fähigkeiten – Entwicklung der Schnellkraft durch intensives spez. Kraft- und Sprungkrafttraining – Entwicklung der maximalen Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer – Technik stabilisieren 	<ul style="list-style-type: none"> – grundlegende Fähigkeiten erhalten: Spiel / Stabi / Gymnastik / allg. Kraft – Ausdauer / Schnelligkeitsausdauer: DL / NI / I3 - I2 – Maximalkraft / Schnellkraft – Sprünge: Schnellkraft – max. Beschleunigung und Schnelligkeit – Technik Gesamtbild aus mittleren und langen Anläufen und Abständen
	Hallenwettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> – grundlegende Fähigkeiten als Kompensationstraining – Leistungsausprägung der entwickelten Fähigkeiten und Fertigkeiten – Optimalen Rhythmus von Belastung und Erholung finden 	<ul style="list-style-type: none"> – grundlegende Fähigkeiten: kompensatorisch: Gymnastik / DL / allg. Kraft – Schnelligkeitsausdauer I2 (nur im WK I1) – Maximalkraft / Schnellkraft – max. Beschleunigung und Schnelligkeit aus dem Tiefstart – wettkampfspezifisches Techniktraining
2.	allgemein grundlegender Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> – Weiterentwicklung der aeroben Ausdauer – Weiterführung der allg. und spez. Kraft- und Sprungkraftentwicklung – Verbesserung der Schnelligkeitsfähigkeiten – Weiterführung der techn. Ausbildung 	<ul style="list-style-type: none"> – Vielseitiges allg. Training: Spiel / Turnen / Gymnastik / Stabi / allg. Kraft – Ausdauer / Schnelligkeitsausdauer: DL / NI / I3 – Maximalkraft / Schnellkraft – Vielseitige Sprungformen -> Schnellkraft – Submax. Beschleunigung und Schnelligkeit – Technik Gesamtbild aus kurzen und mittleren Anläufen und Abständen



speziell grundlegenden Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> –Aerobe Ausdauer und allg. Kraft erhalten –Weiterentwicklung der anaeroben Fähigkeiten –Ausprägung der max. Schnelligkeit –Weiterführung in der techn. Vervollkommnung 	<ul style="list-style-type: none"> –Grundlegende Fähigkeiten erhalten: Stabi / Gymnastik / DL / NI / allg. Kraft –Schnelligkeitsausdauer: I3 –Maximalkraft / Schnellkraft –Spezielle Sprung- und Wurfkraft –Max. Beschleunigung und Schnelligkeit –Technik Gesamtbild aus mittleren und langen Anläufen und Abständen
spezieller Leistungsaufbau	<ul style="list-style-type: none"> – Ausprägung der leistungsbestimmenden konditionellen Fähigkeiten – Techniktraining in WK-Form – Vorbereitung des 1. Mehrkampfes mit Kombinationstraining 	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlegende Fähigkeiten kompensatorisch: Stabi / Gymnastik / NI / allg. Kraft – Schnelligkeitsausdauer I2 (nur im WK I1) – Maximalkraft / Schnellkraft – Spezielle Sprung- und Wurfkraft – Max. Beschleunigung und Schnelligkeit aus Tiefstart – Wettkampfspezifisches Techniktraining als Kombinationstraining
Wettkampfsaison	<ul style="list-style-type: none"> – Optimale Leistungsausprägung über gezieltes Kombinationstraining – Optimalen Rhythmus von Belastung und Erholung finden 	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlegende Fähigkeiten kompensatorisch: Stabi / Gymnastik / NI / allg. Kraft – Schnelligkeitsausdauer I2 (nur im WK I1) – Maximalkraft / Schnellkraft – Spezielle Sprung- und Wurfkraft – Max. Beschleunigung und Schnelligkeit aus Tiefstart – Wettkampfspezifisches Techniktraining als Kombinationstraining

Die wichtigsten leistungsbestimmenden Faktoren im Mehrkampf

<i>Physische</i>	<i>Koordinative</i>	<i>Psychische</i>
<ul style="list-style-type: none"> • maximale Schnelligkeit • Aktionsschnelligkeit • Beschleunigungsfähigkeit • Schnellkraft • Maximalkraft • Reaktive Kraft • allg. Kraft – bes. Rumpfkraft • Schnelligkeitsausdauer • Grundlagenausdauer • spezielle Kraftausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> • Differenzierungsfähigkeit • Orientierungsfähigkeit • Reaktionsfähigkeit • Geschicklichkeit/Gewandtheit • Kopplungsfähigkeit • Rhythmisierungsfähigkeit • Umstellungsfähigkeit • Gleichgewichtsfähigkeit • Anpassungsfähigkeit • Kombinationsfähigkeit • Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisations- und Steigerungsfähigkeit • Psychische Stabilität und Konzentrationsfähigkeit • Selbstvertrauen und Selbstständigkeit • bewusste Mitarbeit • Durchsetzungsvermögen und Selbstüberwindung • Zielstrebigkeit und Beharrlichkeit • Belastungsbereitschaft • Mehrkampf-Interesse

Stabile Beherrschung und variable Verfügbarkeit aller Techniken der Disziplinen des Mehrkampfes in der Feinform

10.2. Belastungsempfehlungen Mehrkampf

10.2.1. Trainingsplanung Zehnkampf Nachwuchs 1. Phase Aufbautraining



			S	S	O	O	O	O	N	N	N	N	N	D	D	D	D	J	J	J	J	F	F	F	M	M	M	M	M	A	A	A	A	M	M	M	M	M	J	J	J	J	Y	Y	Y	Y	A	A	A	A					
			VP 1																VP 2																																				
			1.				2.				3.				4.				5.				6.				7.				8.				9.																				
											LM Einzel U18 LM Einzel U20 DHM MK / NDM												LM MK LM Einzel U18				NDM U18 NDM U20 DJM DM MK																												
Schwerpunkte	Inhalte	Intensität	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34				
1. Umfänge	Trainingseinheiten		32 - 48				16 - 24				16 - 24				12 - 16				20 - 28				16 - 24				16 - 24				17 - 27				30 - 44																				
	Trainingsumfänge in Stunden		64 - 96				32 - 48				32 - 48				24 - 32				40 - 56				32 - 48				32 - 48				34 - 54				60 - 88																				
2. allgemeines Training	Spiele																																																						
	Gym/Turnen/Bew																																																						
	Koordination/Rhythmus																																																						
	andere Sportarten																																																						
3. allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele	In																																																					
	Rasenläufe																																																						
	TL 100-1000m																																																						
4. Schnelligkeit 100m 110m Hürden	Beschleunigung bis 40m	max.																																																					
	Beschleunigung bis 40m	submax.																																																					
	Schnelligkeit bis 80m	max.																																																					
	Schnelligkeit bis 80m	submax.																																																					
	Frequenzläufe																																																						
	Intensive Hürdenläufe																																																						
5. Schnelligkeitsausdauer auf 400m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe																																																						
	TL 150 - 300m	I 2																																																					
	TL 150 - 300m	I 3																																																					
	TL 300 - 500m	I 3																																																					
6. Ausdauer 1500 m orientiert	TL 400-600m	I 2																																																					
	TL 600 - 1000m	I 3																																																					
7. Kraftentwicklung max. Kraft	klassische Übungen	I 1 (1er Wdh.) I 2 (3er Wdh.) I 3 (5er Wdh.)																																																					
	allg. Kraft/Würfe Stabilisation	vielseitiges Kraftprogramm ganzkörperbildende Übungen																																																					
8. Sprintkraftentwicklung	Beuger, Kniehub, Ischiocrurale Übungen																																																						
	Schlag- und Storchenläufe																																																						
	Zugwiderstandsläufe																																																						
	Berganläufe																																																						
9. Sprung- und Schnellkraftentwicklung	horizontale Sprünge	int. ext.																																																					
	vertikale Sprünge	int. ext.																																																					
	kleine Sprünge	int. ext.																																																					
10. Technische Entwicklung	Hürdentechnik																																																						
	Technikschulung Stabhoch																																																						
	Anlauf u. Technikschulung Hoch																																																						
	Anlauf u. Technikschulung Weit																																																						
	Technikschulung Kugel																																																						
	Technikschulung Diskus																																																						
	Anlaufschulung u. Würfe Speer																																																						

Umfänge: ■ niedrig ■ mittel ■ hoch
 Intensitäten: ⇩ niedrig ⇨ mittel ⇧ hoch



			S	S	O	O	O	O	N	N	N	N	N	D	D	D	D	J	J	J	J	F	F	F	F	M	M	M	M	M	A	A	A	A	M	M	M	M	M	J	J	J	J	Y	Y	Y	Y	A	A
			VP 1																VP 2																														
			1.				2.				3.				4.				5.	6.				7.				8.				9.																	
											LM Einzel U18 LM Einzel U20 DHM MK / NDM				DJHM					LM MK				LM Einzel U18				NDM U18 NDM U20				DJJM				DM MK													
Schwerpunkte	Inhalte	Intensität	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1. Umfänge	Trainingseinheiten Trainingsumfänge in Stunden		30 - 42 60 - 84				25 - 35 50 - 70				20 - 28 40 - 56				24 - 28 48 - 56				8 - 10 16 - 20	16 - 24 32 - 48				16 - 24 32 - 48				17 - 27 34 - 54				30 - 44 60 - 88																	
2. allgemeines Training	Spiele Gym/Turnen/Bew Koordination/Rhythmus andere Sportarten		[Grid with intensity and volume markers]																																														
3. allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele Rasenläufe TL 100-1000m	I n	[Grid with intensity and volume markers]																																														
4. Schnelligkeit 100m 110m Hürden	Beschleunigung bis 40m Beschleunigung bis 40m Schnelligkeit bis 80m Schnelligkeit bis 80m Frequenzläufe Intensive Hürdenläufe	max. submax. max. submax.	[Grid with intensity and volume markers]																																														
5. Schnelligkeits- ausdauer auf 400m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe TL 150 - 300m TL 150 - 300m TL 300 - 500m	I 2 I 3 I 3	[Grid with intensity and volume markers]																																														
6. Ausdauer 1500 m orientiert	TL 400-600m TL 600 - 1000m	I 2 I 3	[Grid with intensity and volume markers]																																														
7. Kraftentwicklung max. Kraft allg. Kraft/Würfe Stabilisation	klassische Übungen vielseitiges Kraftprogramm ganzkörperbildende Übungen	I 1 (1er Wdh.) I 2 (3er Wdh.) I 3 (5er Wdh.) I ext. (7-10er Wdh.)	[Grid with intensity and volume markers]																																														
8. Sprintkraft- entwicklung	Beuger, Kniehub, Ischiocrurale Übungen Schlag- und Storchläufe Zugwiderstandsläufe Berganläufe		[Grid with intensity and volume markers]																																														
9. Sprung- und Schnellkraft- entwicklung	horizontale Sprünge vertikale Sprünge kleine Sprünge	int. ext. int. ext.	[Grid with intensity and volume markers]																																														
10. Technische Entwicklung	Hürdentechnik Technikschulung Stabhoch Anlauf u. Technikschulung Hoch Anlauf u. Technikschulung Weit Technikschulung Kugel Technikschulung Diskus Anlaufschulung u. Würfe Speer		[Grid with intensity and volume markers]																																														

Umfänge: ■ niedrig ■ mittel ■ hoch
 Intensitäten: ↓ niedrig → mittel ↑ hoch



		VP 1														VP 2																																	
		1.				2.				3.				4.		5.		6.		7.		8.				9.																							
														LM Einzel U18 LM Einzel U20 DHM MK / NDM		DJHM						LM MK				LM Einzel U18				NDM U18 NDM U20				DJM				DM MK											
Schwerpunkte	Inhalte	Intensität	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1. Umfänge	Trainingseinheiten Trainingsumfänge in Stunden		30 - 42 60 - 84				25 - 35 50 - 70				20 - 28 40 - 56				24 - 28 48 - 56		8 - 10 16 - 20		16 - 24 32 - 48		16 - 24 32 - 48		17 - 27 34 - 54				30 - 44 60 - 88																						
2. allgemeines Training	Spiele Gym/Turnen/Bew Koordination/Rhythmus andere Sportarten		[Grid]				[Grid]				[Grid]				[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]				[Grid]																						
3. allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele Rasenläufe TL 100-1000m	I n	[Grid]				[Grid]				[Grid]				[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]				[Grid]																						
4. Schnelligkeit 100m 100m Hürden	Beschleunigung bis 40m Beschleunigung bis 40m Schnelligkeit bis 80m Schnelligkeit bis 80m Frequenzläufe Intensive Hürdenläufe	max. submax. max. submax.	[Grid]				[Grid]				[Grid]				[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]				[Grid]																						
5. Schnelligkeits- ausdauer auf 200m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe TL 120 - 300m	I 2 I 3	[Grid]				[Grid]				[Grid]				[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]				[Grid]																						
6. Ausdauer 800 m orientiert	TL 300-600m	I 2 I 3	[Grid]				[Grid]				[Grid]				[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]				[Grid]																						
7. Kraftentwicklung max. Kraft allg. Kraft/Würfe Stabilisation	klassische Übungen vielseitiges Kraftprogramm ganzkörperbildende Übungen	I 1 (1er Wdh.) I 2 (3er Wdh.) I 3 (5er Wdh.) I ext. (7-10er Wdh.)	[Grid]				[Grid]				[Grid]				[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]				[Grid]																						
8. Sprintkraft- entwicklung	Beuger, Kniehub, Ischiocrurale Übungen Schlag- und Storchenläufe Zugwiderstandsläufe Berganläufe		[Grid]				[Grid]				[Grid]				[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]				[Grid]																						
9. Sprung- und Schnellkraft- entwicklung	horizontale Sprünge vertikale Sprünge kleine Sprünge	int. ext. int. ext.	[Grid]				[Grid]				[Grid]				[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]				[Grid]																						
10. Technische Entwicklung	Hürdentechnik Anlauf u. Techniks Schulung Hoch Anlauf u. Techniks Schulung Weit Techniks Schulung Kugel Anlaufschulung u. Würfe Speer		[Grid]				[Grid]				[Grid]				[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]		[Grid]				[Grid]																						

Umfänge: [Green] niedrig [Yellow] mittel [Red] hoch
 Intensitäten: [Down Arrow] niedrig [Right Arrow] mittel [Up Arrow] hoch



11. DIE ANSPRECHPARTNER

Blocktrainer Sprung Weit-/Dreisprung

Frank Reinhardt
NLV Landestrainer

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband
Geschäftsstelle
Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover
Tel.: 05 11 - 33 890 22
Fax: 05 11 - 33 890 19
e-mail: reinhardt@nlv-la.de

Hochsprung

Astrid Fredebold-Onnen
NLV Landestrainerin

Sportleistungszentrum Hannover
Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 2a, 30169 Hannover
Tel.: 0 5 11 – 16 74 74 38
Fax: 0 5 11 – 16 74 74 36
e-mail: astridonnen@gmx.de

Stabhochsprung (w)

Klaus Roloff
NLV Disziplintrainer

Königsberger Str. 43
37603 Holzminden
Tel.: 0 55 32 - 24 52
e-mail: klaus.roloff@gmx.de

Mehrkampf

Beatrice Mau Repnak
NLV Landestrainerin

Sportleistungszentrum Hannover
Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 2a, 30169 Hannover
Tel.: 0 5 11 – 16 74 74 34
Fax: 0 5 11 – 16 74 74 36
e-mail: mau-repnak@nlv-la.de