



Rahmenplanung

Sprung / Mehrkampf

2 0 1 9 / 2 0 2 0

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 2020	2
2.1. Sprung.....	2
2.2. Mehrkampf	2
2.3. Die Ergebnisse 2019 in der Übersicht	3
3. KADERZUSAMMENSTELLUNG 2019/2020	6
4. TERMINE BLOCK SPRUNG 2018/2019	8
5. WETTKAMPFPLAN 2020	9
6. QUALIFIKATIONSLEISTUNGEN 2020.....	10
6.1. männliche und weibliche Jugend	10
6.2. Männer und Frauen	10
7. WETTKAMPFANALYSE.....	11
7.1. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften	11
7.1.1. Männliche Jugend U20.....	11
7.1.2. Weibliche Jugend U20	12
7.2. Deutsche Jugendmeisterschaften	13
7.2.1. Männliche Jugend U20.....	13
7.2.2. Männliche Jugend U18.....	15
7.2.3. Weibliche Jugend U20	16
7.2.4. Weibliche Jugend U18	17
7.3. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften - Mehrkampf	19
7.3.1. Männliche Jugend U20.....	19
7.3.2. Männliche Jugend U18.....	19
7.3.3. Weibliche Jugend U20	19
7.3.4. Weibliche Jugend U18	20
7.4. Deutsche Jugendmeisterschaften - Mehrkampf	20
7.4.1. Männliche Jugend U20.....	20
7.4.2. Männliche Jugend U18.....	20
7.4.3. Weibliche Jugend U20	21
7.4.4. Weibliche Jugend U18	21

8. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING SPRUNG 2019/2020	22
9. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING MEHRKAMPF 2019/2020	23
10. RAHMENTRAININGSPLAN SPRUNG/MEHRKAMPF	24
10.1. Belastungsempfehlungen Sprung	25
10.1.1. Erste Phase des Aufbautrainings	25
10.1.1.1. Dauerlauf und lange Koordinationsläufe	25
10.1.1.2. Kurze Koordinationsläufe und Beschleunigung	26
10.1.1.3. Sprungkraft beidbeinig	27
10.1.1.4. Sprungkraft ein- und wechselbeinig	28
10.1.1.5. Krafttraining an und mit Geräten	29
10.1.1.6. Allgemeines Krafttraining, Gymnastik, Turnen, etc.	30
10.1.1.7. Andere Sprint/Sprung-Disziplinen, Sprint-Sprung ABC	31
10.1.2. Zweite Phase des Aufbautrainings	32
10.1.2.1. Dauerlauf und lange und kurze Koordinationsläufe	32
10.1.2.2. Beschleunigung und Schnelligkeit	32
10.1.2.3. Sprungkraft beidbeinig	34
10.1.2.4. Sprungkraft ein- und wechselbeinig	35
10.1.2.5. Krafttraining an und mit Geräten	36
10.1.2.6. Allgemeines Krafttraining, Gymnastik, Turnen, etc.	37
10.1.2.7. Andere Sprint/Sprung-Disziplinen, Sprint-Sprung ABC	37
10.2. Belastungsempfehlungen Mehrkampf	39
10.2.1. Trainingskonzeption Zehnkampf Nachwuchs 1. Phase Aufbautraining	41
10.2.2. Trainingskonzeption Zehnkampf Nachwuchs 2. Phase Aufbautraining	42
10.2.3. Trainingskonzeption Siebenkampf 1. Phase Aufbautraining	43
10.2.4. Trainingskonzeption Siebenkampf 2. Phase Aufbautraining	44
11. DIE ANSPRECHPARTNER	45
12. KADERRICHTWERTE 2019/2020 (MÄNNLICH)	46
13. KADERRICHTWERTE 2019/2020 (WEIBLICH)	47



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.

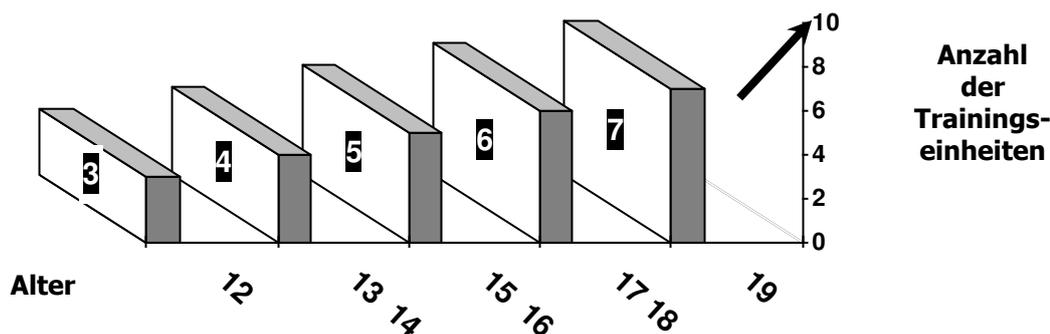


Abbildung 1: Steigerung der Trainingseinheiten pro Woche



2. KURZANALYSE DER SAISON 2020

2.1. SPRUNG

- **Imke Onnen mit phantastischem Saisonverlauf**

Imke Onnen (Hannover 96) startete gleich mit dem Gewinn der Deutschen Hallenmeisterschaft in die Saison 2019. Ihre Siegeshöhe betrug phantastische 1,96 Meter. Bei ihren internationalen Auftritten konnte sie ebenfalls überzeugen. Ein dritter Platz bei der Universiade, ein siebenter Platz bei den Hallen Europameisterschaften und ein neunter Platz bei der Weltmeisterschaft in Doha sprechen für sich.

- **Neele Eckhardt durch Krankheit ausgebremst**

Dreispringerin **Neele Eckhardt** von der LG Göttingen konnte nach langer schwerer Krankheit im Winter zumindest eine kurze Freiluftaison durchführen. Es reichte immerhin zur Vizemeisterschaft bei den Deutschen Meisterschaften. Mit ihrer Jahresbestleistung von 14,16 Metern konnte sie sich zwar für die WM qualifizieren, musste aber krankheitsbedingt passen.

- **Merle Homeier und Kira Wittmann mit internationalen Platzierungen**

Merle Homeier vom VfL Bückeburg überzeugte mit Bestleistung von 6,45 Metern in ihrem ersten Frauenjahr. Bei der U23 EM in Gävle/SWE zeigte sie ihre neu gewonnene Wettkampfstärke. Mit leicht rückenwindbegünstigten 6,52 Metern überzeugte sie in der Qualifikation ebenso wie im Finale mit dem vierten Platz.

Hinter Malaika Mihambo belegte sie in Berlin bei der DM zudem den zweiten Platz.

Dreispringerin **Kira Wittmann** (SV Quitt Ankum) konnte sich mit neuer Bestleistung von 13,20 Metern für die U20 Europameisterschaften qualifizieren. In Borås/SWE nutzte sie bei dieser Meisterschaft ihre Chance und wurde Vierte. Außerdem gewann sie in Ulm den Deutschen Jugendtitel.

2.2. MEHRKAMPF

- **Malik Diakité startet erstmals im Nationaltrikot**

Seinen ersten Einsatz im Deutschen Nationaltrikot konnte **Malik Diakité** (Hannover 96) mit Bravour bestehen. Bei der U20-EM im schwedischen Borås lieferte er mit 7.513 Punkten seinen bis dahin zweitbesten Zehnkampf ab und belegte den 8. Platz in einem hochklassigen Feld.

- **Deutscher Rekord für Hannover 96**

Bei dem als Trials ausgetragenen Qualifikationswettkampf in Bernhausen qualifizierte sich **Malik** mit 7.750 Punkten für seine erste EM. Sein Vereinskamerad **Marcel Meyer** (Hannover 96) konnte mit 7.263 Punkten ebenfalls die vom DLV geforderte Norm für die U20-EM überbieten. Zusammen mit **Thorben Hast** (Hannover 96) konnten die 96er in der Mannschaftswertung mit 22.023 Punkten den Deutschen Rekord in der der Mannschaftswertung der Jugend U20 überbieten.

Knapp an ihrem ersten internationalen Einsatz vorbei schlitterte **Marie Dehning** (LG Celle Land). Als Zweitplatzierte und mit einer neuen Bestleistung im internationalen Siebenkampf von 5.576 Punkten lieferte sie einen großartigen Kampf um das einzige Ticket zur Teilnahme am EYOF in Baku (Aserbaidschan).

- **Zehnkämpfer von Hannover 96 überlegen Deutscher Meister**

Bei den Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften in Ulm konnten die U20 Zehnkämpfer von Hannover 96 überlegen den Deutschen Meistertitel erringen. Mit 21.893 Punkten blieben **Malik Diakité** (2. Platz, 7.499 P.), **Marcel Meyer** (3. Platz, 7.465 P.) und **Thorben Hast** (7. Platz, 6.929 P.) 2.627 Punkte vor ihren Verfolgern und zeigten zu Saisonende noch einmal ihr Potenzial.

In der wJU18 konnte **Marie Dehning** (LG Celle Land), diesmal im nationalen Siebenkampf, mit 5.550 Punkten eine neue Bestleistung aufstellen und einen sehr guten zweiten Platz erzielen.

Lasse Pixberg (LC Hansa Stuhr) zeigte in der mJU18 das nach langer Verletzungspause wieder mit ihm zu rechnen ist und wurde mit 6.345 Punkten Sechster.



2.3. DIE ERGEBNISSE 2019 IN DER ÜBERSICHT

Stand: 10.10.2019

1. Internationale Bilanz 2019

Hallen-Europameisterschaften				Glasgow / GBR		01. - 03.03.2019	
7. Platz	ONNEN	Imke	94	Hannover 96	Hochsprung	Frauen	1,91m

FISU Sommer-Universiade				Neapel / ITA		03. - 14.07.2019	
3. Platz	ONNEN	Imke	94	Hannover 96	Hochsprung	Frauen	1,91m

U23 Europameisterschaften				Gävle / SWE		11. - 14.07.2019	
4. Platz	HOMEIER	Merle	99	VfL Bückeburg	Weitsprung	U23	6,40m

U20 Europameisterschaften				Borås / SWE		18. - 21.07.2019	
4. Platz	WITTMANN	Kira	00	SV Quitt Ankum	Dreisprung	U20	13,17m
8. Platz	DIAKITÉ	Malik	00	Hannover 96	Zehnkampf	U20	7513 P.

Team-EM				Bydgoszcz / POL		09. - 11.08.2019	
4. Platz	ONNEN	Imke	94	Hannover 96	Hochsprung	Frauen	1,90m

Weltmeisterschaften				Doha / QAT		27.09. - 06.10.2019	
9. Platz	ONNEN	Imke	94	Hannover 96	Hochsprung	Frauen	1,89m
	ECKHARDT	Neele	92	LG Göttingen	Dreisprung	Frauen	DNS

2. Nationale Bilanz 2019

Deutsche Hallen Mehrkampfmeisterschaften				Halle / Saale		26./27.02.2019	
1. Platz	SIEMER	Lara	02	Rukeli Trollmann e. V.	5-Kampf	U18	4.025 P.
2. Platz	HAST	Torben	01	Hannover 96	7-Kampf	U20	5.202 P.
3. Platz	KARSTEN	Maximilian	03	VfLWolfsburg	7-Kampf	U18	4.600 P.
3. Platz	DEHNING	Marie	03	LG Celle-Land	5-Kampf	U18	3.868 P.



66. Deutsche Hallenmeisterschaften					Leipzig	16./17.02.2019	
1. Platz	ONNEN	Imke	94	Hannover 96	Hochsprung	Frauen	1,96m
3. Platz	HOMEIER	Merle	99	VfL Bückeburg	Weitsprung	Frauen	6,38m
6. Platz	EDEN	Lale	98	Hannover 96	Hochsprung	Frauen	1,80m
7. Platz	WITTMANN	Kira	00	SV Quitt Ankum	Dreisprung	Frauen	12,62m
7. Platz	KNÜPLING	Louis	94	TSV Asendorf	Dreisprung	Männer	14,77m

51. Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften					Sindelfingen	23./24.02.2019	
3. Platz	WITTMANN	Kira	00	SV Quitt Ankum	Dreisprung	U20	12,54m
8. Platz	RIEPER	Henrike	03	LG Kreis Nord Stade	Hochsprung	U20	1,68m

Deutsche U23 Meisterschaften					Wetzlar	15./16.06.2019	
2. Platz	HOMEIER	Merle	99	VfL Bückeburg	Weitsprung	U23	6,21m
2. Platz	WITTMANN	Kira	00	SV Quitt Ankum	Dreisprung	U23	12,90m
7. Platz	GREWE	Luis	01	VfL Eintr. Hannover	Weitsprung	U23	6,88m
7. Platz	ALTMANN	Friederike	97	LG Göttingen	Dreisprung	U23	12,31m

Deutsche Jugend U16 Meisterschaften					Bremen	06./07.07.2019	
4. Platz	BUCHBERGER	Jonas	04	DSC Oldenburg	Hochsprung	M15	1,79m
5. Platz	KUHNT	Julian	04	MTV 49 Holzminden	Stabhochsprung	M15	4,00m
8. Platz	SCHWABE	Amelie	04	VfL Germania Leer	Hochsprung	W15	1,61m

Deutsche Mehrkampfmeisterschaften U16					Mainz	20./21.07.2019	
2. Platz	NKENGUE	Fortuna Ornella	05	MTV Wittmund	7-Kampf	W14	3.772 P.
4. Platz	BARTZ	Mayleen	05	VfL Stade	7-Kampf	W14	3.654 P.
5. Platz	SCHMIDT	Merle	05	VfL Stade	7-Kampf	W14	3.577 P.
6. Platz	AMOFA	Bernice	05	VfL Stade	7-Kampf	W14	3.538 P.
8. Platz	Foß	Jack Odysseus	05	LG Lüneburg	9-Kampf	M14	4.441 P.
2. Platz	VfL STADE				7-Kampf	U16	10.769 P.
	BARTZ, Mayleen (05) - SCHMIDT, Merle (05) - AMOFA, Bernice (05)				Mannschaft		



78. Deutsche Jugend Meisterschaften U20					Ulm	26. - 28.07.2019	
--	--	--	--	--	------------	-------------------------	--

1. Platz	WITTMANN	Kira	00	SV Quitt Ankum	Dreisprung	U20	12,97m
----------	-----------------	------	----	----------------	------------	-----	--------

32. Deutsche Jugend Meisterschaft U18					Ulm	26. - 28.07.2019	
--	--	--	--	--	------------	-------------------------	--

6. Platz	SOETEBIER	Jennifer Laura	02	LG Nordheide	Hochsprung	U18	1,71m
----------	------------------	-------------------	----	--------------	------------	-----	-------

119. Deutsche Meisterschaften					Berlin	03./04.08.2019	
--------------------------------------	--	--	--	--	---------------	-----------------------	--

2. Platz	ONNEN	Imke	94	Hannover 96	Hochsprung	Frauen	1,87m
2. Platz	HOMEIER	Merle	99	VfL Bückeberg	Weitsprung	Frauen	6,42m
2. Platz	ECKHARDT	Neele	92	LG Göttingen	Dreisprung	Frauen	13,93m
4. Platz	WITTMANN	Kira	00	SV Quitt Ankum	Dreisprung	Frauen	13,19m
5. Platz	EDEN	Lale	98	Hannover 96	Hochsprung	Frauen	1,80m

Deutsche Meisterschaften Blockwettkämpfe U16					Lage	10./11.08.2019	
---	--	--	--	--	-------------	-----------------------	--

2. Platz	FUNCK	Ronja	04	TV Jahn Walsrode	BW Lauf	W15	2.684 P.
7. Platz	PLESSE	Meret Ma- rie	05	VfL Eintracht Hanno- ver	BW Spri/Spru	W14	2.659 P.
7. Platz	BADENHOP	Laurenz	04	TV Jahn Walsrode	BW Lauf	M15	2.688 P.
7. Platz	BERNSTEIN	Bjarne	05	TK zu Hannover	BW Lauf	M14	2.387 P.
7. Platz	HINSCH	Jonas	04	VfL Stade	BW Spri/Spru	M15	2.957 P.

Deutsche Mehrkampf Meisterschaften					Ulm	17./18.08.2019	
---	--	--	--	--	------------	-----------------------	--

2. Platz	DIAKITE	Malik	00	Hannover 96	Zehnkampf	U20	7.499 P.
2. Platz	DEHNING	Marie	03	LG Celle-Land	Siebenkampf	U18	5.550 P.
3. Platz	MEYER	Marcel	01	Hannover 96	Zehnkampf	U20	7.465 P.
6. Platz	PIXBERG	Lasse	02	LC Hansa Stuhr	Zehnkampf	U18	6.345 P.
7. Platz	HAST	Thorben	01	Hannover 96	Zehnkampf	U18	6.929 P.
1. Platz	HANNOVER 96				Zehnkampf	U20	21.893 P.
	DIAKITE, Malik (00) - MEYER, Marcel (01) - HAST, Thorben (01)				Mannschaft		



3. KADERZUSAMMENSTELLUNG 2019/2020

Weitsprung

Frauen	PK	Homeier	Merle	1999	VfL Bückeberg
MJU 20	LK-F	Salifou	Fawzane	2001	VfL Eintracht Hannover
MJU 18	LK-F	Raschen	Niklas Bent	2004	TV Langen

Dreisprung

Frauen	PK	Eckhardt	Neele	1992	LG Göttingen
WJU 20	NK 1 U23	Wittmann	Kira	2000	SV Quitt Ankum
MJU 20	NK 1 U20	Grewe	Luis	2001	VfL Eintracht Hannover
MJU 20	LK-F	Spierenburg	Tom	2002	OTB Osnabrück
WJU 18	LK-F	Filz	Celina	2004	TV Jahn Schneverdingen
WJU 18	LK-F	Pischke	Emily	2004	TK Jahn Sarstedt
MJU 18	LK-F	Keplin	Benjamin	2004	LG Hanstedt/Wriedel/Suderburg

Hochsprung

Frauen	PK	Onnen	Imke	1994	Hannover 96
Männer	PK	Onnen	Eike	1982	Hannover 96
WJU 18	NK1 U20	Soetebier	Jennifer Laura		LG Nordheide
Frauen	LK-Ü	Eden	Lale	1998	Heidmühler FC
WJU 20	LK-F	Jakob	Jelde	2001	MTV Wolfenbüttel
MJU 20	LK-F	Jäger	Tim	2002	MTV Messenkamp
MJU 18	LK-F	Buchberger	Jonas	2004	DSC Oldenburg
MJU 18	LK-F	Günter	Yannis	2002	MTV Lüneburg
WJU 18	LK-F	Ludwig	Sophia	2004	TuS Bothfeld
WJU 18	LK-F	Rieper	Henrike	2003	VfL Stade
WJU 18	LK-F	Schwabe	Amelie	2004	VfL Germania Leer

Stabhochsprung

MJU 20	LK-F	Voß	Jannick	2002	LC Hansa Stuhr
MJU 18	LK-F	Bewig	Luca	2003	SVG GW Bad Gandersheim
MJU 18	LK-F	Kuhnt	Julian	2004	MTV 49 Holzminden
WJU 18	LK-F	Moszczyński	Pia	2004	VfL Eintracht Hannover
MJU 18	LK-F	Klüver	Jonah	2004	MTV 49 Holzminden

Mehrkampf

Männer	PK	Diakité	Malik	2000	Hannover 96
MJU 20	NK1 U20	Meyer	Marcel	2001	Hannover 96
MJU 20	NK1 U20	Hast	Thorben	2001	Hannover 96
WJU 18	NK1 U20	Dehning	Marie	2003	LG Celle Land
WJU 20	NK1 U20	Siemer	Lara	2002	Rukeli Trollmann e.V.
MJU 20	LK-F	Pixberg	Lasse	2002	LC Hansa Stuhr
WJU 18	LK-F	Dierking	Luka	2004	TV Jahn Walsrode
MJU 18	LK-F	Hinsch	Jonas	2004	VfL Stade
MJU 18	LK-F	Ifrim	Cristian	2003	Hannover 96
MJU 18	LK-F	Karsten	Maximilian	2003	VfL Wolfsburg
MJU 18	LK-F	Prepens	Torben	2004	TV Cloppenburg
MJU 18	LK-F	Stein	Ole	2004	TSV Wehdel
WJU 18	LK-F	Todt	Julia	2003	SV Union Meppen
MJU 18	LK-F	Zastrow	Philipp	2004	VfL Stade



Anzahl Kaderathleten Block Sprung/MK

	gesamt	OK	PK	NK1 U20/U23	NK 2	LK-Ü		LK-F	
						(SL)	(L)	(D4)	(D3)
2020	40	0	5	7	0	0	1	6	21
2019	33	0	4	6	2	0	1	6	14
2018	40	0	4	2	3	-	3	8	20
2017	40	1	3	2	2	2	5	7	18
2016	42	1	3	3	1	2	4	11	17
2015	52	1	5	5	0	3	5	12	21
2014	52	0	7	8	0	0	7	11	19
2013	57	0	6	6	3	0	9	13	20
2012	40	0	5	3	3	2	7	6	14
2011	44	0	5	3	2	2	9	8	15



4. TERMINE BLOCK SPRUNG 2018/2019

05.-07. Oktober 2018	DLV Nachwuchskader Weit/Drei/Hochsprung	Saarbrücken
23.-27. Oktober 2019	DLV Nachwuchskader Mehrkampf	Kienbaum
26. Oktober 2019	D Kader Eröffnungslehrgang (alle Kader)	
09. November 2019	D Kader Lehrgang Mehrkampf	
09. November 2019	D Kader Lehrgang Stabhochsprung	
23. November 2019	D Kader Lehrgang Stabhochsprung	
30. November 2019	D Kader Lehrgang Mehrkampf	
07. Dezember 2019	D Kader Lehrgang Stabhochsprung	
14.-15. Dezember 2019	D Kader Lehrgang Hochsprung	
21. Dezember 2019	D Kader Lehrgang Mehrkampf	
21. Dezember 2019	D Kader Lehrgang Weit/Dreisprung	
21. Dezember 2019	D Kader Lehrgang Stabhochsprung	
28.-29. Dezember 2019	D Kader Lehrgang Hochsprung	
08. – 22. April 2020	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 2020

Ferientermine Niedersachsen:

Ostern:	28. März – 14. April 2020
Sommer:	16. Juli – 26. August 2020
Herbst:	10. Oktober – 25. Oktober 2020

Stand: 10.10.2019

<u>Januar</u>			
17.-19.	LM	Halle – Mä/Fr/U20/U18/U16	Hannover
<u>Februar</u>			
01./02.	NDM	Halle – Männer / Frauen / U20	Hannover
01./02.	DM	Halle Mehrkampf – M/F/U20/U18	Leverkusen
15./16.	DM	Halle – Jugend U20	Neubrandenburg
22./23.	DM	Halle – Männer / Frauen	Leipzig
<u>März</u>			
13.-15.	WM	Hallen-Weltmeisterschaften	Nanjing/CHN
<u>Mai</u>			
16./17.	LM/ NDM	Mehrkampf Mä/Fr / U 23 / U20 / U18	Papenburg
17.		<i>KURTULUS Springermeeting</i>	<i>Garbsen</i>
23./24.		Mehrkampf Qualifikations-WK	Bernhausen
30.		Nat. Stabhochsprungmeeting	Holzminden
<u>Juni</u>			
06./07.	DM	Männer, Frauen	Braunschweig
13.		Int. Sparkassen Meeting	Osterode
21.	LM	Blockwettkampf U16	Stuhr
20./21.		Junioren Gala	Mannheim
20./21.		Mehrkampf-Meeting	Ratingen
26.-28.	LM	Männer /Frauen /U 20/U 18/U16	Göttingen
<u>Juli</u>			
04./05.	DM	Einzel U16	n.n.
11./12	NDM	Einzel U20/U16	Berlin
07.-12.	WM	U 20	Nairobi / KEN
18./19.	NDM	Männer /Frauen /Jugend U 18	Bremen
16.-19.	EM	U 18	Rieti / ITA
24.-26.	DM	Jugend U20 / Jugend U 18	n.n.
24.-04.09.	OS	Olympische Spiele (LA 31.07.- 04.09.)	Tokio / JAP
<u>August</u>			
15./16.	DM	U23	Mönchengladbach
21.-23.	DM	Mehrkampf alle	Vaterstetten
26. – 30.	EM	Männer / Frauen	Paris / FRA
<u>September</u>			
05./06.	NLV	4K + 7K / 9K U16	u.V. Bad Harzburg



6. QUALIFIKATIONSLEISTUNGEN 2020

Bei Erstellung dieses Rahmenplanes lagen die Normen für das Jahr 2020 noch nicht vor. Übernommen wurden die Qualifikationsleistungen des Jahres 2019. 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 2018 oder in der Hallensaison 2019/2020 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	
Männer Siebenkampf	7.000 Punkte (7.000/MJ U20) – Zehnkampf	Männer/ M U23	6.000 Punkte – Zehnkampf
Frauen Fünfkampf	5.200 Punkte – Siebenkampf	Frauen/ W U23	4.500 Punkte – Siebenkampf 4.450 Punkte – Siebenkampf
MJ U20 Siebenkampf	6.400 Punkte – Zehnkampf (MJ U20)	MJ U20	6.200 Punkte / 16.200 Mannschaft Zehnkampf
WJ U20 Fünfkampf	4.900 Punkte – Siebenkampf (WJ U20) 4.800 Punkte – Siebenkampf (WJ U18)	WJ U20	4.400 Punkte / 12.500 Mannschaft Siebenkampf
MJ U18 Siebenkampf	5.900 Punkte – Zehnkampf (MJ U18) 5.100 Punkte – Neunkampf (MJ 15)	MJ U18	6.100 Punkte / 16.200 Mannschaft Zehnkampf
WJ U18 Fünfkampf	4.800 Punkte – Siebenkampf (WJ U18) 3.750 Punkte – Siebenkampf (WJ 15)	WJ U18	4.500 Punkte / 13.000 Mannschaft 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
2019	2,12m	2,09m	2,09m	2,03m	2,00m	1,95m	1,95m	1,90m
2018	2,12m	2,06m	2,03m	2,00m	2,00m	1,95m	1,95m	1,95m
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
2019	5,00m	4,90m	4,90m	4,70m	4,55m	4,55m	4,55m	4,40m
2018	5,50m	4,90m	4,80m	4,80m	4,80m	4,70m	4,55m	-
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
2019	7,48m	7,37m	7,25m	7,12m	7,04m	7,02m	6,94m	6,92m
2018	7,46m	7,39m	7,26m	7,19m	7,19m	7,14m	7,07m	7,04m
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
2019	15,31	14,88m	14,88m	14,60m	14,27m	14,23m	14,09m	14,01m
2018	15,10m	14,53m	14,46m	14,31m	14,22m	14,21m	14,06m	14,00m
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
2019	1,85m	1,83m	1,78m	1,78m	1,72m	1,68m	1,68m	1,68m
2018	1,80m	1,78m	1,72m	1,72m	1,72m	1,72m	1,72m	1,68m
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	174m	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
2019	4,00m	4,00m	3,90m	3,90m	3,90m	3,80m	3,70m	3,70m
2018	3,90m	3,90m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m	3,70m
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
2019	6,36m	6,31m	6,05m	6,02m	6,00m	5,99m	5,94m	5,87m
2018	6,38m	6,07m	6,00m	5,98m	5,96m	5,83m	5,78m	5,71m
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
2019	12,99m	12,56m	12,54	12,22m	12,09m	12,03m	11,91m	11,89m
2018	12,87m	12,63m	12,19m	12,16m	12,04m	11,99m	11,94m	11,81m
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
2019	2,06m	2,03m	2,03m	2,03m	1,99m	1,99m	1,95m	1,95m
2018	2,19m	2,11m	2,06m	2,03m	1,99m	1,99m	1,99m	1,95m
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
2019	5,00m	4,70m	4,70m	4,55m	-	-	-	-
2018	4,95m	4,90m	4,80m	4,80m	4,70m	-	-	-
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
2019	7,74m	7,49m	7,24m	7,19m	7,18m	7,09m	7,06m	6,99m
2018	7,39m	7,13m	7,13m	7,02m	7,00m	6,90m	6,89m	6,85m
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
2019	14,96m	14,778m	14,76m	14,69m	14,45m	14,26m	14,09m	14,04m
2018	14,83m	14,74m	14,65m	14,63m	14,38m	14,17m	14,15m	13,87m
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
2019	1,94m	1,94m	1,94m	1,90m	1,90m	-	-	-
2018	2,04m	2,04m	2,01m	1,94m	1,94m	1,90m	1,90m	1,85m
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
2019	5,00m	4,90m	4,60m	4,50m	4,50m	4,50m	4,40m	4,30m
2018	4,60m	4,60m	4,60m	4,50m	4,50m	4,40m	4,40m	4,30m
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
2019	7,34m	7,32m	7,22m	7,05m	6,82m	6,80m	6,75m	6,48m
2018	7,25m	6,98m	6,75m	6,72m	6,70m	6,69m	6,67m	6,58m
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
2019	14,57m	14,14m	14,12m	13,90m	13,88m	13,84m	13,79m	13,71m
2018	14,94m	14,39m	14,21m	14,13m	13,81m	13,64m	13,53m	13,20m
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
2019	1,81m	1,74m	1,74m	1,74m	1,74m	1,70m	1,70m	1,70m
2018	1,80m	1,77m	1,74m	1,74m	1,74m	1,70m	1,65m	1,65m
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
2019	4,05m	4,00m	3,90m	3,80m	3,70m	3,70m	3,70m	3,60m
2018	4,00m	3,90m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m	3,70m
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
2019	6,43m	6,34m	6,24m	6,08m	6,01m	5,92m	5,91m	5,85m
2018	6,34m	6,30m	6,16m	6,10m	5,94m	5,93m	5,93m	5,77m
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
2019	12,97m	12,53m	11,97m	11,87m	-	-	-	-
2018	13,08m	12,63m	12,42m	12,32m	12,25m	12,15m	12,11m	12,09m
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
2019	1,74m	1,74m	1,71m	1,71m	1,71m	1,71m	1,71m	1,71m
2018	1,77m	1,74m	1,74m	1,71m	1,71m	1,71m	1,71m	1,71m
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
2019	3,95m	3,90m	3,85m	3,85m	3,80m	3,70m	3,60m	3,50m
2018	4,10m	3,70m	3,70m	3,60m	3,60m	3,50m	3,50m	3,50m
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						
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
2019	6,19m	6,10m	6,01m	6,00m	5,93m	5,89m	5,85m	5,83m
2018	6,15m	6,00m	5,81m	5,76m	5,75m	5,74m	5,62m	5,61m
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
2019	12,35m	12,18m	12,13m	12,05m	12,00m	11,80m	11,71m	11,69m
2018	12,46m	12,05m	12,01m	11,98m	11,73m	11,40m	11,37m	11,17m
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
2019	5.511	5.202	5.067	5.060	5.038	4.957	4.908	4.906
2018	Ausfall							
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	Ausfall							
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
2019	5.004	4.691	4.600	4.278	4.235	-	-	-
2018	Ausfall							
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	Ausfall							
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
2019	3.683	3.662	3.581	3.532	3.411	-	-	-
2018	Ausfall							
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	Ausfall							
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
2019	4.025	3.948	3.868	3.848	3.797	3.595	3.553	3.452
2018	Ausfall							
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	Ausfall							
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
2019	7.792	7.499	7.465	7.204	6.975	6.954	6.929	6.878
2018	7.430	7.392	7.120	6.862	6.699	6.562	6.545	6.464
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	6.980	6.794	6.759	6.576	6.569	6.203	6.194	6.140
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
2019	6.996	6.676	6.627	6.537	6.492	6.345	6.336	6.227
2018	7.039	6.836	6.796	6.515	6.396	6.238	6.117	6.062
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
2019	5.046	4.952	4.908	4.876	4.870	4.786	4.743	4.720
2018	5.717	5.265	5.011	4.940	4.933	4.907	4.865	4.801
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
2019	5.661	5.550	5.495	5.367	5.328	5.290	5.283	5.175
2018	5.521	5.153	5.145	5.078	5.019	5.013	5.009	4.974
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 2019/2020**

			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			6
	46								
	47								
	48								
Dezember	49	Ferien		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	VP 2.	1.		4	2.		6
	11								
	12								
	13								
April	14	Ferien Ferien	TL TL	2.		5	TL TL		
	15								
	16								
	17								
Mai	18			3.		4			
	19								
	20								
	21								
	22								
Juni	23		WK 2	1.		8	1.		8
	24								
	25								
	26								
Juli	27	Ferien Ferien Ferien	DJM						
	28								
	29								
	30								
August	31	Ferien Ferien Ferien		2.		2	2.		2
	32								
	33								
	34								
	35								
September	36			4.		4	4.		4
	37								
	38								
	39								



9. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING MEHRKAMPF 2019/2020

				1. Phase Aufbautraining			2. Phase Aufbautraining				
				Ab-schnitt	Inhalte	Länge (Wo)	Ab-schnitt	Inhalte	Länge (Wo)		
Sep	38			1.	allgemein grundlegen-der Aufbau	8	Übergangsphase				
	39										
Okt	40						1.	allgemein grundlegen-der Aufbau	6	1.	allgemein grundlegen-der Aufbau
	41	Ferien									
	42	Ferien									
Nov	43		ELG				2.	speziell grundlegen-der Aufbau	4	2.	speziell grundlegen-der Aufbau
	44										
	45		LG								
	46										
	47										
Dez	48		LG	3.	spezieller Leistungs-aufbau	4	3.	spezieller Leistungs-aufbau			
	49										
	50										
	51		LG								
Jan	52	Ferien		4.	Hallenwett-kämpfe	3	4.	Hallenwett-kämpfe			
	1	Ferien									
	2										
	3		LM Halle								
Feb	4			5.	Allgemein grundlegen-der Aufbau	4	5.	Allgemein grundlegen-			
	5	DM HMK	NDM Halle								
	6										
	7		DJHM								
Mär	8			6.	Speziell grundlegen-der Aufbau	4	6.	Speziell grundlegen-der Aufbau			
	9										
	10										
	11										
	12										
Apr	13			7.	Spezieller Leistungs-aufbau	4	7.	Spezieller Leistungs-aufbau			
	14	Ferien									
	15	Ferien	Klima-TL								
	16		Klima-TL								
Mai	17			8.	Wettkampf-teilnahme	9	8.	Wettkampf-teilnahme			
	18										
	19										
	20	NDM +	LM MK								
	21	Bernhau									
Jun	22			9.	Wettkampf-vorbereitung und -teilnahme	8	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teilnahme			
	23										
	24										
	25										
Jul	26		LM Einzel	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teilnahme	8	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teilnahme			
	27										
	28	WMU20	ND U20/16								
	29	EMU18	ND E/U18								
Aug	30	Ferien	DJM	Regenerations- und Übergangsphase			Regenerations- und Übergangsphase				
	31	Ferien									
	32	Ferien									
	33	Ferien									
	34	Ferien	DM MK								
Sep	35	Ferien		Regenerations- und Übergangsphase			Regenerations- und Übergangsphase				
	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 2 -	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 2 2 1	260 160 260 160 310 160 260 260 260 160	- 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	
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	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			



10.1.1.6. 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				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



10.1.1.7. 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			
	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			
	48	1		4			
	49	1	mit	4			
	50	1	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	4			
	51	1		4			
3	52	1	im Wechsel:	3	schnelligkeitsorientiert, koordinativ sauber	2	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus mittlerem Anlauf
	01	1		3			
	02	1	1mal Hürdenlauf (6-8mal 4 Hürden	3			
	03	1	mit	3			
4	04	1	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	2	schnelligkeitsorientiert, koordinativ sauber	1	Wettkampfvorbereitung
	05	1		2			
	06	1		2			
	07	1		2			
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			
	10			5			
	11			5			
	12			5			
13	5						
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			
	16			4			
	17			4			
	18			4			
7	19	1	wie. 3. MEZ	3	- wie 3. MEZ	3	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus mittlerem Anlauf Wettkampfvorbereitung
	20			3			
	21			3			
	22			3			
	23			3			
	24			3			
	25			3			
	26			3			
	27			3			
	28			3			
8	29	1	wie 7. MEZ	2	- wie 4. MEZ	2	Wettkampfvorbereitung
	30			2			
	31			2			
	32			2			
	33			2			
	34			2			
	35			--		2	
	36			1		2	
	37			1		2	
	38			1		2	
	39			1		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	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		2	960	
51	1	5,0	2	0,9	2	960	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		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		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		2	800	
13	2	5,0	1	0,8	2	720	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		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		1	300	
28	1	5,0	1	0,3	1	300	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	1	360					

10.1.2.2. BESCHLEUNIGUNG UND SCHNELLIGKEIT



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. ischiocrurale 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. ischiocrurale 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	
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	
	8	29					
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 grundlegenden 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 grundlegenden 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 grundlegenden 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. Trainingskonzeption 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	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.																
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 Trainingsumfänge in Stunden		32 - 48				16 - 24				16 - 24				16 - 20				20 - 30				20 - 30				20 - 30				30 - 40				30 - 40																
2. allgemeines Training	Spiele Gym/Turnen/Bew Koordination/Rhythmus andere Sportarten		[Color-coded grid for general training]																																																
3. allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele Rasenläufe TL 100-1000m	ln	[Color-coded grid for general endurance]																																																
4. Schnelligkeit 100m 110m Hürden	Beschleunigung bis 40m Beschleunigung bis 40m Schnelligkeit bis 80m Schnelligkeit bis 80m Frequenzläufe Intensive Hürdenläufe	max. submax. max. submax.	[Color-coded grid for speed]																																																
5. Schnelligkeits- ausdauer auf 400m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe TL 150-300m TL 150-300m TL 300-500m	I 2 I 3 I 3	[Color-coded grid for speed-endurance]																																																
6. Ausdauer 1500 m orientiert	TL 600-1000m TL 600-1000m	I 2 I 3	[Color-coded grid for endurance]																																																
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.)	[Color-coded grid for strength]																																																
8. Sprintkraft- entwicklung	Beuger, Kniehub, Ischiocrurale Übungen Hinke-, Schlag- und Storchenläufe Zugwiderstandsläufe Berganläufe		[Color-coded grid for sprint power]																																																
9. Sprung- und Schnellkraft- entwicklung	horizontale Sprünge vertikale Sprünge kleine Sprünge	int. ext. int. ext.	[Color-coded grid for jumping]																																																
10. Technische Entwicklung	Hürdentechnik Technikschulung Stabhoch Anlauf u. Technikschulung Hoch Anlauf u. Technikschulung Weit Technikschulung Kugel Technikschulung Diskus Anlaufschulung u. Würfe Speer		[Color-coded grid for technical skills]																																																

Umfänge: ■ 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	Y	Y	Y	Y	A	A	
			VP 1																VP 2																														
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				20 - 30 40 - 60				15 - 21 30 - 42				15 - 20 30 - 40				20 - 28 40 - 56				30 - 40 60 - 80				30 - 40 60 - 80														
2. allgemeines Training	Spiele Gym/Turnen/Bew Koordination/Rhythmus andere Sportarten		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
3. allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele Rasenläufe TL 100-1000m	I n	[red]				[green]				[green]				[green]				[red]				[green]				[green]				[green]																		
4. Schnelligkeit 100m 110m Hürden	Beschleunigung bis 40m Beschleunigung bis 40m Schnelligkeit bis 80m Schnelligkeit bis 80m Frequenzläufe Intensive Hürdenläufe	max. submax. max. submax.	[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]																		
5. Schnelligkeits- ausdauer auf 400m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe TL 150 - 300m TL 150 - 300m TL 300 - 500m	I 2 I 3 I 3	[green]				[green]				[green]				[red]				[red]				[red]				[red]																						
6. Ausdauer 1500 m orientiert	TL 400-600m TL 600 - 1000m	I 2 I 3	[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]																						
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.)	[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]																						
8. Sprintkraft- entwicklung	Beuger, Kniehub, Ischiocrurale Übungen Schlag- und Storchläufe Zugwiderstandsläufe Berganläufe		[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]																						
9. Sprung- und Schnellkraft- entwicklung	horizontale Sprünge vertikale Sprünge kleine Sprünge	int. ext. int. ext.	[green]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]																						
10. Technische Entwicklung	Hürdentechnik Technikschulung Stabhoch Anlauf u. Technikschulung Hoch Anlauf u. Technikschulung Weit Technikschulung Kugel Technikschulung Diskus Anlaufschulung u. Würfe Speer		[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]																						

Umfänge: [green] niedrig [yellow] mittel [red] hoch

			S	S	O	O	O	O	N	N	N	N	N	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.																
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 Trainingsumfänge in Stunden		32 - 48 64 - 96				16 - 24 32 - 48				16 - 24 32 - 48				16 - 20 32 - 40				20 - 30 40 - 60				20 - 30 40 - 60				20 - 30 40 - 60				30 - 40 60 - 80				30 - 40 60 - 80																
2. allgemeines Training	Spiele Gym/Turnen/Bew Koordination/Rhythmus andere Sportarten		[Grid with green, yellow, red cells]																																																
3. allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele Rasenläufe TL 100-1000m	ln	[Grid with green, yellow, red cells]																																																
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 with green, yellow, red cells]																																																
5. Schnelligkeits- ausdauer auf 200m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe TL 120 - 300m	I 2 I 3	[Grid with green, yellow, red cells]																																																
6. Ausdauer 800 m orientiert	TL 300-600m	I 2 I 3	[Grid with green, yellow, red cells]																																																
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 green, yellow, red cells]																																																
8. Sprintkraft- entwicklung	Beuger, Kniehub, Ischiocrurale Übungen Schlag- und Storchenläufe Zugwiderstandsläufe Berganläufe		[Grid with green, yellow, red cells]																																																
9. Sprung- und Schnellkraft- entwicklung	horizontale Sprünge vertikale Sprünge kleine Sprünge	int. ext. int. ext.	[Grid with green, yellow, red cells]																																																
10. Technische Entwicklung	Hürdentechnik Anlauf u. Technikschiung Hoch Anlauf u. Technikschiung Weit Technikschiung Kugel Anlaufschulung u. Würfe Speer		[Grid with green, yellow, red cells]																																																

Umfänge: ■ 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.														
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				20 - 30 40 - 60				15 - 21 30 - 42				15 - 20 30 - 40				20 - 28 40 - 56				30 - 40 60 - 80				30 - 40 60 - 80														
2. allgemeines Training	Spiele Gym/Turnen/Bew Koordination/Rhythmus andere Sportarten		[Red]				[Green]				[Green]				[Green]				[Green]				[Green]				[Green]				[Green]				[Green]														
3. allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele Rasenläufe TL 100-1000m	I n	[Red]				[Green]				[Green]				[Green]				[Red]				[Green]				[Green]				[Green]																		
4. Schnelligkeit 100m 110m Hürden	Beschleunigung bis 40m Beschleunigung bis 40m Schnelligkeit bis 80m Schnelligkeit bis 80m Frequenzläufe Intensive Hürdenläufe	max. submax. max. submax.	[Green]				[Red]				[Green]				[Green]				[Red]				[Green]				[Green]				[Green]																		
5. Schnelligkeits- ausdauer auf 200m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe TL 120 - 300m	I 2 I 3	[Green]				[Green]				[Green]				[Red]				[Green]				[Green]				[Green]																						
6. Ausdauer 800 m orientiert	TL 300-600m	I 2 I 3	[Green]				[Green]				[Green]				[Green]				[Green]				[Green]				[Green]																						
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.)	[Red]				[Green]				[Red]				[Green]				[Red]				[Green]				[Green]																						
8. Sprintkraft- entwicklung	Beuger, Kniehub, Ischiocrurale Übungen Schlag- und Storchenläufe Zugwiderstandsläufe Berganläufe		[Green]				[Green]				[Green]				[Green]				[Green]				[Green]				[Green]																						
9. Sprung- und Schnellkraft- entwicklung	horizontale Sprünge vertikale Sprünge kleine Sprünge	int. ext. int. ext.	[Green]				[Red]				[Green]				[Red]				[Green]				[Green]				[Green]																						
10. Technische Entwicklung	Hürdentechnik Anlauf u. Techniks Schulung Hoch Anlauf u. Techniks Schulung Weit Technikschulung Kugel Anlaufschulung u. Würfe Speer		[Red]				[Red]				[Red]				[Green]				[Red]				[Green]				[Green]																						

Umfänge: [Green] niedrig [Yellow] mittel [Red] hoch



11. DIE ANSPRECHPARTNER

Blocktrainer Sprung Weit- / Dreisprung	
Frank Reinhardt NLV Landestrainer	Niedersächsischer Leichtathletik-Verband Geschäftsstelle Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 10 30169 Hannover Tel.: 0 5 11 - 33 890 22 Fax: 0 5 11 - 33 890 19 e-mail: reinhardt@nlv-la.de
Hochsprung	
Astrid Fredebold-Onnen DLV Bundestützpunkttrainerin	Sportleistungszentrum Hannover Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover Tel.: 0 5 11 – 16 74 74 38 Fax: 0 5 11 - 33 890 19 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 - 33 890 19 e-mail: mau-repnak@nlv-la.de



12. KADERRICHTWERTE 2019/2020 (MÄNNLICH)

Kader	LK-E	LK-F			LK-F	NK 2	NK 1 U20	LK-Ü			
Alter	14	15	16	17	18	15	16 - 18	19	20	21	22
100m	12,00	11,70	11,40	11,15	10,95	Für den NK2 Kader gibt der DLV keine Richtwerte an.	10,66	10,85	10,80	10,75	10,60
200m			23,30	22,70	22,20		21,53	22,00	21,80	21,60	21,40
300/400m		37,50	52,00	50,75	49,50		48,00	49,00	48,50	48,00	47,50
80/110 H.	11,90	11,40	15,00	14,50 (0,91)	14,50 (0,99)		13,95	14,40	14,80	14,70	14,50
300/400 H.		41,30	58,30	56,50 (0,86)	55,00 (0,91)		53,25	54,60	54,00	53,20	52,50
800/1.000m	2:55,00	2:45,00	1:59,00	1:57,00	1:54,50		1:52,20	1:54,00	1:52,00	1:51,80	1:51,00
1.500m			4:10,00	4:04,00	3:57,00		3:52,00	3:55,00	3:51,00	3:48,50	3:45,00
3.000m	10:20,00	9:40,00	9:10,00	8:55,00	8:42,00		8:38,00	8:38,00	8:30,00	8:23,00	8:15,00
5.000m					15:10,00		14:40,00	15:00,00	14:40,00	14:20,00	14:00,00
Hindernis			6:30,00	6:20,00	6:10,00		5:52,50	6:05,00	9:30,00	9:10,00	9:00,00
Hoch	1,76	1,85	1,93	1,98	2,03		2,09	2,05	2,07	2,10	2,12
Stab	3,20	3,70	4,10	4,30	4,60		4,90	4,70	4,90	5,00	5,10
Weit	5,80	6,20	6,60	6,90	7,15		7,30	7,20	7,30	7,50	7,60
Drei		12,50	13,50	14,00	14,50		14,85	14,70	15,00	15,40	15,50
Kugel	13,25	15,00 (4)	15,70 (5)	16,50 (5)	16,50 (6)		17,00 (6)	17,00 (6)	16,00 (7,25)	16,50	17,00
Diskus	38,00 (1)	46,00 (1)	45,00 (1,5)	49,00 (1,5)	48,00 (1,75)		53,00 (1,75)	50,00 (1,75)	48,00 (2)	51,00	53,00
Hammer	40,00 (4)	46,00 (4)	50,00 (5)	58,00 (5)	60,00 (6)		61,00 (6)	61,00 (6)	58,00 (7,25)	62,00	64,00
Speer	45,00 (600)	50,50 (600)	55,00 (700)	59,00 (700)	60,00 (800)		64,00 (800)	62,00	65,00	68,00	70,00
10-Kampf	4.700	9-K.: 5.000	6.100	6.400	6.500		6.900 (Jugendgeräte)	6.600	6.800	7.000	7.200



13. KADERRICHTWERTE 2019/2020 (WEIBLICH)

Kader	LK-E	LK-F			LK-F	NK 2	NK 1 U20	LK-Ü			
Alter	14	15	16	17	18	15	16 - 18	19	20	21	22
100m	13,00	12,75	12,45	12,30	12,15	Für den NK2 Kader gibt der DLV keine Richtwerte an.	11,90	12,05	11,95	11,80	11,70
200m			25,80	25,30	24,80		24,20	24,65	24,50	24,30	24,10
300/400m		42,50	59,50	58,00	56,50		55,20	56,00	55,60	55,20	54,40
80/100m H.	12,40	12,00	14,70	14,30 (0,76)	14,30 (0,84)		14,05 (0,84)	14,20	14,10	14,00	13,70
300/400m H.		47,00	65,50	64,50	62,50		61,00	62,30	62,00	61,50	61,00
800m	2:24,00	2:20,00	2:17,00	2:14,00	2:11,00		2:09,00	2:10,00	2:08,00	2:07,00	2:06,00
1.500m			4:50,00	4:44,00	4:35,00		4:28,00	4:33,00	4:30,00	4:28,00	4:23,00
2.000m	7:05,00	6:55,00									
3.000m		11:00,00	10:30,00	10:10,00	9:50,00		9:45,00	9:40,00	9:30,00	9:20,00	9:15,00
5.000m					18:30,00		16:45,00	18:00,00	17:30,00	17:00,00	16:30,00
Hindernis							6:51,00				
Hoch	1,60	1,65	1,69	1,73	1,76		1,80	1,76	1,78	1,79	1,80
Stab	2,70	2,90	3,10	3,30	3,55		3,90	3,50	3,60	3,70	3,80
Weit	5,20	5,40	5,55	5,65	5,80		6,10	5,90	6,00	6,10	6,20
Drei		10,80	11,20	11,60	12,00		12,75	12,10	12,30	12,50	12,70
Kugel	11,50 (3)	12,50 (3)	12,00 (4)	12,80	13,60		14,80	13,70	14,00	14,30	14,80
Diskus	30,00	34,00	37,00	40,00	43,00		47,00	43,00	45,00	47,00	49,00
Hammer	33,00 (3)	38,00 (3)	38,00	42,00	47,00		54,50	47,00	48,00	49,00	50,00
Speer	34,00 (500)	38,00 (500)	42,00 (500)	44,00 (600)	46,00		47,00 (600)	48,00	49,00	50,00	51,00
7-Kampf	3.500	3.700	4.600	4.800	4.900		5.250	5.000	5.100	5.200	5.400