

3er - Hupf

Absprung

Der Absprung erfolgt hinter der weissen Linie. Die beiden Fussspitzen müssen genau hinter die weisse Linie gesetzt werden.

Technische Ausführung

Der 3er-Hupf wird im Froschhupf absolviert. Die Wettkämpfer/Innen U13, U15 und U17 müssen die Sprünge in einem Zug absolvieren. Die jüngeren Kategorien U 11 dürfen kleinere Stopps im Ablauf der Sprünge haben. Die Sprünge erfolgen immer gleichzeitig parallel mit beiden Beinen. Der letzte Sprung muss gestanden werden bis die Messung erfolgt ist.

Unterlage

Teer oder Tartan. Rasen ist bei Regen wegen der Rutschgefahr zu gefährlich.

Reihenfolge

Der Kampfrichter bestimmt die Reihenfolge. Diese muss von den Wettkämpfer/Innen eingehalten werden.

Anzahl Versuche

3 Wettkampfsprünge

Sprungfreigabe

Der Kampfrichter muss dem Wettkämpfer anzeigen, dass alles für seinen Versuch bereit ist.

Fehlversuche

Als Fehlversuch gilt,

- wenn nicht mit beiden Beinen gleichzeitig gesprungen wird
- wenn man während des Sprungs hinfällt
- wenn der letzte Sprung nicht gestanden wird
- die Wettkämpfer/Innen U13, U15 und U17 die Sprünge nicht in einem Zug absolvieren

Messung

- Gemessen wird von der Fussspitze (hintere Kante der weissen Linie) bis zur Ferse der Landung
- Sollten die Füße, bei der Landung nicht parallel zueinander stehen, wird von der hintersten Ferse gemessen.
- Die Messung hat rechtwinklig zu erfolgen
- Die Leistungen sind in ganzen Zentimetern anzugeben. Bei zwischenliegenden Leistungen gilt der nächsttiefere Zentimeter.
- Das Messband ist so auszulegen, dass die Leistung an der Absprunglinie abgelesen werden kann (Nullpunkt bei Ferse)

3-er Hupf (für eine Anlage)

| | |
|---|---------------------------------|
| 1 | Sprungbahn auf Tartan oder Teer |
| 1 | Absprunglinie |
| 1 | Messband 10m |
| 1 | Besen |
| 1 | Schreibunterlage |
| 1 | Sonnenschirm mit Sockel |
| 1 | 2 Stühle |
| 1 | Abfallkübel |
| 1 | Anlagebeschriftung |