

Wettkampfstätte

Lausitz-Arena, Hermann-Löns-Str. 18, 03042 Cottbus

Zeitplan

Fr 04.11.2022

Training

14:00 – 16:00 Uhr	AK 09-12 Sprung: AK 11-12 bis 15:40 Uhr AK 09-10 ab 15:40 Uhr
16:10 – 17:40 Uhr	AK 13-14
17:50 – 19:30 Uhr	AK 15-18

Zusätzliche Trainingszeiten am **Samstag** in der BSP-Halle

09:00 – 12:00 Uhr	AK 15-18
15:00 – 18:00 Uhr	AK 09-10

Sa 05.11.2022

AK 11-12

08:46 – 08:56 Uhr	Erwärmung
08:56 – 09:56 Uhr	Riegenweises Einturnen
10:00 – 12:30 Uhr	Wettkampf
12:45 Uhr	Siegerehrung

AK 13-14

13:16 – 13:26 Uhr	Erwärmung
13:26 – 14:26 Uhr	Riegenweises Einturnen
14:30 – 16:30 Uhr	Wettkampf
16:45 Uhr	Siegerehrung

AK 15-18

17:16 – 17:26 Uhr	Erwärmung
17:26 – 18:26 Uhr	Riegenweises Einturnen
18:30 – 21:15 Uhr	Wettkampf
21:30 Uhr	Siegerehrung

So 06.11.2022

AK 09-10

08:46 – 08:56 Uhr	Erwärmung
08:56 – 09:56 Uhr	Riegenweises Einturnen
10:00 – 12:45 Uhr	Wettkampf
13:00 Uhr	Siegerehrung

Änderungen vorbehalten.

Riegenlaufplan AK 11-12

Riegenweises Einturnen Pflicht

Rotation						
Erwärmung	21	22	23	24	25	26
08:56-09:06	26	21	22	23	24	25
09:06-09:16	25	26	21	22	23	24
09:16-09:26	24	25	26	21	22	23
09:26-09:36	23	24	25	26	21	22
09:36-09:46	22	23	24	25	26	21
09:46-09:56	21	22	23	24	25	26

Wettkampf Pflicht

Rotation						
1	21	22	23	24	25	26
2	26	21	22	23	24	25
3	25	26	21	22	23	24
4	24	25	26	21	22	23
5	23	24	25	26	21	22
6	22	23	24	25	26	21

Riegenlaufplan AK 13-14

Riegenweises Einturnen

Rotation						
Erwärmung	31	32	33	34	35	36
13:26-13:36	36	31	32	33	34	35
13:36-13:46	35	36	31	32	33	34
13:46-13:56	34	35	36	31	32	33
13:56-14:06	33	34	35	36	31	32
14:06-14:16	32	33	34	35	36	31
14:16-14:26	31	32	33	34	35	36

Wettkampf

Rotation						
1	31	32	33	34	35	36
2	36	31	32	33	34	35
3	35	36	31	32	33	34
4	34	35	36	31	32	33
5	33	34	35	36	31	32
6	32	33	34	35	36	31

Riegenlaufplan AK 15-18

Riegenweises Einturnen



Rotation						
Erwärmung	41	42	43	44	45	46
17:26-17:36	46	41	42	43	44	45
17:36-17:46	45	46	41	42	43	44
17:46-17:56	44	45	46	41	42	43
17:56-18:06	43	44	45	46	41	42
18:06-18:16	42	43	44	45	46	41
18:16-18:26	41	42	43	44	45	46

Wettkampf

Rotation						
1	41	42	43	44	45	46
2	46	41	42	43	44	45
3	45	46	41	42	43	44
4	44	45	46	41	42	43
5	43	44	45	46	41	42
6	42	43	44	45	46	41

Riegenlaufplan AK 09-10

Riegenweises Einturnen Pflicht

Rotation						
Erwärmung	11	12	13	14	15	16
08:56-09:06	16	11	12	13	14	15
09:06-09:16	15	16	11	12	13	14
09:16-09:26	14	15	16	11	12	13
09:26-09:36	13	14	15	16	11	12
09:36-09:46	12	13	14	15	16	11
09:46-09:56	11	12	13	14	15	16

Wettkampf Pflicht

Rotation						
1	11	12	13	14	15	16
2	16	11	12	13	14	15
3	15	16	11	12	13	14
4	14	15	16	11	12	13
5	13	14	15	16	11	12
6	12	13	14	15	16	11