

TTS Pokal 2022



Ablaufplan Süd, Samstag 24.09.2022

Halle: Sporthalle Schulzentrum Dahn, Am Kreuzstein, 66994 Dahn

09:00 Uhr Hallenöffnung (Dahn, Saarbrücken, Rehlingen/Merzig)

10:00 Uhr Beginn

- Körpertechnikübung 6 x AK 9/6 x AK 10 auf zwei Teppichen parallel (ca. 20 min)
- Pflichtübung und Gerättechnik auf zwei Teppichen
 1. AK 9: Pflichtübung Keulen (5 min)
 2. GT AK 10: 20 sec. DA mit Ball (5 min)
 3. GT AK 9: 15 sec. DA mit Reifen (5 min)
 4. GT AK 10: 20 sec. DA mit Reifen (5 min)
- AT

11:30 Uhr Einlass zweite Gruppe (Oppau, Söflingen, Magdalena Brzeska)

12:30 Uhr Beginn

- Körpertechnikübung 6 x AK 9/6 x AK 10 auf zwei Teppichen parallel (ca. 20 min)
- Pflichtübung und Gerättechnik auf zwei Teppichen
 1. AK 9: Pflichtübung Keulen (5 min)
 2. GT AK 10: 20 sec. DA mit Ball (5 min)
 3. GT AK 9: 15 sec. DA mit Reifen (5 min)
 4. GT AK 10: 20 sec. DA mit Reifen (5 min)
- AT

Gewichtung der einzelnen Leistungsvoraussetzungen:

Körpertechnik	30%
Gerättechnik	25%
Athletik	45%