

# TTS Pokal 2023



## Ablaufplan Nordwest, Samstag 23.09.2023

Halle: Bundesstützpunkt Bremen, Badgasteiner Straße 7 28359 Bremen

09:30 Uhr Hallenöffnung Einlass erste Gruppe (Nicole Gerdes, Bremen 1860)

10:30 Uhr Beginn

- Körpertechnikübung 4 x AK 9/4 x AK 10 auf zwei Teppichen parallel
- Pflichtübung und Gerättechnik auf zwei Teppichen
  1. Pflichtübung Keulen
  2. GT AK 10 Ball
  3. GT AK 9 Reifen
  4. GT AK 10 Reifen
- AT

11:30 Uhr Einlass zweite Gruppe (Mia Kaup, Schwerte, Leverkusen)

12:30 Uhr Beginn

- Körpertechnikübung 6 x AK 9/6 x AK 10 auf zwei Teppichen parallel
- Pflichtübung und Gerättechnik auf zwei Teppichen
  1. Pflichtübung Keulen
  2. GT AK 10 Ball
  3. GT AK 9 Reifen
  4. GT AK 10 Reifen
- AT

### Gewichtung der einzelnen Leistungsvoraussetzungen:

Körpertechnik	30%
Gerättechnik	25%
Athletik	45%