

TTS-Pokal 2024

Ablaufplan Süd: Samstag, 28.09.2024

Halle: Neue Sporthalle IGS Edigheim, Mühlaustraße 51, 67069 Ludwigshafen

09:00 Uhr Hallenöffnung Einlass erste Gruppe (Oppau, 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 und 1 R mit Reifen (5 min)
 3. GT AK 9: 15 sec. DA mit Reifen (5 min)
 4. GT AK 10: 20 sec. DA und 1 R mit Ball (5 min)
- AT: 8 Stationen

11:30 Uhr Einlass zweite Gruppe (Dahn, 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 und 1R mit Reifen (5 min)
 3. GT AK 9: 15 sec. DA mit Reifen (5 min)
 4. GT AK 10: 20 sec. DA und 1R mit Ball (5 min)
- AT: 8 Stationen

Gewichtung der einzelnen Leistungsvoraussetzungen:

Körpertechnik	30%
Gerättechnik	25%
Athletik	45%

Ablauf ATHLETIK

Teil 1: OP = Oppau; SB = Saarbrücken; RM = Rehlingen/Merzig

Station 1

Penché (Kamera 1)
RM 1
RM 2
RM 3
RM 4
OP 1
OP 2
OP 3
OP 4
SB 1
SB 2
SB 3
SB 4

Station 2

Rückbeuge (Kamera 2)
RM 1 und RM 2
RM 3 und RM 4
OP 1 und OP 2
OP 3 und OP 4
SB 1 und SB 2
SB 3 und SB 4

Station 3

Grätsche (Kamera 1)
RM 1
RM 2
RM 3
RM 4
OP 1
OP 2
OP 3
OP 4
SB 1
SB 2
SB 3
SB 4

Station 4

Balance (Kamera 2)
RM 1 und RM 2
RM 3 und RM 4
OP 1 und OP 2
OP 3 und OP 4
SB 1 und SB 2
SB 3 und SB 4

Station 5

VS re und li (Kamera 1)
RM 1
RM 2
RM 3
RM 4
OP 1
OP 2
OP 3
OP 4
SB 1
SB 2
SB 3
SB 4

Station 6

Station 7

Station 8

Stabi (Kamera 2)	Speedy (Kamera 1)	DD (Kamera 1)
RM 1, RM 2, RM 3, RM 4	RM 1 und RM 2	RM 1 und RM 2
OP 1, OP 2, OP 3, OP 4	RM 3 und RM 4	RM 3 und RM 4
SB 1, SB 2, SB 3, SB 4	OP 1 und OP 2	OP 1 und OP 2
	OP 3 und OP 4	OP 3 und OP 4
	SB 1 und SB 2	SB 1 und SB 2
	SB 3 und SB 4	SB 3 und SB 4

Ablauf ATHLETIK

Teil 2: DA = Dahn; MB = Magdalena Brzeska; SÖ = Söflingen

Station 1

Penché (Kamera 1)
MB 1
MB 2
MB 3
MB 4
DA 1
DA 2
DA 3
DA 4
SÖ 1
SÖ 2
SÖ 3
SÖ 4

Station 2

Rückbeuge (Kamera 2)
MB 1 und MB 2
MB 3 und MB 4
DA 1 und DA 2
DA 3 und DA 4
SÖ 1 und SÖ 2
SÖ 3 und SÖ 4

Station 3

Grätsche (Kamera 1)
MB 1
MB 2
MB 3
MB 4
DA 1
DA 2
DA 3
DA 4
SÖ 1
SÖ 2
SÖ 3
SÖ 4

Station 4

Balance (Kamera 2)
MB 1 und MB 2
MB 3 und MB 4
DA 1 und DA 2
DA 3 und DA 4
SÖ 1 und SÖ 2
SÖ 3 und SÖ 4

Station 5

VS re und li (Kamera 1)
MB 1
MB 2
MB 3
MB 4
DA 1
DA 2
DA 3
DA 4
SÖ 1
SÖ 2
SÖ 3
SÖ 4

Station 6

Station 7

Station 8

Stabi (Kamera 2)	Speedy (Kamera 1)	DD (Kamera 1)
MB 1, MB 2, MB 3, MB 4	MB 1 und MB 2	MB 1 und MB 2
DA 1, DA 2, DA 3, DA 4	MB 3 und MB 4	MB 3 und MB 4
SÖ 1, SÖ 2, SÖ 3, SÖ 4	DA 1 und DA 2	DA 1 und DA 2
	DA 3 und DA 4	DA 3 und DA 4
	SÖ 1 und SÖ 2	SÖ 1 und SÖ 2
	SÖ 3 und SÖ 4	SÖ 3 und SÖ 4

Körpertechnikübung

Kamera 1

AK 9

RM 1

OP 1

SB 1

Kamera 2

AK 9

RM 2

OP 2

SB 2

AK 10

RM 3

OP 3

SB 3

AK 10

RM 4

OP 4

SB 4

Gerätetechnik

Kamera 1

AK 9 Pflicht Keulen

RM 1

OP 1

SB 1

Kamera 2

AK 9 Pflicht Keulen

RM 2

OP 2

SB 2

AK 10 AD's Reifen

RM 3

OP 3

SB 3

AK 10 AD's Reifen

RM 4

OP 4

SB 4

AK 9 AD's Reifen

RM 1

OP 1

SB 1

AK 9 AD's Reifen

RM 2

OP 2

SB 2

AK 10 AD's Ball

RM 3

OP 3

SB 3

AK 10 AD's Ball

RM 4

OP 4

SB 4

Körpertechnikübung

Kamera 1

AK 9

MB 1

DA 1

SÖ 1

Kamera 2

AK 9

MB 2

DA 2

SÖ 2

AK 10

MB 3

DA 3

SÖ 3

AK 10

MB 4

DA 4

SÖ 4

Gerätetechnik

Kamera 1

AK 9 Pflicht Keulen

MB 1

DA 1

SÖ 1

Kamera 2

AK 9 Pflicht Keulen

MB 2

DA 2

SÖ 2

AK 10 AD's Reifen

MB 3

DA 3

SÖ 3

AK 10 AD's Reifen

MB 4

DA 4

SÖ 4

AK 9 AD's Reifen

MB 1

DA 1

SÖ 1

AK 9 AD's Reifen

MB 2

DA 2

SÖ 2

AK 10 AD's Ball

MB 3

DA 3

SÖ 3

AK 10 AD's Ball

MB 4

DA 4

SÖ 4