

Hessische Mehrkampfmeisterschaften Darmstadt, 22.06.2024 - Zeitplan -

Riege	Jahnwettkämpfe								Deutsche Mehrkämpfe										Leichtathletische Einzel- und Mehrkämpfe				Schwimmwettkämpfe		Riege			
	101	102	103	104	105	106	107	108	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	401	402	403		404	501	502
	41111 (1) 41112 (4) 41114 (2)	41116 (4) 41130 (4)	41120 (8)	41211 (1) 41212 (8)	41212 (5) 41216 (4)	41214 (10)	41218 (4) 41220 (2) 41240 (1)	41220 (7)	42111 (2) 42112 (6) 42114 (8)	42116 (8)	42118 (6) 42120 (2) 42140 (1)	42216 (9)	42218 (7) 42230 (3)	42220 (8)	42220 (8)	42211 (3)	42212 (6)	42212 (7)	42212 (7)	42214 (8)	42214 (7)	44130 (1) 44120 (1) 44118 (2) 44116 (7) 44114 (3) 44112 (1)	44230 (1) 44220 (4) 44216 (3) 44214 (7)	44212 (8) 44212 (5) 44211 (2)	44212 (5)	45112 (2) 45114 (1) 45118 (1) 45120 (1) 45130 (1)	45211 (1) 45212 (5) 45214 (1) 45216 (1) 45218 (2) 45220 (1) 45230 (2)	
WK-Nr.																												
Anzahl	7 LK 3	8 LK 2	8 LK 2	9 LK 3	9 LK 2/LK 3	10 LK 3	8 LK 2/LK 3	7 LK 2	11 LK 3	8 LK 2	10 LK 2	9 LK 2	10 LK 2/LK 3	8 LK 2	8 LK 2	3 LK 3	6 LK 3	7 LK 3	7 LK 3	8 LK 3	7 LK 3	15	15	8	7	6	13	

08:00	Erwärmung																				08:00			
08:15																					08:15			
08:30	Barren	Boden			StuBa 1	Boden 2			Sprung	75m	Schi ball 2		Kugel 2	Weit 2		StuBa 2	75 m	Schi ball 1	Kugel 1	Weit 1		08:30		
08:45																					08:45			
09:00																					09:00			
09:15	Boden			Sprung	Boden 1		StuBa 1	Sprung	StuBa 2	Weit 2		100 m	Schi ball 2		Kugel 2	Sprung		Weit 1		100 m	Schi ball 1	Kugel 1	09:15	
09:30																					09:30			
09:45	Boden	Sprung	Barren	Boden 1			StuBa 2			Kugel 2		Weit 2	100 m	Schi ball 2		Boden 2		Einschwimmen		100 m Sw		09:45		
10:00																					10:00			
10:15	Barren			StuBa 1		Boden 1			Boden 2			Kugel 2		Weit 2	100 m	Schi ball 2		50 m Sw		50 m Sw		10:15		
10:30																					10:30			
10:45																					10:45			
11:00																					11:00			
11:15	75m	75m			Kugel 2		Weit 2		100 m	Schi ball 2		75m		Kugel 2		Tauchen		Einspr.*		Kunstspr.		11:15		
11:30																					11:30			
11:45	100 m	100 m			100 m		Erwärmung			75m		Kugel 2		Einspr.*		Kunstspr.		Einspr.		Kunstspr.		11:45		
12:00	Kugel 1	Weit 1			Weit 1			Boden		Reck	Barren	Boden	Balken	StuBa	Sprung	Kugel 2	Weit 2		100 m		Einspr.		12:00	
12:15																					12:15			
12:30																					12:30			
12:45	Einspr.	Kugel 1			Kugel 2			Weit 1		Barren		Boden	Reck	Sprung	Boden	Balken	StuBa	Weit 2		Kugel 2		Kunstspr.		12:45
13:00	Kunstspr.	Kugel 1			Kugel 2			Weit 1		Barren		Boden	Reck	Sprung	Boden	Balken	StuBa	Weit 2		Kugel 2		Kunstspr.		13:00
13:15																					13:15			
13:30	Einspr.	50 m Sw			Kugel 2			Kugel 1		Reck		Barren	Boden	StuBa	Sprung	Boden	Balken	Weit 2		Kugel 2		Kunstspr.		13:15
13:45	Kunstspr.	100 m Sw			Kugel 1			Kugel 1		Reck		Barren	Boden	StuBa	Sprung	Boden	Balken	Weit 2		Kugel 2		Kunstspr.		13:30
14:00	50 m Sw	Einspr.			Kugel 1			Kugel 1		Reck		Barren	Boden	StuBa	Sprung	Boden	Balken	Weit 2		Kugel 2		Kunstspr.		13:45
14:15																					14:15			
14:30	Einspr.	Kunstspr.			Kugel 1			Kugel 1		Reck		Barren	Boden	StuBa	Sprung	Boden	Balken	Weit 2		Kugel 2		Kunstspr.		14:00
14:45	Kunstspr.	50 m Sw			Kugel 1			Kugel 1		Reck		Barren	Boden	StuBa	Sprung	Boden	Balken	Weit 2		Kugel 2		Kunstspr.		14:15
15:00	100 m Sw	Einspr.			Kugel 1			Kugel 1		Reck		Barren	Boden	StuBa	Sprung	Boden	Balken	Weit 2		Kugel 2		Kunstspr.		14:30
15:15																					15:15			
15:30	100 m Sw	Einspr.			Kugel 1			Kugel 1		Reck		Barren	Boden	StuBa	Sprung	Boden	Balken	Weit 2		Kugel 2		Kunstspr.		15:00
15:45	Tauchen	Einspr.			Kugel 1			Kugel 1		Reck		Barren	Boden	StuBa	Sprung	Boden	Balken	Weit 2		Kugel 2		Kunstspr.		15:15
16:00																					16:00			
16:15																					16:15			
16:30	Einspr.	Kunstspr.			Kugel 1			Kugel 1		Reck		Barren	Boden	StuBa	Sprung	Boden	Balken	Weit 2		Kugel 2		Kunstspr.		16:00
16:45	Kunstspr.	100 m Sw			Kugel 1			Kugel 1		Reck		Barren	Boden	StuBa	Sprung	Boden	Balken	Weit 2		Kugel 2		Kunstspr.		16:15
17:00																					17:00			
17:15																					17:15			
17:30																					17:30			
17:45																					17:45			
18:00																					18:00			
18:15																					18:15			
18:30																					18:30			
18:45																					18:45			
19:00																					19:00			

Die Zeitplanung der leichtathletischen Disziplinen ist als Rahmenzeitplan zu betrachten. Wir behalten uns kurzfristige Änderungen nach Aufruf vor!

Mittelstrecke (Änderungen vorbehalten)

Lauf 1	Riege 401 (2000 m)
Lauf 2	Riege 401 (1000 m)
Lauf 3	Riege 402
Lauf 4	Riege 403
Lauf 5	Riege 404

*WK 45230 springt mit Riege 501

Schleuderball 1	Schleuderball 2
405	406
44320 (4)	44412 (2)
44316 (1)	44411 (1)
44314 (2)	

Schleuderball 1	Steinstößen
407	408
44420 (5)	44520 (4)
44418 (2)	44516 (1)
44414 (4)	409
	44620 (2)
	44615 (2)
	44614 (2)