Hessische Nachwuchsmehrkampfmeisterschaften
Hessische Seniorenmehrkampfmeisterschaften

Darmstadt, 23.06.2024

- Zeitplan -

	Jahnwettkämpfe					Deutsche Mehrkämpfe										Leichtathletische Einzel- und Mehrkämpfe			Schwimm-mehrk.	
Riege	109	110	111	112	113	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	410	411	412	503	Riege
WK-Nr.	41708 (1) 41709 (2)	41710 (1)	41808 (11)	41809 (11)	41810 (11) 41811 (1)	42708 (5) 42709 (5)	42710 (6) 42711 (3)	42808 (3) 42809 (2)	42809 (5)	42811 (6)	42811 (6)	42810 (5)	42810 (5)	42810 (5)	42810 (4)	44140 (1) 44150 (1) 44160 (1) 44170 (1) 44240 (1) 44250 (1) 44260 (1) 44270 (1)	44708 (3) 44709 (7) 44710 (3) 44711 (2)	44808 (4) 44809 (4) 44810 (5) 44811 (2)	45708 (1) 45709 (1) 45808 (5) 45809 (2) 45810 (1)	WK-Nr.
Anzahl	3 P 4	1 P 5	11 P 5	11 P 5	12 P 5/LK 4	10 P 4	9 P 5	5 P 5	5 P 5	6 LK 4	6 LK 4	5 P 5	5 P 5	5 P 5	4 P 5	8	15	15	10	Anzahl

Uhrzeit	109	110	111	112	113	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	410	411	412	503
08:00																			
08:15																			
08:30	Erwärmung					Erwärmung													
08:45																			
09:00	Boden		StuBa		Boden	Boden	Reck									Schl.ball*	50 m	Weit	
09:15																			
09:30																	Ball		Einschw.
09:45	Barren	Boden	Boden	StuBa		Barren	Boden											50 m	
10:00																Kugel			50 m Sw
10:15																	Weit	Ball	
10:30		Barren		Boden	StuBa	Reck	Barren												25 m Sw
10:45																Sprint			
11:00			50 m																25 m Sw
11:15	50 m					50 m		Erwärmung								Weit			
11:30		50 m	Ball 1				50 m												Tauchen
11:45				50 m				Sprung 1		Boden 1	StuBa 1	Sprung 2		Boden 2	StuBa 2				
12:00	Ball 1					Ball 1	Weit												Einspr.
12:15			25 m Sw					StuBa 1	Sprung 1		Boden 1	StuBa 2	Sprung 2		Boden 2	Steinst.**			Kunstspr.
12:30																			
12:45	25 m Sw	Ball 1	Einspr.			Weit	Ball 1	Boden 1	StuBa 1	Sprung 1		Boden 2	StuBa 2	Sprung 2					
13:00			Kunstspr.													*413	**414		
13:15				Ball 1	Ball 2				Boden 1	StuBa 1	Sprung 1		Boden 2	StuBa 2	Sprung 2	44340 (1)	44550 (2)		
13:30	Einspr.	Einspr.														44350 (1)	44560 (2)		
13:45	Kunstspr.	Kunstspr.														44360 (4)	44570 (2)		
14:00				25 m Sw	Einspr.											44370 (2)	44640 (2)		
14:15					Kunstspr.			50 m				Ball		Weit		44440 (2)	44660 (1)		
14:30				Einspr.												44450 (1)	44670 (1)		
14:45		50 m Sw		Kunstspr.	50 m Sw			Weit		50 m				Ball		44460 (1)			
15:00																44470 (1)			
15:15								Ball		Weit		50 m							
15:30																			
15:45										Ball		Weit		50 m					
16:00																			
16:15																			
16:30	Die Zeitplanung der leichtathletischen Disziplinen ist als Rahmenzeitplan zu betrachten. Wir behalten uns kurzfristige Änderungen nach Aufruf vor!																		
16:45																			
17:00																			