

# Hessische Mehrkampfmeisterschaften

## Bensheim, Heppenheim, Lorsch, 22.06.2019

### - Zeitplan -

	Jahnwettkämpfe							Deutsche Mehrkämpfe																				
	101	102	103	104	105	106	107	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211										
Riege	41112 (6)	41114 (3) 41116 (2)	41118 (4) 41120 (2)	41130 (4) 41140 (1)	41212 (9)	41214 (8)	41216 (5) 41218 (2) 41220 (2) 41240 (1)	42112 (5) 42114 (2) 42116 (2)	42118 (4) 42120 (1) 42130 (1) 42140 (1)	42212 (9)	42212 (8)	42212 (8)	42214 (9)	42214 (8)	42216 (9)	42216 (2) 42218 (7)	42220 (7)	42220 (6) 42230 (1)										
WK-Nr.																												
Anzahl	6 LK 2	5 LK 2/LK 1	6 LK 1	5 LK 1/LK 2	9 LK 3	8 LK 2	10 LK 2/LK 3	9 LK 2/LK 1	7 LK 1/LK 2	9 LK 3	8 LK 3	8 LK 3	9 LK 2	8 LK 2	9 LK 2	9 LK 2	7 LK 2	7 LK 2/LK 3										
08:00	Einturnen																											
08:15																												
08:30	Barren			Boden		StuBa		Boden		Sprung																		
08:45																												
09:00	Boden			Sprung		Boden		StuBa																				
09:15																												
09:30	Barren			StuBa		Boden																						
09:45																												
10:00																												
10:15																												
10:30	75m		75m		Einturnen		203/204 75m		204/205 Einturnen																			
10:45																												
11:00	100 m		100 m		Kugel 1		100 m		100 m		Barren		Boden 2		StuBa 1		Balken		Boden 1		Sprung 1							
11:15																												
11:30	Kugel 1		Weit 1		Kugel 2		Weit 1		Kugel 2 (13 TN)		Kugel 2 (12 TN)		Boden		Reck		Sprung 2		Boden 1		Sprung 1		StuBa 1					
11:45																												
12:00	Kugel 1		Kugel 1		Kugel 2		Weit 1		Barren		Boden		Sprung 2		StuBa 2		Boden 1		Sprung 1		StuBa 1		Balken					
12:15																												
12:30	Reck		Sprung		StuBa 2		Boden 2		Sprung 1		StuBa 1		Balken		Boden 1													
12:45																												
13:00																												
13:15																												
13:30	Einspringen		Kunstspringen		Einspr.		Kunstspr.		Einturnen																			
13:45																												
14:00	Einspr.		Kunstspr.		Einspr.		Kunstspr.		Weit 1		Schl'ball 1		Sprung		Boden		StuBa		Kugel 2		100 m		Kugel 1		100 m		Weit 2	
14:15																												
14:30	Einspringen		Kunstspringen		50 m Sw		75m		Kugel 1		StuBa		Sprung		Boden		Weit 2		Weit 1		Schl'ball 3		Kugel 2		100 m			
14:45																												
15:00	50 m Sw		100 m Sw		Einspr.		Kunstspr.		Weit 1		Boden		StuBa		Sprung		Kugel 2		100 m		Kugel 1		100 m		Weit 2		Schl'ball 3	
15:15																												
15:30	Kugel 1		100 m		Kugel 1		100 m		100 m		Weit 2		Weit 1		Schl'ball 3		Kugel 2											
15:45																												
16:00	100 m Sw																											
16:15																												
16:30	Tauchen			100 m Sw																								
16:45																												
17:00	Tauchen																											
17:15																												
17:30																												
17:45																												
18:00																												

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

# Hessische Mehrkampfmeisterschaften Bensheim, Heppenheim, Lorsch, 22.06.2019 - Zeitplan -

Friesenkampf		Leichtathletische Einzel- und Mehrkämpfe								Schwimmmeerkämpfe		
301	302	401	402	403	404	405	406	407	408	501	502	Riege
43111 (2)	43211 (1)	44130 (1)	44116 (8)	44114 (8)	44112 (11)	44220 (6)	44216 (8)	44214 (11)	44212 (11)	45112 (2)	45212 (3)	
43112 (3)	43212 (2)	44120 (5)				44218 (8)				45116 (2)	45214 (4)	
43114 (7)	43214 (6)	44118 (1)								45130 (2)	45220 (1)	
43116 (1)	43218 (2)										45230 (1)	WK-Nr.
43118 (1)	43220 (3)											
43120 (3)	43550 (4)											
43450 (1)												
18	18	7	8	8	11	14	8	11	11	6	9	Anzahl

Einschwimmen	100 m	Kugel 1	Schl'ball 1	Kugel 2	Weit 1	100 m	Weit 2	Schl'ball 2	Einschwimmen	
Schwimmen im Wechsel mit 501, 502	Weit 1	Schl'ball 1	Kugel 1	Schl'ball 2	100 m	Kugel 2	100 m	Weit 2	Schwimmen im Wechsel mit 301, 302	
	Kugel 1	100 m	Weit 1	75 m	Schl'ball 1	Weit 2	Schl'ball 2	Kugel 2		
	Schl'ball 1	Weit 1	100 m	Weit 2	Kugel 1	Schl'ball 2	Kugel 2	75 m		
Kugel 1	Kugel 2									
Sprint	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>Mittelstrecke</p> <p>Nach Aufruf !</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px 0;"> <p style="color: green; font-size: 1.2em; font-weight: bold;">405 zuerst</p> </div> </div>									
Mittelstr.										
Schießen										Einspr.
										Kunstspr.
										Einspr.
										Kunstspr.
Fechten	Schleuderball 1		Schleuderball 2		Steinstoßen					
			412	415						
			44418 (7)	44420 (7)	44516 (6)	44520 (5)				
	411					44518 (1)				
	44312 (2)	44314 (7)	413		416					
		44414 (9)	44416 (9)	44618 (5)	44620 (6)					
410				414		417				
44316 (7)					44412 (7)	44614 (4)	44616 (7)			
409										
44318 (2)	44320 (6)									
Die Zeitplanung der leichtathletischen Disziplinen ist als Rahmenzeitplan zu betrachten Wir behalten uns kurzfristige Änderungen nach Aufruf vor!										

- 08:00
- 08:15
- 08:30
- 08:45
- 09:00
- 09:15
- 09:30
- 09:45
- 10:00
- 10:15
- 10:30
- 10:45
- 11:00
- 11:15
- 11:30
- 11:45
- 12:00
- 12:15
- 12:30
- 12:45
- 13:00
- 13:15
- 13:30
- 13:45
- 14:00
- 14:15
- 14:30
- 14:45
- 15:00
- 15:15
- 15:30
- 15:45
- 16:00
- 16:15
- 16:30
- 16:45
- 17:00
- 17:15
- 17:30
- 17:45
- 18:00