

Turn10-Regionsmeisterschaft Linz

Riegenlaufplan

25. März 2023, Sportzentrum Traun

Stand 19. März 2023

FREITAG Turner 11-18	18:30 - 18:50	Kari-Besprechung	Im Turnleistungszentrum Linz, Am Winterhafen 4				
	18:30 - 18:50	Erwärmung					
	18:50 - 18:55	Eröffnung					
	18:55 - 19:14	5 min ET					
	19:14 - 19:33	5 min ET					
	19:33 - 19:52	5 min ET					
	19:52 - 20:11	5 min ET					
	ca. 20:15	Gemeinsames Ende					
Turnerinnen bis 11 Turner bis 10	08:40 - 09:05	Kari-Besprechung	Kreis A				
	08:45 - 09:05	Erwärmung	Kreis B				
	09:05 - 09:15	Eröffnung	Boden	Balken	Tramp	Reck	Sprung
	09:15 - 09:33	4 min ET	101	102	103	104	105
	09:33 - 09:51	4 min ET	105	101	102	103	104
	09:51 - 10:09	4 min ET	104	105	101	102	103
	10:09 - 10:27	4 min ET	103	104	105	101	102
	10:27 - 10:45	4 min ET	102	103	104	105	101
Turnerinnen 12-13 Turner 11-18	11:20 - 11:45	Kari-Besprechung	Kreis A				
	11:25 - 11:45	Erwärmung	Kreis B				
	11:45 - 11:55	Eröffnung	Boden	Balken	Tramp	Reck	Sprung
	11:55 - 12:14	5 min ET	201	202	203	204	205
	12:14 - 12:33	5 min ET	206	201	202	203	204
	12:33 - 12:52	5 min ET	205	206	201	202	203
	12:52 - 13:11	5 min ET	204	205	206	201	202
	13:11 - 13:30	5 min ET	203	204	205	206	201
Turnerinnen 14-18	14:55 - 15:20	Kari-Besprechung	Kreis A				
	15:00 - 15:20	Erwärmung	Kreis B				
	15:20 - 15:30	Eröffnung	Boden	Balken	Tramp	Reck	Sprung
	15:30 - 15:52	6 min ET	301	302	303	304	305
	15:52 - 16:14	6 min ET	305	301	302	303	304
	16:14 - 16:36	6 min ET	304	305	301	302	303
	16:36 - 16:58	6 min ET	303	304	305	301	302
	16:58 - 17:20	6 min ET	302	303	304	305	301
anschl. gemeinsamer Geräteabbau							
ca. 17:50			Siegerehrung				