

Hessische Mehrkampfmeisterschaften

Alsfeld, 16.07.2022

- Zeitplan -

	Jahnwettkämpfe				Deutsche Mehrkämpfe											Leichtathletische Einzel- und Mehrkämpfe					Schwimmwettkämpfe		
	101	102	103	104	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	401	402	403	404	405	501	502	
Riege	41112 (6) 41114 (7)	41116 (2) 41118 (3) 41120 (1) 41130 (1) 41140 (2)	41212 (3) 41214 (5)	41216 (1) 41218 (2) 41220 (2) 41240 (1)	42112 (3) 42114 (7)	42116 (5) 42118 (3) 42130 (1)	42218 (5) 42230 (2)	42220 (10)	42212 (7)	42212 (7)	42216 (6)	42216 (7)	42214 (9)	42214 (9)	42214 (9)	44112 (3) 44212 (5)	44114 (5) 44116 (2)	44118 (1) 44120 (5) 44130 (2)	44214 (8) 44216 (4)	44218 (2) 44220 (7)	45112 (2) 45116 (1) 45118 (1) 45130 (3)	45212 (1) 45214 (3) 45216 (3) 45230 (1) 45240 (1)	Riege
WK-Nr.																							WK-Nr.
Anzahl	9 LK 3	9 LK 2	8 LK 3	6 LK 2/LK 3	10 LK 3	9 LK 2	7 LK 2/LK 3	10 LK 2	7 LK 3	7 LK 3	6 LK 2	7 LK 2	9 LK 3	9 LK 3	9 LK 3	8	7	8	12	9	7	9	Anzahl
08:00	Erwärmung				Erwärmung																	08:00	
08:15																						08:15	
08:30	Sprung				Barren											Weit 1						08:30	
08:45	StuBa				Boden											Kugel 1						08:45	
09:00	Boden				Sprung											100 m						09:00	
09:15	Barren				StuBa											Schl'ball 1						09:15	
09:30	Boden				Reck											100 m						09:30	
09:45	Boden				Barren											Weit 1						09:45	
10:00	Barren				Balken											Kugel 2						10:00	
10:15	StuBa				Boden											Schl'ball 2						10:15	
10:30																75 m						10:30	
10:45																Weit 1						10:45	
11:00	75m/100 m				Erwärmung											Schl'ball 1						11:00	
11:15	Weit 1				Erwärmung											Kugel 1						11:15	
11:30	75m/100 m				Erwärmung											Schl'ball 2						11:30	
11:45	Kugel 1				Erwärmung											Weit 2						11:45	
12:00	100 m				Erwärmung											Kugel 2						12:00	
12:15	Kugel 1				Erwärmung											100 m						12:15	
12:30	Einspr.				Erwärmung											Sprung 1						12:30	
12:45	Kunstspr.				Erwärmung											Boden 1						12:45	
13:00	Kugel 1				Erwärmung											StuBa 1						13:00	
13:15	50 m Sw				Erwärmung											Sprung 2						13:15	
13:30	Einspr.				Erwärmung											Boden 2						13:30	
13:45	Kunstspr.				Erwärmung											StuBa 2						13:45	
14:00	Einspr.				Erwärmung											Sprung 2						14:00	
14:15	Kunstspr.				Erwärmung											Boden 2						14:15	
14:30	Tauchen				Erwärmung											StuBa 2						14:30	
14:45	100 m Sw				Erwärmung											Sprung 2						14:45	
15:00	Tauchen				Erwärmung											Boden 2						15:00	
15:15	100 m Sw				Erwärmung											StuBa 2						15:15	
15:30					Erwärmung											Sprung 2						15:30	
15:45					Erwärmung											Boden 2						15:45	
16:00					Erwärmung											StuBa 2						16:00	
16:15					Erwärmung											Sprung 2						16:15	
16:30					Erwärmung											Boden 2						16:30	
16:45					Erwärmung											StuBa 2						16:45	
17:00					Erwärmung											Sprung 2						17:00	
17:15					Erwärmung											Boden 2						17:15	
17:30					Erwärmung											StuBa 2						17:30	
17:45					Erwärmung											Sprung 2						17:45	

Weit 1					Kugel 1					100 m					Schl'ball 1					100 m					Einschwimmen																																												
Kugel 1					Schl'ball 1					Weit 1					100 m					Weit 2					100 m Sw																																												
Schl'ball 1					100 m					Kugel 1					Weit 1					Kugel 2					50 m Sw																																												
75 m					Weit 1					Schl'ball 1					Kugel 1					Schl'ball 2					50 m Sw																																												
75m/100 m					Weit 1					75m/100 m					Kugel 1					75m/100 m					Schl'ball 2					Weit 2					Kugel 2					Erwärmung																													
Kugel 1					100 m					Kugel 1					100 m					Weit 2					Kugel 2					100 m					Sprung 1					Boden 1					StuBa 1					Sprung 2					Boden 2					StuBa 2									
Einspr.					Kunstspr.					Kugel 1					Weit 1					Kugel 2					100 m					Schl'ball 2					Weit 2					StuBa 1					Sprung 1					Boden 1					StuBa 2					Sprung 2					Boden 2				
50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1					Mittelstrecke Nach Aufruf!																								
Einspr.					Kunstspr.					Kugel 1					Weit 1					Kugel 2					100 m					Schl'ball 2					Weit 2					StuBa 1					Sprung 1					Boden 1					Boden 2					StuBa 2					Sprung 2				
Kunstspr.					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1					Steinstoßen																								
50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1																													
Einspr.					Kunstspr.					Kugel 1					Weit 1					Kugel 2					100 m					Schl'ball 2					Weit 2					StuBa 1					Sprung 1					Boden 1					Boden 2					StuBa 2					Sprung 2				
Kunstspr.					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1					Schleuderball 1																								
50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1																													
Einspr.					Kunstspr.					Kugel 1					Weit 1					Kugel 2					100 m					Schl'ball 2					Weit 2					StuBa 1					Sprung 1					Boden 1					Boden 2					StuBa 2					Sprung 2				
Kunstspr.					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1					Schleuderball 2																								
50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1																													
Einspr.					Kunstspr.					Kugel 1					Weit 1					Kugel 2					100 m					Schl'ball 2					Weit 2					StuBa 1					Sprung 1					Boden 1					Boden 2					StuBa 2					Sprung 2				
Kunstspr.					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1					406																								
50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1																													
Einspr.					Kunstspr.					Kugel 1					Weit 1					Kugel 2					100 m					Schl'ball 2					Weit 2					StuBa 1					Sprung 1					Boden 1					Boden 2					StuBa 2					Sprung 2				
Kunstspr.					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1					408																								
50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1																													
Einspr.					Kunstspr.					Kugel 1					Weit 1					Kugel 2					100 m					Schl'ball 2					Weit 2					StuBa 1					Sprung 1					Boden 1					Boden 2					StuBa 2					Sprung 2				
Kunstspr.					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1					409																								
50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1																													
Einspr.					Kunstspr.					Kugel 1					Weit 1					Kugel 2					100 m					Schl'ball 2					Weit 2					StuBa 1					Sprung 1					Boden 1					Boden 2					StuBa 2					Sprung 2				
Kunstspr.					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1					407																								
50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1																													
Einspr.					Kunstspr.					Kugel 1					Weit 1					Kugel 2					100 m					Schl'ball 2					Weit 2					StuBa 1					Sprung 1					Boden 1					Boden 2					StuBa 2					Sprung 2				
Kunstspr.					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1					410																								
50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1																													
Einspr.					Kunstspr.					Kugel 1					Weit 1					Kugel 2					100 m					Schl'ball 2					Weit 2					StuBa 1					Sprung 1					Boden 1					Boden 2					StuBa 2					Sprung 2				
Kunstspr.					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1					411																								
50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1																													
Einspr.					Kunstspr.					Kugel 1					Weit 1					Kugel 2					100 m					Schl'ball 2					Weit 2					StuBa 1					Sprung 1					Boden 1					Boden 2					StuBa 2					Sprung 2				
Kunstspr.					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1					411																								
50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					50 m Sw					Einspr.					Kunstspr.					Boden 1					StuBa 1					Sprung 1																													

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