

# Limmat-Cup 2023

Stand: 20.2.2023

## Tagesprogramm

Samstag, 1. April 2023

Hallenöffnung 6:50 Uhr

### P1 = 99 Turnerinnen

|                  |              |              |       |                   |        |
|------------------|--------------|--------------|-------|-------------------|--------|
| <b>Aufwärmen</b> | Turnhalle ab | 06:50 - 7:15 | 00:25 |                   |        |
| <b>Einturnen</b> | Turnhalle    | 07:20 - 8:00 | 00:40 | <b>P1 1. Abt.</b> | 30 Tui |
| <b>Wettkampf</b> | Turnhalle    | 08:00 - 9:35 | 01:35 |                   |        |

**Pause 5 Min.**

|                  |           |               |       |                   |        |
|------------------|-----------|---------------|-------|-------------------|--------|
| <b>Aufwärmen</b> |           | 09:05 - 09:35 | 00:30 |                   |        |
| <b>Einturnen</b> | Turnhalle | 09:40 - 10:20 | 00:40 | <b>P1 2. Abt.</b> | 33 Tui |
| <b>Wettkampf</b> | Turnhalle | 10:20 - 12:00 | 01:40 |                   |        |

**Pause 5 Min.**

*Mittag Kari ca. 50 Min.*

|                  |           |               |       |                   |        |
|------------------|-----------|---------------|-------|-------------------|--------|
| <b>Aufwärmen</b> |           | 11:30 - 12:00 | 00:30 |                   |        |
| <b>Einturnen</b> | Turnhalle | 12:05 - 12:50 | 00:45 | <b>P1 3. Abt.</b> | 36 Tui |
| <b>Wettkampf</b> | Turnhalle | 12:50 - 14:35 | 01:45 |                   |        |

**Pause 5 Min.**

**Rangverkündigung P1 im Saal ca. 30 Minuten nach Wettkampfe**

### P4 / P5 / P4A = 54 Turnerinnen (P4 = 9 Tui, P5 = 4 Tui, P4A = 41 Tui)

|                  |           |               |       |                  |        |
|------------------|-----------|---------------|-------|------------------|--------|
| <b>Aufwärmen</b> |           | 14:00 - 14:35 | 00:35 |                  |        |
| <b>Einturnen</b> | Turnhalle | 14:40 - 15:20 | 00:40 | <b>P4/P5/P4A</b> | 26 Tui |
| <b>Wettkampf</b> | Turnhalle | 15:20 - 16:55 | 01:35 |                  |        |

**Pause 5 Min.**

|                  |           |               |       |            |        |
|------------------|-----------|---------------|-------|------------|--------|
| <b>Aufwärmen</b> |           | 16:20 - 16:55 | 00:35 |            |        |
| <b>Einturnen</b> | Turnhalle | 17:00 - 17:40 | 00:40 | <b>P4A</b> | 28 Tui |
| <b>Wettkampf</b> | Turnhalle | 17:40 - 19:20 | 01:40 |            |        |

**Pause 5 Min.**

**Rangverkündigung P4 und P5 und P4A im Saal ca. 30 Minuten nach Wettkampfe**

### P6 = 29 Turnerinnen

|                  |           |               |       |           |        |
|------------------|-----------|---------------|-------|-----------|--------|
| <b>Aufwärmen</b> |           | 18:45 - 19:20 | 00:35 |           |        |
| <b>Einturnen</b> | Turnhalle | 19:25 - 20:10 | 00:45 | <b>P6</b> | 29 Tui |
| <b>Wettkampf</b> | Turnhalle | 20:10 - 22:00 | 01:50 |           |        |

**Rangverkündigung P5/P6 im Saal nach Wettkampfe**

Sonntag, 2. April 2023

Hallenöffnung 7:00 Uhr

### P2 = 65 Turnerinnen

|                  |           |               |       |                   |        |
|------------------|-----------|---------------|-------|-------------------|--------|
| <b>Aufwärmen</b> |           | 07:00 - 07:25 | 00:25 |                   |        |
| <b>Einturnen</b> | Turnhalle | 07:30 - 08:10 | 00:40 | <b>P2 1. Abt.</b> | 32 Tui |
| <b>Wettkampf</b> | Turnhalle | 08:10 - 09:55 | 01:45 |                   |        |

**Pause 5 Min.**

|                  |           |               |       |                   |        |
|------------------|-----------|---------------|-------|-------------------|--------|
| <b>Aufwärmen</b> |           | 09:25 - 09:55 | 00:30 |                   |        |
| <b>Einturnen</b> | Turnhalle | 10:00 - 10:40 | 00:40 | <b>P2 2. Abt.</b> | 33 Tui |
| <b>Wettkampf</b> | Turnhalle | 10:40 - 12:25 | 01:45 |                   |        |

**Rangverkündigung P2 im Saal ca. 30 Minuten nach Wettkampfe**

**Pause 5 Min.**

### Open = 24 Turnerinnen / EP = 27 Turnerinnen

|                  |           |               |       |             |   |           |
|------------------|-----------|---------------|-------|-------------|---|-----------|
| <b>Aufwärmen</b> |           | 11:50 - 12:25 | 00:35 |             |   |           |
| <b>Einturnen</b> | Turnhalle | 12:30 - 13:10 | 00:40 | <b>Open</b> | + | <b>EP</b> |
| <b>Wettkampf</b> | Turnhalle | 13:10 - 14:40 | 01:30 | 24 Tui      |   | 27 Tui    |

**Rangverkündigung Open und EP im Saal ca. 30 Minuten nach Wettkampfe**

**Pause 5 Min.**

### P3 = 35 Turnerinnen

|                  |           |               |       |           |        |
|------------------|-----------|---------------|-------|-----------|--------|
| <b>Aufwärmen</b> |           | 14:00 - 14:40 | 00:40 |           |        |
| <b>Einturnen</b> | Turnhalle | 14:45 - 15:30 | 00:45 | <b>P3</b> | 36 Tui |
| <b>Wettkampf</b> | Turnhalle | 15:30 - 17:30 | 02:00 |           |        |

**Rangverkündigung P3 im Saal nach Wettkampfe**