

Ablaufplan

Thüringer Landes- und Einzelmeisterschaften
Bad Blankenburg, 09./10.05.2026

Samstag, 1. DG männlich | AK 12/13 (LK 2, LK 3, LK 4), AK 18-29 (LK 1, LK 2, LK 3)

Start	Ende	Dauer	Riege 1.01 18-29 (LK 1, LK 2, LK 3) (9)	Riege 1.02 12/13 LK 2, LK 3, LK 4 (7)	Riege 1.03 12/13 LK4 (7)
09:00	10:00	01:00	Allgemeine Erwärmung und Einturnen		
10:00	10:10	00:10	Einmarsch der Aktiven und Eröffnung		
10:10	10:15	00:05	1. Rotation: One-Touch Einturnen		
10:15	10:47	00:32	Boden	Pauschenpferd	Ringe
10:47	10:52	00:05	2. Rotation: One-Touch Einturnen		
10:52	11:24	00:32	Pauschenpferd	Ringe	Sprung
11:24	11:29	00:05	3. Rotation: One-Touch Einturnen		
11:29	12:01	00:32	Ringe	Sprung	Barren
12:01	12:06	00:05	4. Rotation: One-Touch Einturnen		
12:06	12:38	00:32	Sprung	Barren	Reck
12:38	12:43	00:05	5. Rotation: One-Touch Einturnen		
12:43	13:15	00:32	Barren	Reck	Boden
13:15	13:20	00:05	6. Rotation: One-Touch Einturnen		
13:20	13:52	00:32	Reck	Boden	Pauschenpferd
13:52	14:00	00:08	Vorbereitung Siegerehrung		
14:00	14:15	00:15	Siegerehrung		

Ablaufplan

Thüringer Landes- und Einzelmeisterschaften
Bad Blankenburg, 09./10.05.2026

Samstag, 1. DG weiblich | AK 12/13 (LK 4), AK 16/17 (LK 3, LK 4), AK 18-29 (LK 3)

Start	Ende	Dauer	Riege 1.11 18-29 LK 3 (7)	Riege 1.12 16/17 LK 3 (7)	Riege 1.13 12/13 LK 4 (3), 16/17 LK 4 (5)	Riege 1.14 12/13 LK 4 (8)	Riege 1.15 12/13 LK 4 (8)	Riege 1.16 12/13 LK 4 (8)
09:00	10:00	01:00	Allgemeine Erwärmung und Einturnen					
10:00	10:10	00:10	Einmarsch der Aktiven und Eröffnung					
10:10	10:15	00:05	1. Rotation: One-Touch Einturnen					
10:15	10:47	00:32	Sprung	Stufenbarren	Pause	Balken	Boden	Pause
10:47	10:52	00:05	2. Rotation: One-Touch Einturnen					
10:52	11:24	00:32	Stufenbarren	Pause	Balken	Boden	Pause	Sprung
11:24	11:29	00:05	3. Rotation: One-Touch Einturnen					
11:29	12:01	00:32	Pause	Balken	Boden	Pause	Sprung	Stufenbarren
12:01	12:06	00:05	4. Rotation: One-Touch Einturnen					
12:06	12:38	00:32	Balken	Boden	Pause	Sprung	Stufenbarren	Pause
12:38	12:43	00:05	5. Rotation: One-Touch Einturnen					
12:43	13:15	00:32	Boden	Pause	Sprung	Stufenbarren	Pause	Balken
13:15	13:20	00:05	6. Rotation: One-Touch Einturnen					
13:20	13:52	00:32	Pause	Sprung	Stufenbarren	Pause	Balken	Boden
13:52	14:00	00:08	Vorbereitung Siegerehrung					
14:00	14:15	00:15	Siegerehrung					

Ablaufplan

Thüringer Landes- und Einzelmeisterschaften
Bad Blankenburg, 09./10.05.2026

Samstag, 2. DG männlich | AK 7 LO, AK 8 LO, AK 9/10 LO, AK 11 LO

Start	Ende	Dauer	Riege 2.01 AK 9/10 LO (6), AK 11 LO (1)	Riege 2.02 AK 8 LO (6)	Riege 2.03 AK 7 LO (5)
14:15	15:15	01:00	Allgemeine Erwärmung und Einturnen		
15:15	15:25	00:10	Einmarsch der Aktiven und Eröffnung		
15:25	15:30	00:05	1. Rotation: One-Touch Einturnen		
15:30	16:02	00:32	Boden	Pauschenpferd	Ringe
16:02	16:07	00:05	2. Rotation: One-Touch Einturnen		
16:07	16:39	00:32	Pauschenpferd	Ringe	Sprung
16:39	16:44	00:05	3. Rotation: One-Touch Einturnen		
16:44	17:16	00:32	Ringe	Sprung	Barren
17:16	17:21	00:05	4. Rotation: One-Touch Einturnen		
17:21	17:53	00:32	Sprung	Barren	Reck
17:53	17:58	00:05	5. Rotation: One-Touch Einturnen		
17:58	18:30	00:32	Barren	Reck	Boden
18:30	18:35	00:05	6. Rotation: One-Touch Einturnen		
18:35	19:07	00:32	Reck	Boden	Pauschenpferd
19:07	19:15	00:08	Vorbereitung Siegerehrung		
19:15	19:30	00:15	Siegerehrung		

Ablaufplan

Thüringer Landes- und Einzelmeisterschaften
Bad Blankenburg, 09./10.05.2026

Samstag, 2. DG weiblich | AK 12/13 (LK 2, LK 3), AK 16/17 (LK 2), AK 18-29 (LK 2)

Start	Ende	Dauer	Riege 2.11 18-29 LK 2 (9)	Riege 2.12 12/13 LK 2 (4), 16/17 LK 2 (2)	Riege 2.13 12/13 LK 3 (7)	Riege 2.14 12/13 LK 3 (7)	Riege 2.15 12/13 LK 3 (6)	Riege 2.16 12/13 LK 3 (6)
14:15	15:15	01:00	Allgemeine Erwärmung und Einturnen					
15:15	15:25	00:10	Einmarsch der Aktiven und Eröffnung					
15:25	15:30	00:05	1. Rotation: One-Touch Einturnen					
15:30	16:02	00:32	Sprung	Stufenbarren	Pause	Balken	Boden	Pause
16:02	16:07	00:05	2. Rotation: One-Touch Einturnen					
16:07	16:39	00:32	Stufenbarren	Pause	Balken	Boden	Pause	Sprung
16:39	16:44	00:05	3. Rotation: One-Touch Einturnen					
16:44	17:16	00:32	Pause	Balken	Boden	Pause	Sprung	Stufenbarren
17:16	17:21	00:05	4. Rotation: One-Touch Einturnen					
17:21	17:53	00:32	Balken	Boden	Pause	Sprung	Stufenbarren	Pause
17:53	17:58	00:05	5. Rotation: One-Touch Einturnen					
17:58	18:30	00:32	Boden	Pause	Sprung	Stufenbarren	Pause	Balken
18:30	18:35	00:05	6. Rotation: One-Touch Einturnen					
18:35	19:07	00:32	Pause	Sprung	Stufenbarren	Pause	Balken	Boden
19:07	19:15	00:08	Vorbereitung Siegerehrung					
19:15	19:30	00:15	Siegerehrung					

Ablaufplan

Thüringer Landes- und Einzelmeisterschaften
Bad Blankenburg, 09./10.05.2026

Sonntag, 1. DG männlich | Senioren (AK 30+)

Start	Ende	Dauer	Riege 3.01	Riege 3.02	Riege 3.03
			30 (2), 35 (1), 45 (3), 50 (1)	55 (3), 60 (3), 65 (1)	70 (3), 75 (2), 80 (3)
09:00	10:00	01:00	Allgemeine Erwärmung und Einturnen		
10:00	10:10	00:10	Einmarsch der Aktiven und Eröffnung		
10:10	10:15	00:05	1. Rotation: One-Touch Einturnen		
10:15	10:45	00:30	Boden	Reck	Barren
10:45	10:50	00:05	2. Rotation: One-Touch Einturnen		
10:50	11:20	00:30	Pauschenpferd	Boden	Reck
11:20	11:25	00:05	3. Rotation: One-Touch Einturnen		
11:25	11:55	00:30	Ringe	Pauschenpferd	Boden
11:55	12:00	00:05	4. Rotation: One-Touch Einturnen		
12:00	12:30	00:30	Sprung	Ringe/Pause	Pauschenpferd
12:30	12:35	00:05	5. Rotation: One-Touch Einturnen		
12:35	13:05	00:30	Barren	Sprung	Pause
13:05	13:10	00:05	6. Rotation: One-Touch Einturnen		
13:10	13:40	00:30	Reck	Barren	Sprung
13:40	13:45	00:05	Vorbereitung Siegerehrung		
13:45	14:00	00:15	Siegerehrung		

Ablaufplan

Thüringer Landes- und Einzelmeisterschaften
Bad Blankenburg, 09./10.05.2026

Sonntag, 1. DG weiblich | Seniorinnen (AK 30+), LK 1 (AK 12/13, AK 14/15, AK 16/17, AK 18-29)

Start	Ende	Dauer	Riege 3.11 18-29 LK 1 (5)	Riege 3.12 12/13 LK 1 (1), 14/15 LK 1 (2), 16/17 LK 1 (2)	Riege 3.13 30 LK 4 (1), 30 LK 3 (3), 35 LK 4 (3), 35 LK 3 (2)	Riege 3.14 40 (4), 45 (2)	Riege 3.15 50 (4), 55 (2), 60 (1)	Riege 3.16 65 (3), 70 (2), 75 (1), 80 (1)
09:00	10:00	01:00	Allgemeine Erwärmung und Einturnen					
10:00	10:10	00:10	Einmarsch der Aktiven und Eröffnung					
10:10	10:15	00:05	1. Rotation: One-Touch Einturnen					
10:15	10:45	00:30	Sprung	Stufenbarren	Pause	Bank	Boden	Pause
10:45	10:50	00:05	2. Rotation: One-Touch Einturnen					
10:50	11:20	00:30	Stufenbarren	Pause	Balken	Boden	Pause	Stützbarren
11:20	11:25	00:05	3. Rotation: One-Touch Einturnen					
11:25	11:55	00:30	Pause	Balken	Boden	Pause	Sprung	Stufenbarren
11:55	12:00	00:05	4. Rotation: One-Touch Einturnen					
12:00	12:30	00:30	Balken	Boden	Pause	Sprung	Stufenbarren	Pause
12:30	12:35	00:05	5. Rotation: One-Touch Einturnen					
12:35	13:05	00:30	Boden	Pause	Sprung	Stufenbarren	Pause	Bank
13:05	13:10	00:05	6. Rotation: One-Touch Einturnen					
13:10	13:40	00:30	Pause	Sprung	Stufenbarren	Pause	Bank	Boden
13:40	13:45	00:05	Vorbereitung Siegerehrung					
13:45	14:00	00:15	Siegerehrung					

Ablaufplan

Thüringer Landes- und Einzelmeisterschaften
Bad Blankenburg, 09./10.05.2026

Sonntag, 2. DG männlich | AK 14-17 (LK 2, LK 3, LK 4)

Start	Ende	Dauer	Riege 4.01 14-17 LK 2 (4), 14-17 LK 3 (4)	Riege 4.02 14-17 LK 2 (5), 14-17 LK 3 (3)	Riege 4.03 14-17 LK 4 (8)
14:00	15:00	01:00	Allgemeine Erwärmung und Einturnen		
15:00	15:10	00:10	Einmarsch der Aktiven und Eröffnung		
15:10	15:15	00:05	1. Rotation: One-Touch Einturnen		
15:15	15:40	00:25	Boden	Pauschenpferd	Ringe
15:40	15:45	00:05	2. Rotation: One-Touch Einturnen		
15:45	16:10	00:25	Pauschenpferd	Ringe	Sprung
16:10	16:15	00:05	3. Rotation: One-Touch Einturnen		
16:15	16:40	00:25	Ringe	Sprung	Barren
16:40	16:45	00:05	4. Rotation: One-Touch Einturnen		
16:45	17:10	00:25	Sprung	Barren	Reck
17:10	17:15	00:05	5. Rotation: One-Touch Einturnen		
17:15	17:40	00:25	Barren	Reck	Boden
17:40	17:45	00:05	6. Rotation: One-Touch Einturnen		
17:45	18:10	00:25	Reck	Boden	Pauschenpferd
18:10	18:15	00:05	Vorbereitung Siegerehrung		
18:15	18:30	00:15	Siegerehrung		

Ablaufplan

Thüringer Landes- und Einzelmeisterschaften
Bad Blankenburg, 09./10.05.2026

Sonntag, 2. DG weiblich | AK 14/15 (LK 2, LK 3, LK 4)

Start	Ende	Dauer	Riege 4.11 14/15 LK 2 (5)	Riege 4.12 14/15 LK 3 (5)	Riege 4.13 14/15 LK 3 (5)	Riege 4.14 14/15 LK 3 (5)	Riege 4.15 14/15 LK 4 (7)
14:00	15:00	01:00	Allgemeine Erwärmung und Einturnen				
15:00	15:10	00:10	Einmarsch der Aktiven und Eröffnung				
15:10	15:15	00:05	1. Rotation: One-Touch Einturnen				
15:15	15:40	00:25	Sprung	Stufenbarren	Balken	Boden	Pause
15:40	15:45	00:05	2. Rotation: One-Touch Einturnen				
15:45	16:10	00:25	Stufenbarren	Balken	Boden	Pause	Sprung
16:10	16:15	00:05	3. Rotation: One-Touch Einturnen				
16:15	16:40	00:25	Balken	Boden	Pause	Sprung	Stufenbarren
16:40	16:45	00:05	4. Rotation: One-Touch Einturnen				
16:45	17:10	00:25	Boden	Pause	Sprung	Stufenbarren	Balken
17:10	17:15	00:05	5. Rotation: One-Touch Einturnen				
17:15	17:40	00:25	Pause	Sprung	Stufenbarren	Balken	Boden
17:40	18:15	00:35	Wettkampf männlich und Vorbereitung Siegerehrung				
18:15	18:30	00:15	Siegerehrung				