

# 74. Österreichische Staatsmeisterschaft im Kunstturnen



7.-8. November 2020 in Egg

## Ablaufplan Freitag, 6. November

### Trainingseinheit 1 TURNER von 10:30 – 12:45 Teambewerb und Mehrkampf Elite und Junioren

Freitag 6. November 2020

allg. Erwärmung 10:30 / Training 10:45 – 12:45 (20min./Gerät)

Boden→	Pferd→	Ringe→	Sprung→	Barren→	Reck→
		Vorarlberg	Einzeltturner V		

### Trainingseinheit 2 TURNER von 13:00 – 15:15 Teambewerb und Mehrkampf Elite und Junioren

Freitag 6. November 2020

allg. Erwärmung 13:00 / Training 13:15 – 15:15 (20min./Gerät)

Boden→	Pferd→	Ringe→	Sprung→	Barren→	Reck→
Tirol					

### Trainingseinheit 3 TURNER von 15:30 – 17:45 Teambewerb und Mehrkampf Elite und Junioren

Freitag 6. November 2020

allg. Erwärmung 15:30 / Training 15:45 – 17:40 (20min./ pro Gerät)

Boden→	Pferd→	Ringe→	Sprung→	Barren→	Reck→
Steiermark + Kärnten	Niederösterreich + Wien	Oberösterreich			

Version A vom 26. Oktober 2020  
© ÖFT | Seite 1 von 2



Bundes-Sport GmbH



Bundesministerium  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport



agiva



SPARKASSE  
Egg  
d'Wälderbank

Bodenverlegung  
Oberhauser

FF-Bauelemente  
GmbH



SUNARES  
SUSTAINABLE NATURAL RESOURCES FUND

plandREI  
planungs- und baubüro

d'wälder  
Versicherung seit 1798

# 74. Österreichische Staatsmeisterschaft im Kunstturnen



7.-8. November 2020 in Egg

## Ablaufplan Freitag, 6. November

### Trainingseinheit 1 TURNERINNEN 10:45 – 12:45 Teambewerb und Mehrkampf *Elite und Juniorinnen*

Freitag 6. November 2020

Aufwärmen 10:45 | Training 11:05 – 12:45 (25 min /Gerät)

Sprung→	Stufenbarren→	Balken→	Boden→
Vorarlberg			Einzelturnerinnen V

### Trainingseinheit 2 TURNERINNEN 13:00 – 15:15 Teambewerb und Mehrkampf *Elite und Juniorinnen*

Freitag 6. November 2020

Aufwärmen 13:00 | Training 13:20 – 15:00 (25 min /Gerät)

Sprung→	Stufenbarren→	Balken→	Boden→
	Tirol	Salzburg	

### Trainingseinheit 3 TURNERINNEN 15:30 – 17:45 Teambewerb und Mehrkampf *Elite und Juniorinnen*

Freitag 6. November 2020

Aufwärmen 15:30 | Training 15:50 – 17:30 (25 min /Gerät)

Sprung→	Stufenbarren→	Balken→	Boden→
Niederösterreich	Steiermark + Gastturnerinnen aus NL	Wien + Gastturnerin aus Kärnten	Burgenland + OÖ

Version A vom 26. Oktober 2020  
© ÖFT | Seite 2 von 2



Bundes-Sport GmbH



Bundesministerium  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport



agiva



SPARKASSE  
Egg  
d'Wälderbank

Bodenverlegung  
Oberhauser

FF-Bauleitungsbüro  
GmbH



OBERHAUSER &  
SCHIEDLER BAU

SUNARES  
SUSTAINABLE NATURAL RESOURCES FUND

plandREI  
planungs- und  
beratungsbüro

d'wälder  
Versicherung seit 1798