

TGM Erwachsene

Wahl-Vierkampf – 18 Jahre und älter

- 8 - 12 Teilnehmer
 - 18 Jahre und älter, 2 Teilnehmer dürfen von 16 bis 17 Jahre alt sein (Jahrgang zählt).
 - Das Verhältnis männlich zu weiblich einer Gruppe ist beliebig.
1. Gruppenturnen am Boden mit oder ohne Kasten, Fläche 12 x 12 m (8 - 12 Teilnehmer)
 2. Singen in der Gruppe (8 - 12 Teilnehmer)
 3. Tanzen in der Gruppe, Fläche 13 x 13 m (8 - 12 Teilnehmer)
 4. Gruppengymnastik mit Handgerät, Fläche 13 x 13 m (8 - 12 Teilnehmer)
 5. Pendelstaffel 8 x 75 m
 6. Orientierungslauf (8 - 12 Teilnehmer)
 7. Schwimmstaffel 8 x 50 m Freistil
 8. Medizinball-Weitwurf (Gewicht 3000 g für Jungen, 2000 g für Mädchen) (8 Teilnehmer)

Von den 8 Disziplinen sind 4 auszuwählen. Zwei Disziplinen müssen dem Bereich 1 bis 4 angehören.

Orientierungslauf wird nur bei entsprechender Ausstattung der ausrichtenden Orte und genügender Teilnehmerzahl durchgeführt.