

TGW Senioren

Wahl-Dreikampf – 30 Jahre und älter

- 6 - 10 Teilnehmer
 - 30 Jahre und älter, 2 Teilnehmer dürfen von 25 bis 29 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 (6 - 10 Teilnehmer)
 2. Singen in der Gruppe (6 - 10 Teilnehmer)
 3. Tanzen in der Gruppe, Fläche 13 x 13 m (6 - 10 Teilnehmer)
 4. Gruppengymnastik mit Handgerät, Fläche 13 x 13 m (6 - 10 Teilnehmer)
 5. Pendelstaffel 6 x 75 m
 6. Orientierungslauf (6- 10 Teilnehmer)
 7. Schwimmstaffel 6 x 50 m Freistil
 8. Medizinball-Weitwurf (Gewicht 3000 g für Jungen, 2000 g für Mädchen) (6 Teilnehmer)

Von den 8 Disziplinen sind 3 zu wählen. Eine Disziplin muss den Bereichen 1 bis 4 angehören.

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