

種目別進級テスト階級表

体育スクール認定会

お子様のレベルに合わせた練習を行っていくために、行います。20段階の跳び箱 鉄棒・マット種目のシステムにより、ワッペンをお渡しします。

体育スクールスタート

級	鉄 棒	とび 箱	マ ッ ト
20	振り子	その場開脚のり(幼児用 4段)	手つき足うち
19	ふとんほし	その場腕立てとび上がり下り(幼児用 3段)	ゆりかご~その場立ち
18	前まわり下り	腕立てとび上がり下り(幼児用 4段)	坂道前まわり
17	ツバメ~前まわり下り	開脚とび(幼児用 3段)	前まわり
16	足ぬき~尻ぬきまわり	開脚とび(幼児用 4段)	ブリッジ
15	坂つき逆上がり(起き上がりなし)	腕立てとび上がり下り(小 4段)	坂道後ろまわり
14	坂つき逆上がり	開脚とび(小 4段)	後ろまわり
13	逆上がり	開脚とび(小 5段)	壁倒立(腹接) 10秒
12	腕支持スイング(5回)	開脚とび(小 6段)	壁倒立 10秒
11	後まわり	閉脚とび(小 5段)	倒立前転
10	伸膝後まわり	閉脚とび(小 6段)	倒立ブリッジ
9	前まわり	膝曲げ倒立位~台上前転(小 4段ソフトマット)	側転
8	足掛け上がり	倒立倒れこみ(小 4段ソフトマット)	前転とび(ソフトマット)
7	スイング足掛け上がり	倒立倒れこみ(小 4段とび箱)	前転とび
6	け上がり	倒立倒れこみ(6段ソフトマット)	ロンダート
5	け上がり~腕支持スイング	倒立倒れこみ(6段とび箱)	後転とび

4	け上がり~振りとび	前転とび(横 5段)	後転とび連続
3	ともえ	前転とび(横 6段)	ロングダート~後転とび
2	ともえ~振りとび	前転とび(縦 6段)	ロングダート~後転とび連続
1	け上がり~ともえ下り	側転とび1/4ひねり倒れこみ(6段ソフトマット)	スタンド後方宙返り(ロイター板使用)
チャンピオン	け上がり~ともえ~振りとび	側転とび1/4ひねり(縦 6段)	ロングダート~後方宙返り