

◆3種目全てに合格して、該当級に合格となります ◆マナーとルールが守られなければ、技術力だけでは進級できません

級	マ ッ ト		級	跳 び 箱		級	鉄 棒	
1	前まわり	坂つき	1	グーパーとび	連続5回	1	さかさぶらさがり	10秒
2		手自由	2	とびのり・おり (小跳躍板)	小1段 (横)	2	腕支持 (つばめ)	10秒
3	前転	一人で	3		小2段 (横)	3	くの字ぶらさがり	一人で
4		前転ジャンプ	4	とびこみ前転	セフティ2枚	4	前回りおり	前回りまで
5	開脚前転	手自由	5	開脚とびのり	小3段 (たて)	5		一人で
6		膝のばし	6	開脚跳び	小3段 (横)	6	腕支持スイング	5回以上
7	後ろまわり	坂つき	7		小3段 (たて)	7	足ぬき回り	足ぬき
8	後転	回れる (着地自由)	8		小4段 (たて)	8		足ぬき尻あがり
9		正しく	9		中4段 (たて)	9	片足踏みこしおり	
10	開脚後転		10	とびのり・おり (大跳躍板)	中4段	10	くの字あがり	
11	回転技連続	前→後→開前→開後	11	開脚跳び	中6段 (横)	11	逆上がり	坂つき (高・5段)
12	ブリッジ	10秒	12		中6段 (たて)	12		坂つき (中・3段)
13	倒立	おなか壁	13	台上前転	中6段 (たて)	13		坂つき (低・1段)
14		壁倒立	14	かかえこみ跳び	中6段 (横)	14		坂なし
15		振り足の膝を伸ばして	15	開脚跳び	中8段 (横)	15		連続
16		片足倒立	16		中8段 (たて)	16	後回り	補助あり
17		両足踏切倒立	17	台上前転	中8段 (たて)	17		1回
18		倒立前転	18	かかえこみ跳び	中8段 (横)	18		膝のばし
19	側転	横まわり	19		中6段 (たて)	19	足かけ上がり	足かけスイング5回
20		まっすぐ	20		中8段 (たて)	20		足かけ上がり
21		ホップ側転	21	開脚跳び	大6段 (横)	21	前回り	補助あり
22		連続側転	22		大6段 (たて)	22		1回
23		側転→倒立前転	23	かかえこみ跳び	大6段 (横)	23	回転連続技	後回り連続
24	ロンダート		24	倒立倒れこみ	中3段 (横)	24		前回り→後ろ回り
25	転回とび	補助あり	25		中4段 (横)	25		前回り連続
26		一人で	26	転回跳び	中4段 (横)	26	横とびこしおり	
27		転回→とびこみ前転	27		中6段 (横)	27	フットおり	スイングから行う
28	後転とび	セフティ上で	28		中8段 (横・たて)	28		前回りから行う
29		補助あり	29		大6段 (横・たて)	29	ももかけ上がり	
30		一人で	30	ロンダート跳び	中8段 (たて)	30	け上がり	
クラウン	ロンダート→後転とび		クラウン	ロンダート跳び	大6段 (たて)	クラウン	け上がり→前回り	