



東京スイミングセンター

級	鉄棒	跳箱	マット
導入	ぶら下がり+抱え3回	助走から両足ジャンプ (箱なし)	ポーズと気を付け でんぐりポーズ
15級	足抜きまわり (前半)	とびのり・とびおり (両足1段)	支持両足とび (イヌとび)
14級	足抜きまわり (後半)	とびのり・とびおり (両足2段)	前転(三角座り)
13級	ツバメ支持(腕支持) 3秒	うさぎのり	前転(立ち上がり)
12級	ツバメ支持から 前回り降り	馬のり(2段) (小学生はカエルのり)	後転(簡易型)
11級	逆上がり (起き上がりなし)	開脚とび (2段)	後転
10級	逆上がり+ツバメ支持	開脚とび (3段)	背倒立
9級	スイング5回	開脚とび (4段)	壁倒立(背接)
8級	後ろ回り+ツバメ支持	台上前転 (3段)	壁倒立(腹接)
7級	伸膝後ろ回り	台上前転 (4段)	倒立前転
6級	足かけ上がり (左右得意な方)	台上倒立 (2段)	倒立ブリッジ
5級	足かけ上がり (6級と反対の足)	台上倒立 (3段)	側転
4級	後ろ回り連続2回	台上倒立前転 (2段)	ホップ側転
3級	両足逆上がり	台上倒立前転 (3段)	ロンダート
2級	前回り(ツバメ支持)	台上倒立倒れこみ (4段)	前転とび (エバーマット使用)
1級	伸膝後ろ回り~前回り (ツバメ支持)	前転とび (横4段)	前転とび