

こども体操教室 進級基準表



マット

てっぼう

とびばこ

級		マット	てっぼう	とびばこ
初級	15	くま歩き(前・後)クモ歩き(前・後) <small>アル マエ ウシロ アル マエ ウシロ</small>	ぶら下がり・抱え5秒 <small>サ カカ ビョウ</small>	助走 ~ 両足ジャンプ <small>ジョソウ リョウアシ</small>
	14	うさぎとび(両足・片足ずつ) <small>リョウアシカタアシ</small>	足抜き <small>アシヌ</small>	とびのり・とびおり(1・2段) <small>ダン</small>
	13	前転立ち上がり <small>ゼンテンタ ア</small>	尻抜き <small>シリヌ</small>	とびこし(1・2段) <small>ダン</small>
	12	前転ジャンプ <small>ゼンテン</small>	ツバメ支持 ~ 前回り降り <small>シジ マエマワ オ</small>	馬のり ~ 前に支持移動(2・3段) <small>ウマ マエ シジ イドウ ダン</small>
	11	後転(補助有) <small>コウテン ホジョアリ</small>	逆上がり(補助台 or 補助有) <small>サカア ホジョ ダイ ホジョ アリ</small>	開脚とび(縦・横)2段 <small>カイキヤク タテ ヨコ ダン</small>
中級	10	後転 <small>コウテン</small>	逆上がり <small>サカア</small>	開脚とび(縦・横)3段 <small>カイキヤク タテ ヨコ ダン</small>
	9	開脚前転・開脚後転 <small>カイキヤクゼンテンカイキヤクコウテン</small>	スイング 3 ~ 5回 <small>カイ</small>	開脚とび(縦・横)4段 <small>カイキヤク タテ ヨコ ダン</small>
	8	側転 <small>ソクテン</small>	後ろ回り(補助有) <small>ウシ マワ ホジョ アリ</small>	開脚とび(縦・横)5段 <small>カイキヤク タテ ヨコ ダン</small>
	7	壁倒立 or 補助倒立 <small>カベトウリツ ホジョ トウリツ</small>	後ろ回り <small>ウシ マワ</small>	開脚とび(縦・横)6段 <small>カイキヤク タテ ヨコ ダン</small>
	6	ホップ ~ 側転 <small>ソクテン</small>	逆上がり ~ 後ろ回り <small>サカア ウシ マワ</small>	閉脚とび 4段 <small>ヘイキヤク ダン</small>
上級	5	倒立前転 <small>トウリツゼンテン</small>	後ろ回り2回連続 <small>ウシ マワ カイレソク</small>	閉脚とび 5段 <small>ヘイキヤク ダン</small>
	4	倒立ブリッジ <small>トウリツ</small>	前回り(補助有) <small>マエマワ ホジョアリ</small>	閉脚とび 6段 <small>ヘイキヤク ダン</small>
	3	倒立ブリッジ ~ 立つ <small>タ</small>	前回り <small>マエマワ</small>	台上前転 4段 <small>ダイジョゼンテン ダン</small>
	2	ロンダート	前回り ~ 後ろ回り <small>マエマワ ウシ マワ</small>	台上前転 5段 <small>ダイジョゼンテン ダン</small>
	1	転回(補助有) <small>テンカイ ホジョアリ</small>	逆上がり ~ 前回り ~ 後ろ回り <small>サカア マエマワ ウシ マワ</small>	台上前転 6段 <small>ダイジョゼンテン ダン</small>