

進級基準表

成長が見える！改善点が見える！テストの仕組み

月1回のテストでしっかりと成長点・改善点を振り返ります。

毎月のテストで目標を定め、モチベーションキープを図ります。

20段階の進級項目

	マット	鉄棒	跳び箱
20級	かえる	足抜きまわり 前半	両足踏み切り ジャンプ
19級	前転 (前回り)	足抜きまわり 後半	開脚座り 腕押し
18級	開脚前転	腕支持 布団干し	開脚跳び横 (幼2・小4段)
17級	壁逆立ち	前回りおり	開脚跳び横 (幼4・小6段)
16級	ブリッジ	ダンゴムシ	開脚跳び縦 (幼2・小4段)
15級	後転 (後ろ回り)	スイング 後ろおり	開脚跳び縦 (幼4・小6段)
14級	開脚後転	踏み越しおり	跳び乗り 跳び降り (幼2・小4段)
13級	三点倒立	逆上がり	跳び乗り 跳び降り (幼4・小6段)
12級	倒立倒れこみ	連続逆上がり	閉脚跳び横 (幼2・小4段)
11級	倒立ブリッジ	連続逆上がり～ 踏み越しおり	閉脚跳び横 (幼4・小6段)
10級	倒立前転	足かけ上がり	閉脚跳び縦 (幼2・小4段)
9級	伸膝後転	足かけ 後ろ回り	閉脚跳び縦 (幼4・小6段)
8級	側転	足かけ 前回り	台上前転 (幼2・小4段)
7級	ホップ側転	後ろ回り	台上前転 (6段)
6級	ロンダート	連続後ろ回り	横跳び越し (幼2・小4段)
5級	飛び込み前転	伸膝後ろ回り	横跳び越し (幼4・小6段)
4級	伸膝前転	前回り	台上3点倒立
3級	ヘッドスプリング	連続前回り	ヘッドスプリング
2級	ハンドスプリング	両足逆上がり	ハンドスプリング
1級	バク転	ともえ	ロンダート