

旧 進級基準表

級	鉄棒	跳び箱	マット
15	ぶらさがり 腕支持 前回り	開脚跳び (幼児3段)	基礎 前回り
14	腕支持～前回り 足抜き回り～戻り	開脚跳び (幼児4段)	後ろ回り ブリッジ (10秒)
13	足掛け上がり (補助付き)	開脚跳び (縦・横4段)	開脚前転 開脚前転連続 開脚後転 開脚後転連続
12	逆上がり (坂付き) 逆上がり	開脚跳び (縦・横5段) 開脚跳び (横4段) 台上前転 (縦5段)	壁倒立 (10秒) 倒立前転 (補助付き) 倒立ブリッジ (補助付き) 飛び込み前転
11	後ろ回り	開脚跳び (縦・横6段) 台上前転 (横5段)	伸膝後転
10	後ろ回り連続	開脚跳び (縦・横7/8段) 閉脚跳び (横5/6段) 台上前転 (縦6段)	側転
9	前回り戻り	倒立倒れこみ (横4段)	ホップ～ロンダード (側方回転1/4ひねり)
8	足かけ後ろ回り	倒立倒れこみ (横5段)	側転連続
7	足かけ上がり ～後ろ回り (伸膝)	前転跳び (横5段)	前転跳び
6	逆上がり～前回り ～後ろ回り	前転跳び (縦5段)	後転跳び 前転跳び連続
5C	け上がり (補助付き)	側転跳び (横6段)	ロンダード～後転跳び (補助付き)
5B	け上がり (補助器具付き)	前転跳び (横7段)	ロンダード～後転跳び
5A	け上がり	前転跳び (横8段)	後転跳び連続
4	け上がり～前回り ～後ろ回り	前転跳び (縦8段)	後方抱え込み宙返り (ロイター板)
3	け上がり～振りおり	前転跳び (横8段/伸膝)	前方抱え込み宙返り (ロイター板)
2	ともえ	側転跳び (横8段/伸膝)	後方抱え込み宙返り 前方抱え込み宙返り
1	ともえ～け上がり ～飛行機おり	前転跳びひねり (横8段)	ロンダード ～後転跳び～宙返り

新 進級基準表 (2022年2月～)

級	鉄棒	跳び箱	マット
15	ぶらさがり 足裏支持 (10秒)	踏切ジャンプ 馬乗り (幼児3段)	グージャンプ 片足ジャンプ 前回り (坂付き)
14	腕支持 (10秒) 腕支持 (5秒) ～前回り	開脚跳び (幼児3段)	前回り
13	足抜き回り ～足抜き戻り	開脚跳び (幼児4段)	後ろ回り ブリッジ (10秒)
12	逆上がり (坂付き)	開脚跳び (縦・横4段)	開脚前転 開脚前転連続 開脚後転 開脚後転連続
11	逆上がり	開脚跳び (縦・横5段) 台上前転 (縦5段)	壁倒立 (10秒) 倒立前転 (補助付き)
10	後ろ回り	開脚跳び (縦・横6段) 閉脚跳び (横5段)	伸膝後転
9	後ろ回り連続	開脚跳び (縦・横7/8段) 閉脚跳び (横6段) 台上前転 (縦6段)	側転
8	前回り戻り	倒立倒れこみ (横4段)	ホップ～側転
7	足かけあがり	倒立倒れこみ (横5段)	ホップ～ロンダード (側方回転1/4ひねり)
6	後ろ回り (伸膝)	前転跳び (横5段)	前転跳び
5	逆上がり～前回り ～後ろ回り	前転跳び (縦5段)	後転跳び
4	け上がり (補助付き)	側転跳び (横6段)	ロンダード～後転跳び
3	け上がり (補助器具付き)	側転跳び (縦6段)	後転跳び連続
2	け上がり	前転跳び (横7段)	前方抱え込み宙返り (ロイター板)
1	け上がり～前回り ～後ろ回り	前転跳び (横8段)	後方抱え込み宙返り (ロイター板)
スター 3級	け上がり ～飛行機おり	前転跳び (横8段/伸膝)	ロンダード～ 後方抱え込み宙返り
スター 2級	ともえ	側転跳び (横8段/伸膝)	後方抱え込み宙返り
スター 1級	ともえ～け上がり ～飛行機おり	前転跳びひねり (横8段)	ロンダード～後転跳び ～後方抱え込み宙返り

- ①新15級の鉄棒・跳び箱について練習が必要な場合
- ②旧9級の鉄棒・跳び箱について習得済みの場合
- ③新7級の鉄棒・跳び箱について習得済の場合

- ④旧5B級のマットについて練習が必要な場合
- ⑤旧5A級のマットについて練習が必要な場合
- ⑥旧3級のマットについて練習が必要な場合