

# 新・進級基準表(2022年1月～)

級	鉄 棒	跳 箱	マット
15	ぶらさがり(10秒)	踏切ジャンプ	グージャンプ
	足裏支持(10秒)	馬乗り(幼児3段)	片足ジャンプ 前回り(坂付き)
14	腕支持(10秒)	開脚跳び(幼児3段)	前回り
	腕支持(5秒)～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(4段・横向き)	開脚前転
		開脚跳び(4段・縦向き)	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(5段・横向き)	壁倒立(10秒)
		開脚跳び(5段・縦向き)	
		台上前転(5段)	倒立前転(補助付き)
10	後ろ回り	開脚跳び(6段・横向き)	伸膝後転
		開脚跳び(6段・縦向き)	
		閉脚飛び(5段・横向き)	
9	後ろ回り連続	開脚跳び(7段・縦向き)	側転
		開脚跳び(8段・縦向き)	
		閉脚跳び(6段・横向き)	
		台上前転(6段)	
8	前回り戻り	倒立倒れこみ(4段)	ホップ～側転
7	足かけ上がり	倒立倒れこみ(5段)	ホップ～ロンダード
6	後ろ回り(伸膝)	前転跳び(5段・横向き)	前転跳び
5	逆上がり～前回り～後回り	前転跳び(5段・縦向き)	後転跳び
4	け上がり(補助付き)	側転跳び(6段・横向き)	ロンダード～後転跳び
3	け上がり (補助器具あり)	側転跳び(6段・縦向き)	後転跳び連続
2	け上がり	前転跳び(7段・横向き)	前方抱え込み宙返り
1	け上がり～前回り戻り ～後ろ回り	前転跳び(8段・横向き)	後方抱え込み宙返り