

# 体操スクール進級表

クラス	級	マット	鉄棒	跳び箱
A	20	うさぎジャンプ (5回)	ぶら下がり (10秒)	その場支持開脚乗り降り (縦幼3段)
	19	頭つきブリッジ (10秒)	足裏支持ぶら下がり (5秒)	その場支持跳び上がり降り (幼3段)
	18	腹接倒立 (10秒)	足ぬき回り	支持跳び上がり降り (幼3段)
	17	坂つき前回り	足ぬき尻ぬき回り	支持跳び上がり降り (幼4段)
B	16	坂つき後回り	前回り下り	開脚跳び (幼4段)
	15	前回り	つばめ (5秒)	閉脚跳び (幼4段)
	14	ブリッジ (10秒)	つばめから前回り下り	開脚跳び (幼5段)
	13	前転	肘曲げぶら下がり (5秒)	閉脚跳び (幼5段)
C	12	頭つき壁倒立 (10秒)	坂つき逆上がり (低)	台上前転 (幼5段)
	11	後転	逆上がり (低)	台上前転 (小4段)
	10	壁倒立 (10秒)	坂つき逆上がり (中)	開脚跳び (小4段)
	9	倒立ブリッジ	逆上がり (中)	閉脚跳び (小4段)
D	8	倒立前転	支持スイング (5回)	開脚跳び (小5段)
	7	伸膝後転	後回り	閉脚跳び (小5段)
	6	側転	伸膝後回り	開脚跳び (縦小5段)
	5	側転2連続	踏み越し下り	閉脚跳び (縦小5段)
E	4	ホップ側転	前回り	開脚跳び (小6段)
	3	ロングダートジャンプ	前回りから後ろ回り	閉脚跳び (小6段)
	2	転回 (エバーマットあり)	フット下り (開脚)	開脚跳び (縦小6段)
	1	転回 (エバーマットなし)	フット下り (閉脚)	閉脚跳び (縦小6段)