

進級基準表



TBコース進級基準

級	マット	跳箱	鉄棒
リス	前転（坂使用）	台からとびおり～両足ジャンプ	ぶら下がり（10秒）
ネコ	前転	とびのり～とびおり	ぶら下がり横移動
ウサギ	後転（坂使用）	台上前転〔大2段 縦〕	腕支持（10秒）
サル	後転	台上前転〔大3段 縦〕	前回りおり
イヌ	連続開脚前転	開脚跳〔小2段 横〕※助走なし	足ぬき回り～尻上がり
トラ	連続開脚後転	開脚跳〔小3段 縦〕	腕支持スイング（5回）
クマ	伸膝後転	開脚跳〔大3段 縦〕	逆上がり（壁使用）
キリン	壁倒立（お腹・背中側 各10秒）	台上前転〔大4段 縦〕	逆上がり（坂使用）
ゾウ	倒立ブリッジ	開脚跳〔大4段 縦〕	逆上がり

TC・TDコース進級基準

級	マット	跳箱	鉄棒
10	前転・後転	とびのり～とびおり	足ぬき回り～尻上がり
9	連続開脚前後転	台上前転〔大3段 縦〕	腕支持スイング～前回りおり
8	伸膝後転	開脚跳〔大3段 縦〕	逆上がり（壁使用）
7	壁倒立（お腹・背中側 各10秒）	台上前転〔大4段 縦〕	逆上がり（坂使用）
6	倒立ブリッジ	開脚跳〔大4段 縦〕	逆上がり
5	倒立前転	閉脚跳〔大4段 横〕	後回り
4	側転	開脚跳〔大5段 縦〕	伸膝後回り
3	ホップ～側転連続	閉脚跳〔大5段 縦〕	足かけ上がり
2	ホップ～ロンダート	ヘッドスプリング〔大4段 横〕	前回り
1	ヘッドスプリング（跳箱1段使用）	前転跳び〔大4段 横〕	前回り～伸膝後回り～前回り
卒	ホップ～前転跳び	前転跳び〔大4段 縦〕※突き放し	伸膝後回り～伸膝前回り～伸膝後回り

マスター（卒業級）進級基準

級	マット	跳箱	鉄棒
ブロンズ マスター	後転跳び	ロンダート跳び〔大4段 縦〕	伸膝後回り～伸膝前回り～ともえ
シルバー マスター	ロンダート～後転跳び	前転跳び〔大5段 縦〕※突き放し	伸膝後回り～伸膝前回り～フット降り
ゴールド マスター	ロンダート～後方宙返り	前方宙返り〔ロイター板使用〕	け上がり