

進級項目表

	マット	鉄棒	跳び箱	縄跳び	ボール運動	走運動	バランス	フィジカル
30	バク宙	腕支持～ 蹴上がり	転回1回捻り	3重飛び 3回	バックキャッチ ミスなく10回	50m 8, 5以内	BBの上で スクワット	反復横飛び 45回以上
29	ロンダート バク転	連続巴	ヘッドスプリング 1回捻り	3重飛び 1回	ヘディング ミスなく10回	10m折り返し走 5秒以内	BBの上で ボールキャッチ	立ち幅跳び 140cm以上
28	バク転	蹴上がり	転回飛び半捻り	隼飛び 5回	リフティング ミスなく10回	すり抜け走 5秒以内	BBの上で 立つ	ボール潜り 10秒間で8回以上
27	補助あり バク転	巴	ヘッドスプリング 半捻り	隼飛び 1回	球速50キロ以上	ラダーミスなく 9ステップ	BBの上で 2点支持	上体起こし 25回以上
26	ハンド スプリング	ジャンプ 坂上がり	ロンダート 飛び	交差二重飛び 5回	8m先の目標物に ミスなく当てる(足)	ラダーミスなく 7ステップ	BBの上で 3点支持	長座体前屈 40cm以上
25	ロンダート	逆上がり～ 空中逆上がり～ 空中前回り	6段 転回飛び(縦)	交差二重飛び 1回	5m先の目標物に ミスなく当てる(足)	ラダーミスなく グーケン	BBの上で 膝立ち10秒	握力 左右平均25以上
24	側転	空中連続 前回り	6段 転回飛び(横)	二重飛び 30回	8m先の目標物に ミスなく当てる(手)	グーパー～しながら マリオネット	BBの上で 4点支持	反復横飛び 30回以上
23	側転 補助あり	空中前回り	6段ヘッド スプリング(縦)	二重飛び 10回	5m先の目標物に ミスなく当てる(手)	スキップしながら マリオネット	BDの上で 足踏み	立ち幅跳び 120cm以上
22	伸膝前転	だるま周り	6段ヘッド スプリング(横)	二重飛び 3回	球速40キロ以上	走りながら マリオネット	BDの上で片足で ボールキャッチ	ボール潜り 10秒間で4回以上
21	倒立前転	足かけ上がり	6段倒立前転	駆け足飛び 100回	バックドリブル 10回	50m 9, 0以内	BDの上で 飛行機ポーズ	上体起こし 20回以上
20	倒立	連続空中 坂上がり	4段倒立前転	後ろ交差飛び 10回	レッグスルー 10回	10m折り返し走 8秒以内	BDの上で スターポーズ	長座体前屈 35cm以上
19	壁倒立	空中坂上がり	8段 閉脚跳び(縦)	後ろ飛び 50回	球速30キロ以上	すり抜け走 8秒以内	BDの上で片足で ボールキャッチ	握力 左右平均20以上
18	腹接倒立	スイング5回	6段 閉脚跳び(縦)	前飛び 50回	ラケットで 目標物に当てる	正しい バウンディング	BDの上で両足で ボールキャッチ	膝抱えジャンプ 10回
17	伸膝後転	スイング1回	8段 開脚跳び(横)	交差飛び 10回	ラケットで ボールを 弾ませながら進む	ラダーミスなく 4ステップ	目をつぶりその場で 足踏み15秒	サイドプランク 足上げ15秒
16	開脚後転	両足逆上がり	8段台上前転	交差飛び 3回	ラケットで ボールを運ぶ	ラダーミスなく 3ステップ	V字バランス 15秒	サイドプランク 15秒
15	後転	逆上がり	4段開脚跳び(縦)	あや飛び 10回	ラケットで ボールをキープ	ラダーミスなく スラローム	ダルマバランス 15秒	手押し車 8m進む
14	後ろ回り	補助あり 坂上がり	6段開脚跳び(縦)	あや飛び 3回	ジグザグ ドリブル(足)	正しい レッグカール	目をつぶって 片足立ち15秒	スパイダー ウォーク
13	坂道後転	ひも付き 逆上がり	6段台上前転	後ろ飛び 10回	股下ボール 前後キャッチ	正しいもも上げ	スパインプランク 10秒	V字バランス～ 足引き寄せ10回
12	飛び込み前転	坂付き 逆上がり	6段 閉脚跳び(横)	後ろ飛び 3回	ボール足タッチ 10回	正しいランジ ウォーク	スパインプランク	バタ足10秒
11	開脚前転	懸垂 1回	6段 開脚跳び(横)	駆け足飛び 10回	ジグザグ ドリブル(手)	正しいスタートの 構え～ダッシュ	スパインプランク (3点足上げ)	サイドプランク 足上げ5秒
10	前転	前回り	4段 開脚跳び(縦)	走り飛び 5回	ドリブル 交互10回	クロスタッチ ミスなく6回	ケツケツで 指定された所に 進んでいく	サイドプランク 5秒
9	前回り	お布団干し	4段台上前転	グーパー飛び 3回	ドリブル 片手10回	正しい スキップ	その場 飛行機ポーズ	フロントプランク 足上げ5秒
8	ブリッジ	腕支持	4段 閉脚跳び(縦)	けんけん飛び 3回	8の字	ミニハードルを 引っかけからず走る	その場で スターポーズ	フロントプランク 10秒
7	背倒立	尻上がり	4段 開脚飛び(横)	前飛び 10回	手叩きボール キャッチ	ラダーを 引っかけからず走る	ボールを持って 平均台を歩いていく	ギャロップ
6	ダルマ 立ち上がり	足抜き回り	2段 開脚跳び(縦)	前飛び 3回	ボールキャッチ	ミニハードルを 引っかけからず飛ぶ	落ちずに平均台を 歩いていく	キャリオカ ステップ
5	ダルマ	コウモリ	2段 閉脚跳び(横)	線飛び	お腹の周りで ボールを回す	ラダーグーパーを 引っかけからず進む	V字バランス 5秒	フィギュアスケート ジャンプ
4	おいもさん コロコロ	両手両足 ぶら下がり	ウサギ飛び	歩き飛び	ボールを蹴る	ミニハードルを 引っかけからず歩く	ダルマバランス 5秒	グーチョキパー ジャンプ
3	ワニ	鉄棒で ぶら下がる	2段 開脚跳び(横)	片手縄回し	ボールを投げる	ラダーを 引っかけからず歩く	目をつぶって 片足立ち5秒	連続両足 ジャンプ5m
2	ペンギン	斜め懸垂	カエル飛び	プロペラ回し	ボールを転がす	肘を曲げて走る	5m ケンケンで進む	サイドステップ
1	クマ	鉄棒を握る	ロイター板 ジャンプ	縄をほどく	ボールを持つ	真っすぐ走る	片足立ち 10秒	クモ姿勢