



スポーツ&カルチャースクール

ILEXNEO mozo



進級基準表



級	マット		鉄棒		跳び箱		
初級クラス	30	うさぎ跳び		ぶら下がり	10秒	両足踏切ジャンプ	助走なし
	29	前転	坂あり	ぶら下がりスイング	5回	両足踏切ジャンプ	助走あり
	28	前転		豚の丸焼き	10秒	両足跳び乗り降り	2段
	27	後転	坂あり	棒上支持	5秒	馬乗り	3段
	26	開脚前転		横移動		横跳び	3段
	25	ブリッジ	5秒	足抜き回り・尻上がり		開脚跳び	3段
	24	連続前転	3回	前回り		開脚跳び	4段
	23	後転		棒上支持スイング	5回	閉脚跳び	3段
	22	開脚後転		逆上がり	補助ベルトあり	台上前転	縦3段
初中級クラス	21	前転→開脚前転		横移動	往復	開脚跳び	5段
	20	ブリッジ	10秒	足抜き回り・尻上がり	3回	台上前転	縦4段
	19	後転→開脚後転		前回り	3回	開脚跳び	6段
	18	壁三点倒立	10秒	方向転換移動(サル渡り)		開脚跳び	縦5段
	17	壁倒立	10秒	足掛けスイング	5回	閉脚跳び	5段
	16	後方ブリッジ	補助あり	棒上踏み越し降り		台上前転	縦5段
	15	側転		逆上がり		飛び込み前転	4段
	14	倒立前転		足掛け上がり		開脚跳び	7段
	13	倒立ブリッジ		足掛け後ろ回り		閉脚跳び	6段
12	ジャンプ倒立	3回	足掛け前回り		開脚跳び	縦6段	
中上級クラス	11	連続側転	2回	連続逆上がり	1回	開脚跳び	8段
	10	ヘッドスプリング		飛行機跳び		開脚跳び	縦7段
	9	伸膝後転		横跳び越し降り		ヘッドスプリング	4段
	8	ハンドスプリング		連続前回り		開脚跳び	縦8段
	7	ロンダート		ともえ		ヘッドスプリング	6段
	6	後方ブリッジ		こうもり振り降り		ハンドスプリング	6段
	5	後転倒立		両膝掛け回転		ヘッドスプリング	縦6段
	4	倒立歩行	1m	ひざ掛け上がり		ハンドスプリング	縦6段
	3	バク転		ジャンプ懸垂逆上がり		屈伸跳び	6段
	2	伸膝前転		ジャンプ懸垂逆上がり→ともえ		ロンダート	縦5段
	1	ロンダート→バク転		ジャンプ懸垂逆上がり→ともえ→飛行機跳び		ハンドスプリング半捻り	6段

※2ヶ月に1回テストを行います(奇数月の最終練習日)。