



# 体育 進級基準表

アイレックスだいいくすくら

	級	マット	鉄棒	跳び箱
初級クラス	25	うさぎ跳び	ぶら下がり 10 秒	両足踏切ジャンプ
	24	前転	ぶら下がりスイング 5 回	両足跳び乗り降り 2 段
	23	後転 (坂)	棒状支持 5 秒	馬乗り 3 段
	22	開脚前転	横移動	横飛び 3 段
	21	ブリッジ 5 秒	足抜き回り	開脚跳び 3 段
	20	前転連続 3 回	前回り降り	開脚跳び 4 段
	19	後転	棒状支持スイング 5 回	閉脚跳び 3 段
	18	開脚後転	補助付き逆上がり	台上前転 3 段
初中級クラス	17	壁三点倒立 10 秒	サル渡り	開脚跳び 5 段
	16	壁倒立 10 秒	足掛けスイング 5 回	台上前転 4 段
	15	後方ブリッジ	棒上踏み越し降り	開脚跳び 6 段
	14	側転	逆上がり	閉脚跳び 5 段
	13	倒立前転	足掛け上がり	台上前転 5 段
	12	倒立ブリッジ	足掛け後回り	飛び込み前転 4 段
	11	ジャンプ倒立	足掛け前回り	開脚跳び 7 段
	10	側転連続	後ろ回り連続	閉脚跳び 6 段
中上級クラス	9	ヘッドスプリング	飛行機跳び	ヘッドスプリング 4 段
	8	ハンドスプリング	横飛び越し降り	開脚跳び 8 段
	7	ロンダート	連続前回り	開脚跳び 8 段 (縦)
	6	後転倒立	ともえ	ヘッドスプリング 6 段
	5	倒立歩行 2m	こうもり振り降り	ハンドスプリング 6 段
	4	バク転	両膝掛け回転	ハンドスプリング 6 段 (縦)
	3	側宙	ひざ掛け上がり	屈伸跳び 6 段
	2	ロンダート→バク転	け上がり	ロンダート 5 段
	1	ロンダート→バク宙	け上がり→ともえ	ハンドスプリング半捻り 6 段