

ウイングススポーツクラブ 体操進級基準表

種目級 項目 (達成評価 100項目)

- ・3種目の各小項目の級からなる全100項目です。A級については、1級認定者が任意でチャレンジできます。
- ・各種目の級と小項目の級をお知らせします。
- ・各種目については、1ヶ月毎に認定テストが変わります。種目級については、各項目の順序に従って、認定していきます。

■ マット級 項目

●ロール級

マット級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
40級	10級	2	1	坂つき前まわりが出来る
39級	9級	2	2	前まわり 手をついて立つ
38級	8級	2	3	前転が出来る
37級	7級	2	4	前転が連続して出来る
36級	6級	2	5	坂つき後ろまわりが出来る
35級	5級	2	6	後ろまわり なんとかまわる
34級	4級	2	7	後転がまっすぐ回れる
33級	3級	2	8	後転が連続して出来る
32級	2級	2	10	開脚前転ができる
31級	1級	2	12	開脚後転ができる
A級チャレンジ				伸膝後転ができる(ヒザが伸びた後転)

●側転級

マット級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
30級	5級	2	15	側転ができるE(台つきで回れる)
29級	4級	2	16	側転ができるD(小さく回れる)
28級	3級	2	20	側転ができるC(かべ倒立が10秒出来る)
27級	2級	3	9	側転ができるB(側転連続出来る)
26級	1級	2	17	側転ができるA(ホップから側転が出来る)
A級チャレンジ		3	13	片手側転が出来る

●倒立前転級

マット級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
25級	5級	3	1	倒立前転が出来るE (かべ倒立が30秒出来る)
24級	4級			倒立前転が出来るD (壁に足をつけた所から)
23級	3級	3	2	倒立前転が出来るC (壁から足をはなしてから)
22級	2級	3	3	倒立前転が出来るB (ヒザを曲げて)
21級	1級	3	4	倒立前転が出来るA (倒立状態を過って)
A級チャレンジ				倒立前転が出来るS (3秒以上静止・ヒザ割れなし)

●ヘッドスプリング級

マット級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
20級	5級	2	18	3点倒立が出来るC (かべ3点倒立が10秒出来る)
19級	4級	3	5	3点倒立が出来るB (3点倒立が5秒以上静止出来る)
18級	3級	3	6	3点倒立が出来るA (3点倒立からブリッチが出来る)
17級	2級	3	10	ヘッドスプリングが出来るB (腰曲がり着地できる)
16級	1級			ヘッドスプリングが出来るA (体を伸ばして着地できる)
A級チャレンジ				ヘッドスプリングが段差なしで立てる

●ロンダート級

マット級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
15級	5級			ロンダートが出来るE (手のつき方が正しくできる)
14級	4級			ロンダートが出来るD (体をひねる事ができる)
13級	3級			ロンダートが出来るC (空中で両足を揃える事ができる)
12級	2級	3	14	ロンダートが出来るB (上半身をはね起こす事が出来る)
11級	1級	3	15	ロンダートが出来るA (ホップ～ロンダートジャンプ出来る)

※ロンダートは技と技のつなぎの動きの呼称なので、A級チャレンジはありません。

●転回級

マット級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
10級	10級			倒立バタタンが出来るB(倒立静止がなくともよい)
9級	9級	3	16	倒立バタタンが出来るA(倒立静止がある)
8級	8級	3	11	倒立ブリッチが出来る
7級	7級			ホップから倒立バタタンが出来る
6級	6級			ホップから倒立ブリッチが出来る
5級	5級			転回が出来るE (お尻つき着地・補助マット有)
4級	4級			転回が出来るD (腰落ち着地・補助マット有)
3級	3級			転回が出来るC (体を伸ばして着地できる・補助マット有)
2級	2級	3	17	転回が出来るB (腰落ち着地・補助マット無)
1級	1級	3	18	転回が出来るA (体を伸ばして着地・補助マット無)
A級チャレンジ		3	20	転回連続ができる

★マット 40項目・A級チャレンジ 5項目 ※A級チャレンジ項目は、マット級の認定には使用しません。

■ 跳び箱級 項目

●基本項目級

跳び箱級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
25級	5級	2	1	ロイター板ジャンプが連続して出来る
24級	4級	2	4	跳び箱に乗って前進移動が出来る
23級	3級	2	5	跳び箱に足を開いてとびの事が出来る
22級	2級	2	6	走って両足で踏切りジャンプが出来る
21級	1級	2	9	3段の開脚跳び(横)が出来る

●3段跳び級

跳び箱級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
20級	5級			クマジャンプが足をとじてできる
19級	4級	3	5	3段開脚跳び(横)が出来る
18級	3級	2	13	段差へとびあがって前転が出来る
17級	2級	2	15	3段台上前転が出来る
16級	1級	3	11	3段開脚跳び(たて)が出来る

●6段跳び級

跳び箱級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
15級	5級	2	12	6段開脚跳び(横)が出来る
14級	4級	3	8	6段開脚跳び(横)が出来る
13級	3級	2	18	6段台上前転が出来る
12級	2級	3	3	6段開脚跳び(たて)が出来る
11級	1級	3	1	7段開脚跳び(横)が出来る

●8段跳び級

跳び箱級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
10級	5級	3	15	7段開脚跳び(たて)が出来る
9級	4級	3	3	8段開脚跳び(横)が出来る
8級	3級	3	10	8段開脚跳び(横)が出来る
7級	2級	3	4	8段台上前転が出来る
6級	1級	3	16	8段開脚跳び(たて)が出来る

●ヘッド転回級

跳び箱級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
5級	5級			5段の高さに3点倒立で体を支える事が出来る
4級	4級			5段の高さに3点倒立ブリッチが出来る
3級	3級			5段ヘッド転回が出来るC
2級	2級			5段ヘッド転回が出来るB
1級	1級	3	17	5段ヘッド転回が出来るA

●跳び箱 A級チャレンジ

跳び箱級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
A2		3	20	8段ヘッド転回がヒザ伸びて出来る
A1				5段転回とびが出来る

★跳び箱 25項目・A級チャレンジ 2項目 ※A級チャレンジ項目は、跳び箱級の認定には使用しません。

■ 鉄棒級 項目

●基本力級

鉄棒級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
35級	10級			鉄棒をにぎって足を地面から離せる
34級	9級	1(筋力)	6	ぶら下がりが10秒以上出来る
33級	8級	2	1	ぶら下がりが20秒以上出来る
32級	7級	2	2	ぶら下がりからスイングを3往復することができる
31級	6級	2	3	中抜きが出来る
30級	5級	2	5	中抜き中戻しが出来る
29級	4級	2	9	ツバメポーズが3秒出来る
28級	3級			肘曲げぶら下がりが少し維持できる
27級	2級	2	10	ツバメポーズから前まわりおりができる
26級	1級	2	6	肘曲げぶら下がりが3秒出来る
A級チャレンジ		2	18	ツバメポーズから移行できる

●逆上がり級

鉄棒級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
25級	5級	2	7	肘曲げぶら下がりが5秒出来る
24級	4級	2	14	坂つきの逆上がりが出るB(坂の角度が45°)
23級	3級			坂つきの逆上がりが出るA(坂の角度が30°)
22級	2級	2	20	懸垂姿勢を保持出来る
21級	1級	2	15	坂なしで逆上がりが出る
A級チャレンジ		2	19	ぶら下がり逆上がりが出る

●後方支持回転級

鉄棒級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
20級	5級	2	16	逆上がりが連続して出来る
19級	4級	2	12	ツバメスイングが出来る
18級	3級	3	1	両足踏切りの逆上がりが出る(踏切りが鉄棒の下)
17級	2級	2	13	ツバメスイングから後ろとびおりが出来る
16級	1級	3	2	後方支持回転が出来る(ヒザ曲がり)
A級チャレンジ		3	13	後方支持回転が出来る(ヒザ伸び)

●前方支持回転級

鉄棒級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
15級	5級	2	11	前方支持回転が出来るE(前回りおりが連続できる)
14級	4級			前方支持回転が出来るD(体が伸びて倒れていく)
13級	3級			前方支持回転が出来るC(降りた足が鉄棒の手前側)
12級	2級			前方支持回転が出来るB(落ちてても体が鉄棒から離れない)
11級	1級	3	4	前方支持回転が出来るA
A級チャレンジ		3	14	前方支持回転が出来る(ヒザ伸び)

●フット降り(ひこうきとび)級

鉄棒級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
10級	5級			フット降りが出るE(鉄棒の下から手伝ってできる)
9級	4級	3	11	フット降りが出るD(振りとびが出る)
8級	3級	3	12	フット降りが出るC(ジャンプからフット降り出来る)
7級	2級			フット降りが出るB(鉄棒の上から手伝って出来る)
6級	1級	3	15	フット降りが出るA(ツバメポーズからフット降り出来る)
A級チャレンジ				ツバメスイングからフット降りが出る

●足かけ上がり級

鉄棒級	項目級	ノート項目		内容
		ステップ	番号	
5級	5級			足かけ上がりが出るC(時間がかかっても上がれる)
4級	4級	3	9	足かけ上がりが出るB(スムーズに上がれる)
3級	3級			足をかけていない状態から足掛け上がりができる
2級	2級	3	10	スイングから足を鉄棒にかける事が出来る
1級	1級	3	20	足かけ上がりが出るA(スイングから出来る)
A級チャレンジ				け上がりができる

★鉄棒 35項目・A級チャレンジ 6項目 ※A級チャレンジ項目は、鉄棒級の認定には使用しません。