

# 進級基準【マット運動】

## 25級 グーパージャンプ 5回



足を開閉しながらジャンプができる  
リズムよく前に移動ができる

## 24級 うさぎジャンプ 5回



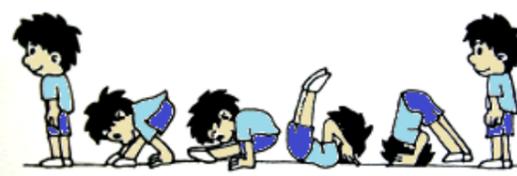
足で蹴り、両手で体を支え、腰を肩より上げることができる  
両手→両足とスムーズに体重移動ができ、前を進める

## 12級 Y字バランス



片足を持ち上げ、体をYの字にし、5秒キープできる

## 11級 伸びつ後転



膝を伸ばし、両手で体を支え後ろに回ることができる  
膝を伸ばしたまま、両手で体を持ち上げ立つことができる

## 10級 飛び込み前転



両足でジャンプし空中で逆さになることができる  
両手で身体を支え、体を丸め前転することができる

## 23級 前転



両手をつき、地面を蹴って体を丸めることができる  
体を丸めたまま手をつかずに立ち上げられる

## 22級 後転



しゃがんだ姿勢から勢いをつけ体を丸めることができる  
両手でしっかり体を支え立つことができる

## 9級 ロンダート



片足を勢いよく振り上げ、真上で両足を揃えることができる  
上体を1/4ひねり、両手で地面を突き放し、体を起こすことができる

## 8級 ホップ～ロンダート



ホップから勢いよくロンダートへつなぐことができる  
しっかり体を起こすことができる

## 21級 開脚前転



前転の姿勢から足を開くことができる  
膝を伸ばし、体を起こすことができる

## 20級 開脚後転



後転の姿勢から足を開くことができる  
膝を伸ばし、体を持ち上げることができる

## 7級 ロンダート～ジャンプ



勢いよくロンダートをすることができる  
両足がついたら、止まらずスムーズにジャンプすることができる

## 6級 倒立歩行 2m



倒立の姿勢から、重心を前にかけ、2m倒立歩行できる

## 19級 側転



後ろ足を振り上げることができる  
肘を伸ばし、手足を正しく着くことができる

## 18級ブリッジ 5秒



両手、両足で体を支えることができる  
頭を床から離し、肘を伸ばし5秒キープすることができる

## 5級 倒立 3秒



倒立で3秒静止することができる

## 4級 後転倒立



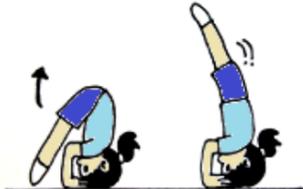
足が頭の真上に来た瞬間に一気に体を持ち上げることができる  
倒立の姿勢をつくることができる

## 3級 伸びつ前転



膝を伸ばし、前転することができる  
膝を伸ばしたまま、両手で地面を突き放し、立つことができる

## 17級 三点倒立 5秒



頭と両手で体を支えることができる  
足を起こして体を伸ばすことができる

## 16級 壁倒立・背 10秒



足を振り上げ倒立姿勢をとることができる  
体を真っすぐ伸ばし10秒キープできる

## 15級 壁倒立・腹 10秒



足で壁を登り倒立姿勢を10秒キープできる

## 2級 転回



勢いよく片足を振り上げることができる  
手を着いた時倒立経過ができる  
手を突き放し体を伸ばし立つことができる

## 1級 バク転



膝が前にでることなく踏み切ることができる  
手を着いた時倒立経過ができる  
手を突き放し体を起こし立つことができる

## 14級 倒立ブリッジ



倒立姿勢をとることができる  
体をゆっくり反らしブリッジの姿勢をキープできる

## 13級 倒立前転



倒立姿勢をとることができる  
肘を曲げ、体を支えゆっくり前転へうつることができる

