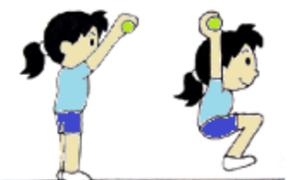


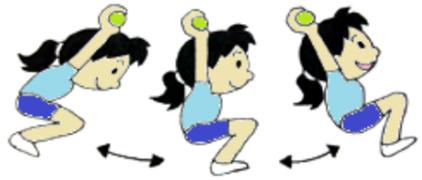
進級基準【鉄棒】

25級 ぶら下がり 5秒



ぶら下がって5秒キープすることができる

24級 スイング 5回



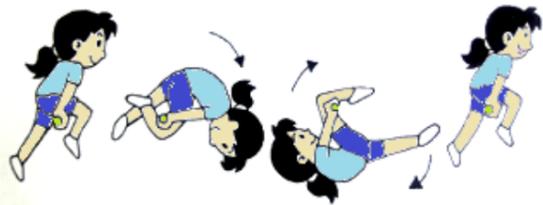
ぶら下がり5回スイングすることができる

23級 ぶら下がり、手と足 5秒



手と足で鉄棒にぶら下がり5秒キープすることができる

10級 足掛け前回り



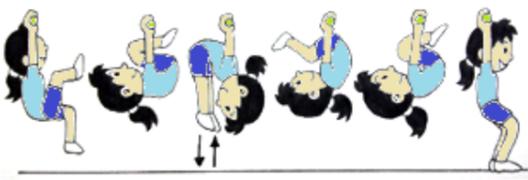
片足を掛け前に回ることができる
足を振り下ろし、手首をかえして上体を起こすことができる

9級 前回り



体を前に倒し、鉄棒に巻きつけることができる
手首をかえし、腕を伸ばして起き上がり支持できる

22級 足抜き尻上がり



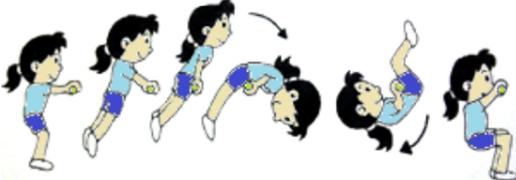
両足を揃えて、両腕の間を抜くことができる
腰を引き上げて戻すことができる

21級 腕立て支持 5秒



腕を伸ばし、体を伸ばし5秒キープできる

20級 跳び上がり支持 前回り降り



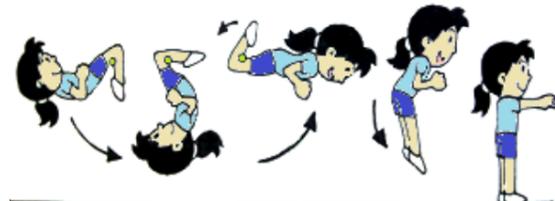
跳び上がり支持することができる
体を丸め、仰向き回ることができる

8級 前回り 連続2回



前回りをスムーズに2回連続でできる

7級 コウモリ降り



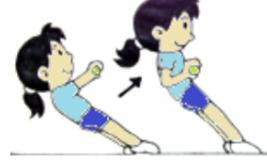
両足をかけ、上体を大きくスイングすることができる
鉄棒の高さまでスイングできたら、膝を伸ばし着地することができる

19級 支持スイング



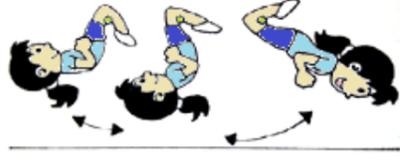
腕と足を伸ばして振ることができる
お腹を離すことができる

18級 斜め懸垂 5回



肘を伸ばし、体を倒した状態から引きつけることが5回できる

17級 コウモリスイング 5回



両足をかけて、体を支えることができる
上半身を振りスイングを5回することができる

6級 飛行機とび



足裏を鉄棒に乗せ、腕と膝を伸ばして大きく回転することができる
体を伸ばして、着地することができる

5級 足掛け上がり



足を大きく振り、腕を伸ばして上がることができる

16級 逆上がり(補助あり)



鉄棒を引きつけ、足を振り上げることができる
体を鉄棒にまきつけ、手首をかえし、上体を起こすことができる

15級 逆上がり



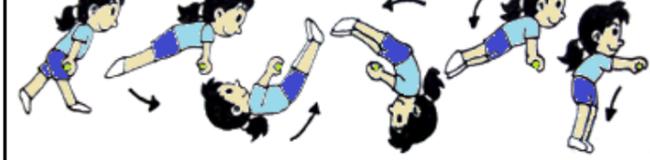
鉄棒を引きつけ、足を振り上げることができる
体を鉄棒にまきつけ、手首をかえし、上体を起こすことができる

4級 振り出し足掛け上がり



腕を伸ばし、前に振り足をかけることができる
足を大きく振り、腕を伸ばして上がることができる

3級 ともえ



鉄棒から体を離し、あごを引いて回ることができる
肩を鉄棒の上に回し手首をかえして後ろに降りることができる

14級 後ろ回り(膝曲げ)



体を後ろに倒すことができる
腕を伸ばし、鉄棒に巻きつけることができる
回った後、腕を伸ばし支えることができる

13級 後ろ回り(膝曲げ)連続2回



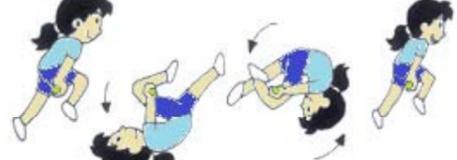
後ろ回りをスムーズに2回連続でできる

12級 後ろ回り(膝伸ばし)



体を鉄棒に巻きつけ後ろに倒すことができる
腕、足を伸ばして回ることができる
回った後、腕を伸ばし支えることができる

11級 足掛け後ろ回り



片足を掛け後ろに回ることができる
足を振り上げ上体を起こすことができる

2級 振り出し足掛け上がり



腕を伸ばし、前に振り足をかけることができる
足を大きく振り、腕を伸ばして上がることができる

1級 け上がり



腕を伸ばして振り出すことができる
鉄棒に足先をもってることができる
正しい方向に蹴ることができる
腕を伸ばして上がることができる

