

## Mizutori Sports Club スキルチェック 技一覧

No.	マット	No.	跳び箱	No.	鉄棒
1	ブリッジ	1	支持での跳び乗り・跳び下り	1	跳び上がり
2	前転	2	またぎ越し跳び	2	跳び下り
3	後転	3	開脚跳び	3	足抜き回り
4	頭倒立（三点倒立）	4	台上前転	4	前回り下り
5	壁倒立	5	かかえ込み跳び	5	逆上がり
6	伸膝後転	6	伸膝台上前転	6	後方支持回転 （空中逆上がり）
7	倒立ブリッジ	7	前方倒立回転跳び（転回）	7	前方支持回転 （空中前回り）
8	ロンダート	8	側方倒立回転跳び1/4ひねり （ロンダートとび）	8	膝掛け振り上がり （足掛け振り上がり）
9	倒立前転	レベル区分		9	後方伸膝支持回転
10	伸膝前転			10	前方伸膝支持回転
11	側方倒立回転（側転）			11	後方浮き支持回転（ともえ）
12	後転倒立			12	け上がり
13	前方倒立回転跳び （ハンドスプリング）				
14	後方倒立回転跳び （バク転）				
15	前方宙返り （前宙）				
16	ロンダートー 後方倒立回転跳び				
17	ロンダートー後方宙返り				
18	前方倒立回転跳び ー前方宙返り（転回前宙）				

上級進級基準		
学年	点数	跳び箱高さ
幼児	95	5段
小1	105	5段
小2	120	6段
小3	130	7段
小4	140	7段
小5	150	8段
小6	160	8段
中学生	170	8段

各項目0・1・3・5の点数をつけ、各学年の基準点に達していれば上級コースへの在籍が許可される

2022/02/21 改訂