

Mizutori Sports Club

レベルチェック（上級クラス進級チェック） 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	頭はね跳び	7	前方支持回転 （空中前回り）
8	側方倒立回転（側転）	8	前方倒立回転跳び（転回）	8	膝掛け振り上がり （足掛け振り上がり）
9	ロンダート	9	側方倒立回転跳び1/4ひねり （ロンダートとび）	9	後方伸膝支持回転
10	倒立前転	レベル区分	初級 中級 上級	10	前方伸膝支持回転
1	伸膝前転			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

マット採点基準

No.	マット	1点	3点	5点
1	ブリッジ	何とか頭を上げることができる	肘を伸ばして頭を上げることができる	脚を閉じて膝を伸ばした実施ができる
2	前転	手を少しついてしまうが、まっすぐ立つことができる	手をマットにつかないで立つことができる	脚を閉じて回転中に膝を伸ばしてできる
3	後転	正しく手を着き、お尻を浮かせることができる	坂道を使用し1人でできる	1人でできる
4	頭倒立（三点倒立）	手と頭を正しい位置に着き、お尻を上げて少し足を離すことができる	膝を曲げて止まることができる	膝を伸ばして長く静止できるような実施ができる
5	壁倒立	長くは止まれないが、足を壁まで振り上げることができる	お腹が落ちたり膝の緩みは見られるが、止まることができる	膝・つま先を伸ばして安定した実施ができる
6	伸膝後転	若干の膝の緩みや足の開きが見られるが1人でできる	膝を伸ばしたままスムーズに行うことができる	伸腕・伸膝でスムーズに行うことができる
7	倒立ブリッジ	頭を着かず、ブリッジまで行うことができる	肘を伸ばしたままブリッジまで行うことができる	倒立姿勢を経過し、肘を伸ばしたまま安定して行うことができる
8	側方倒立回転（側転）	膝や腰の曲がりはあるが形はできている	軸ブレや膝曲がりはあるが、1人で実施ができる	膝・つま先まで意識した美しい倒立姿勢を経過して行うことができる
9	ロンダート	側転から足を揃えて着地ができる	ホップからつなげた実施ができる	ジャンプにつなげられるような体をしっかり起こした美しい実施ができる
10	倒立前転	足の開きやスムーズさには欠けるが1人で実施ができる	足を閉じたまま実施ができる	肘を伸ばしたまま倒れ込み、頭からの順次接触が見られた美しい実施ができる
11	伸膝前転	膝を伸ばした前転で、手を太ももの横についてお尻を上げることができる	わずかに膝の緩みや足の開きが見られるが立つことができる	足を揃えて、膝を伸ばしてスムーズに実施ができる
12	後転倒立	倒立の角度が45°以内に収めることができる	屈腕での実施で倒立に収めることができる	伸腕・伸膝でスムーズに行うことができる
13	前方倒立回転跳び（ハンドスプリング）	助走～ホップから倒立ができる or 軽い補助で実施ができる	1人で立つことができる	突き放しが見える美しい実施ができる
14	後方倒立回転跳び（バク転）	タントラやピット等の補助器具を利用して実施ができる	1で行うことができる	膝・つま先が伸びた美しい実施ができる
15	前方宙返り（前宙）	タントラやピット等の補助器具を利用して実施ができる	1で行うことができる	着地まで意識した美しい実施ができる
16	ロンダートー後方倒立回転跳び	タントラやピット等の補助器具を利用して実施ができる	1で行うことができる	膝・つま先が伸びた美しい実施ができる
17	ロンダートー後方宙返り	タントラやピット等の補助器具を利用して実施ができる	1で行うことができる	着地まで意識した美しい実施ができる
18	前方倒立回転跳びー前宙返り（転回前宙）	タントラやピット等の補助器具を利用して実施ができる	1で行うことができる	着地まで意識した美しい実施ができる

跳び箱採点基準

No.	跳び箱	1点	3点	5点
1	支持での跳び乗り・跳び下り	両足踏切ジャンプができる	足は開いてしまうが1人で実施できる	足を揃えたまま跳び乗り・跳び下りができる
2	またぎ越し跳び	お尻が引っかかるが1人で実施できる	1人で行うことができる	膝・つま先を伸ばした雄大な実施ができる
3	開脚跳び	横向きで跳び越す or お尻が引っかかるが縦向きで跳び越すことができる	縦向きで跳び越すことができる	膝・つま先が伸び、着地まで意識した実施ができる
4	台上前転	踏み切りからお尻を高く上げることができる	1人で行うことができる	順次接触がはっきり見え、着地まで意識した実施ができる
5	かかえ込み跳び	横向きで行うことができる	縦向きで行うことができる	切り返しはっきりと見え、足がしっかり揃った状態で着地まで意識した実施ができる
6	伸膝台上前転	少し膝の緩みは見えるが、伸ばそうとした実施ができる	回転中は膝が伸びた実施ができる	膝・つま先がしっかり伸び、着地まで意識した実施ができる
7	頭はね跳び	軽い補助で実施ができる	1人で行うことができる	膝・つま先がしっかり伸び、着地まで意識した実施ができる
8	前方倒立回転跳び（転回）	軽い補助で実施ができる	1人で行うことができる	突き放しが見える美しい実施ができる
9	側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロンダートとび）	軽い補助で実施ができる	1人で行うことができる	軸ブレのない美しい実施ができる

学年別跳び箱段数

学年	跳び箱高さ
幼児	5段
小1	5段
小2	6段
小3	7段
小4	7段
小5	8段
小6	8段
中学生	8段

鉄棒採点基準

No.	鉄棒	1点	3点	5点
1	跳び上がり	鉄棒を持ってジャンプし、鉄棒を引き付けることができる	鉄棒の上に支持で乗ることができる	床から跳び上がり、美しい支持ができる
2	跳び下り	ツバメの姿勢から下に降りることができる	足を振って鉄棒を押しながら跳び下ることができる	お腹を離して遠くに跳び下ることができる
3	足抜き回り	足裏支持ができる	1人で行うことができる	膝を伸ばして行うことができる
4	前回り下り	ふとん干しの姿勢までできる	1人で行うことができる	足を閉じてゆっくり下りることができる
5	逆上がり	鉄棒にお腹をつけることができる	1人で行うことができる	腕支持姿勢まで止まらずにスムーズに行うことができる
6	後方支持回転 (空中逆上がり)	スイングからお腹をつけ、肩を倒すことができる	1人で行うことができる	足を閉じてスムーズに腕支持姿勢まで行うことができる
7	前方支持回転 (空中前回り)	手首を返して上半身を起こすことができる	1人で行うことができる	足を閉じてスムーズに腕支持姿勢まで行うことができる
8	膝掛け振り上がり (足掛け振り上がり)	片脚を鉄棒にかけた状態で、スムーズなスイングができる	1人で行うことができる	肘を伸ばして行うことができる (軽微な緩みは許容)
9	後方伸膝支持回転	スイングからお腹をつけ、肩を倒すことができる	1人で行うことができる	伸膝・伸腕で美しく行うことができる
10	前方伸膝支持回転	手首を返して上半身を起こすことができる	1人で行うことができる	伸膝・伸腕で美しく行うことができる
11	後方浮き支持回転 (ともえ)	伸身姿勢で後方支持回転ができる	伸身姿勢でお腹を鉄棒に着けずに後方支持回転ができる	浮き支持姿勢がはっきり見られる美しい実施ができる
12	け上がり	足を鉄棒に近づけて、鉄棒を引き付けることができる	1人で行うことができる	肘を伸ばして美しい実施ができる