

体操上級進級テスト 実施技一覧

No.	マット	No.	鉄棒	No.	跳び箱	No.	基本動作
1	前転	1	足抜き回り	1	踏み切り	1	左右開脚柔軟
2	タックル前転	2	だんごむし（腕曲げ懸垂）	2	パーチャーター（幼児だけ）	2	前後開脚柔軟
3	開脚前転	3	逆さ懸垂	3	開脚跳び	3	頭倒立（三点倒立）
4	伸膝前転	4	逆上がり	4	かかえ込み跳び	4	ブリッジ
5	後転	5	懸垂逆上がり	5	伸膝台上前転	5	背支持倒立（背倒立）
6	伸膝後転	6	スイング	6	頭はね跳び	6	つま先伸ばし
7	後転倒立	7	後方伸膝支持回転	7	倒立倒れこみ		
8	内向き壁倒立	8	後方伸膝支持回転連続	8	転回		
9	外向き壁倒立	9	前方支持回転	9	ロンダート		
10	倒立前転	10	前方支持回転連続				
11	倒立ブリッジ	11	前方伸膝支持回転				
12	側方倒立回転（側転）	12	前方伸膝支持回転連続				
13	側方倒立回転連続（側転連続）	13	足裏支持棒下振り出し下り（グライダー）				
14	ホップ～側方倒立回転（側転）	14	膝掛け振り上がり（足掛け振り上がり）				
15	ホップ～ロンダート	15	け上がり				
16	倒立倒れこみ	16	後方浮き支持回転				
17	ホップ～倒立倒れこみ	17	け上がり～前回り				
18	前方倒立回転跳び（ハンドスプリング）						
19	後方倒立回転跳び（バク転）						
20	ロンダート-後方倒立回転跳び（ロンダートバク転）						
21	ロンダート-後方宙返り						
22	ロンダート-後方伸身宙返り						
23	前方宙返り（前宙）						
24	前方屈身宙返り						
25	前方伸身宙返り						

・各項目について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ます

マット採点基準

No.	技	1点	3点	5点
1	前転	手を少しついでしまうが、まっすぐ立つことができる	手をマットにつかずに立ちあがることのできる	蹴りだし動作がみえ、足を閉じて回転中に膝を伸ばしてできる
2	タックル前転	蹴りだしが弱く、前転がりの状態になる(1回可)	スムーズに欠けるが、抱え込み姿勢を維持したまま連続で実施ができる	蹴り出し動作がみえ、抱えこみ姿勢をキープしたまま、順次接触がみえるスムーズな実施が連続でできる
3	開脚前転	お尻をもち上げて、立つことができる	蹴り出し動作がみえ、足が床から離れた瞬間に膝を伸ばし、開脚90°以上で立ち上がることのできる(若干の膝のゆるみは可)	蹴り出し動作がみえ、足が床から離れた瞬間に膝を伸ばし、開脚90°以内で立ち上がることのできる
4	伸膝前転	エバーマット(20センチ)を使用し、きれいに立ち上がることのできる	わずかな膝のゆるみや足の開きは見られるが、立つことのできる(着地で動くのは可)	蹴りだし動作がみえ、伸膝でスムーズに実施ができる
5	後転	補助器具を使用し、ひとりで実施ができる	綺麗さに欠けるが、ひとりで実施ができる	足を揃え、安定した実施ができる
6	伸膝後転	膝のゆるみやスムーズにかけるが、ひとりで実施できる	膝を伸ばしたままスムーズな実施ができる(足を手の近くにもってくることもできる)	伸腕・伸膝でスムーズに実施できる(若干の肘のゆるみ、立ち上がる際の準備動作のつま先のゆるみは可)
7	後転倒立	伸膝後転の姿勢からスタートし、倒立角度が45°以内で実施ができる	伸膝後転の姿勢からスタートし、屈腕で倒立まで実施ができる	伸膝後転の姿勢からスタートし、伸腕でスムーズに実施できる(若干の肘のゆるみは可)
8	内向き壁倒立	ななめ倒立がひとりでできる	胸が落ちているが、手と手の間をみてひとりで倒立ができています	綺麗な姿勢で倒立ができる(壁にはつま先のみ触れた状態での実施)
9	外向き壁倒立	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	胸が落ちているが、手と手の間をみてひとりで倒立ができています	綺麗な姿勢で倒立ができる(壁にはつま先のみ触れた状態での実施)
10	倒立前転	倒立支持で足の開きがあり、スムーズさは欠けるが一人で実施できる	倒立支持を経過し、足を閉じたまま実施ができる	倒立支持を経過し、肘を伸ばしたまま倒れ込み、頭から順次接触がみられた美しい実施ができる
11	倒立ブリッジ	倒立で足の開きはあるが、頭をつかずに一人でブリッジができる	倒立支持を経過し、頭をつかずに一人でブリッジができる(ブリッジで足の開きは可)	倒立支持を経過し、肘を伸ばしたまま安定して行うことのできる(ブリッジで足の開きは可)
12	側方倒立回転(側転)	膝や腰の曲がりはあるが、ひとりで実施ができる	膝のゆるみがあるものの倒立姿勢を経過し、軸ブレなく実施ができる	膝・つま先を意識し、倒立姿勢を経過して綺麗な実施ができる
13	側方倒立回転連続(側転連続)	止まらずに、ある程度まっすぐ3回連続ができる	綺麗さに欠けるが、体重移動ができて連続ができる	体重移動ができ、スムーズにきれいな連続ができている
14	ホップ～側方倒立回転(側転)	スムーズにかけるが、ひとりで実施ができる	大きなホップからつなげて、倒立姿勢を経過し実施することができる	助走のスピードを落とさず、大きなホップから、膝・つま先を意識した綺麗な実施ができる
15	ホップ～ロンダート	スムーズにかけるが、ひとりで実施ができる	大きなホップからつなげて、倒立姿勢を経過し実施することができる	助走のスピードを落とさず、大きなホップから、膝・つま先を意識した綺麗な実施ができる
16	倒立倒れこみ	補助者の軽い手のささえのみで実施ができる	足の開きやゆるみはあるが、真っ直ぐな倒立姿勢を維持したまま倒れることができる	膝・つま先を意識した綺麗な実施で、真っ直ぐな倒立姿勢を維持したまま倒れることができる
17	ホップ～倒立倒れこみ	スムーズにかけるが、ひとりで実施ができる	大きなホップからつなげて、倒立姿勢を経過し実施することができる	助走のスピードを落とさず、大きなホップから、膝・つま先を意識した綺麗な実施で、真っ直ぐな倒立姿勢を維持したまま倒れることができる
18	前方倒立回転跳び(ハンドスプリング)	補助者の軽い手のささえのみで実施ができる	ひとりで実施ができる	安定した実施ができる(90度以上のひざ角度◎)
19	後方倒立回転跳び(バク転)	補助者の軽い手のささえのみで実施ができる	ひとりで実施ができる	膝・つま先が伸びた美しい実施ができる
20	ロンダート-後方倒立回転跳び(ロンダートバク転)	補助者の軽い手のささえのみで実施ができる	ひとりで実施ができる	膝・つま先が伸びた美しい実施ができる
21	ロンダート-後方宙返り	補助者の軽い手のささえのみで実施ができる	ひとりで実施ができる	膝・つま先が伸びた美しい実施ができる
22	ロンダート-後方伸身宙返り	補助者の軽い手のささえのみで実施ができる	ひとりで実施ができる	膝・つま先が伸びた美しい実施ができる
23	前方宙返り(前宙)	補助者の軽い手のささえのみで実施ができる	ひとりで実施ができる	膝・つま先が伸びた美しい実施ができる
24	前方屈身宙返り	補助者の軽い手のささえのみで実施ができる	ひとりで実施ができる	膝・つま先が伸びた美しい実施ができる
25	前方伸身宙返り	補助者の軽い手のささえのみで実施ができる	ひとりで実施ができる	膝・つま先が伸びた美しい実施ができる

鉄棒採点基準

No.	技	1点	3点	5点
1	足抜き回り	足を鉄棒にかけ、ひとりで実施できる	足を抱え込んだ状態で鉄棒にふれずに実施できる (膝を伸ばした実施で鉄棒に振れることは可)	膝を伸ばして、鉄棒にふれることなく綺麗な実施ができる
2	だんごむし(腕曲げ懸垂)	5秒間懸垂姿勢をキープできる	10秒間懸垂姿勢をキープできる	10秒間足を90度にキープしたまま、懸垂姿勢をキープできる
3	逆さ懸垂	補助者の軽い手のささえはあるが実施ができる	腰が曲がるがひとりでキープできる	腰が伸びた状態で綺麗にキープできる
4	逆上がり	補助者の軽い手のささえはあるが実施ができる	ひとりで実施できる	頭を返さずに、ひっくり返り、腕支持姿勢まで止まらずにスムーズに実施できる
5	懸垂逆上がり	すこしのキックはあるが実施ができる	綺麗さに欠けるが、静止状態から実施できる	屈伸状態をキープしたまま、スムーズに実施できる
6	スイング	お腹は離れないが、前後に5回足を動かすことができる(落下無し)	足・お腹のゆるみはみられるが、鉄棒からお腹を離すことはできる	支持の姿勢がみえ、前後の動作がスムーズに実施ができる
7	後方伸膝支持回転	後方支持回転(抱え込み)がひとりでできる	綺麗さに欠けるが、回転から支持姿勢で静止するまで、ひとりで実施ができる	伸膝・伸腕で美しい実施ができる
8	後方伸膝支持回転連続	補助者の軽い手のささえはあるが実施ができる	1回目は後方伸膝支持回転ができ、2回目は膝の曲がりが見えるが連続で実施ができる	伸膝・伸腕で美しい実施ができる
9	前方支持回転	補助者の軽い手のささえはあるが実施ができる	綺麗さに欠けるが、ひとりで実施できる	足を閉じ、スムーズに腕支持姿勢まで実施ができる
10	前方支持回転連続	補助者の軽い手のささえはあるが実施ができる	綺麗さに欠けるが、ひとりで実施できる	足を閉じ、スムーズに腕支持姿勢を継続しながら連続で実施ができる
11	前方伸膝支持回転	補助者の軽い手のささえはあるが実施ができる	綺麗さに欠けるが、ひとりで実施できる	足を閉じ、膝を伸ばしてスムーズに腕支持姿勢まで実施ができる
12	前方伸膝支持回転連続	補助者の軽い手のささえはあるが実施ができる	綺麗さに欠けるが、ひとりで実施できる	足を閉じ、膝を伸ばしてスムーズに腕支持姿勢を継続しながら連続で実施できる
13	足裏支持棒下振り出し下り(グライダー)	片足ずつ鉄棒にのせ、ひとりで安全に実施ができる	片足ずつ鉄棒にのせ、支持姿勢を経過しながら、空中で切り返しがみられる実施ができる	両足を同時に鉄棒にのせ、支持姿勢を経過しながら、空中で切り返しがみられる実施ができる
14	膝掛け振り上がり(足掛け振り上がり)	片足を鉄棒にかけた状態で、スムーズなスイングが5回できる	綺麗さに欠けるが、ひとりで実施できる	肘を伸ばし美しい実施ができる
15	け上がり	補助者の軽い手のささえのみで実施できる	綺麗さに欠けるが、ひとりで実施できる	肘を伸ばし美しい実施ができる
16	後方浮き支持回転	後方伸膝支持回転～「つり」の姿勢までスムーズにできる	手支持は出来ていないが、鉄棒にお腹をつかずに回転することができる(前半にお腹が離れた状態で回転することができる)	手首を返し浮き支持の姿勢が見える綺麗な実施ができる
17	け上がり～前回り	補助者の軽い手のささえのみで実施できる	綺麗さに欠けるが、ひとりで実施できる	肘を伸ばし美しい実施から、スムーズに前方伸膝支持回転につなげる実施ができる

学年別鉄棒の高さ	
学年	テストの鉄棒の高さ目安(cm)
幼児	75
小1	
小2	85
小3	
小4	
小5	95
小6	
中学生	

※技に応じて高さを上げることは可

跳び箱採点基準

No.	技	1点	3点	5点
1	踏み切り	スムーズに欠けるが、両足ジャンプができる	綺麗さに欠けるが、リズムカルに実施ができる	腕の振りを使い、しっかり足をそろえた踏み込みができる
2	パーチャーター（幼児だけ）	スムーズに欠けるが、実施できる	綺麗さに欠けるが、リズムカルに実施ができる	スムーズに、膝がのびた綺麗な実施ができる
3	開脚跳び	横向きで飛び越せる	綺麗さに欠けるが、縦向きでひとりで実施ができる	膝・つま先が伸び、足がしっかりと揃った状態で着地できる
4	かかえ込み跳び	横向きで飛び越せる	綺麗さに欠けるが、縦向きでひとりで実施ができる	切り返しが見え、足がしっかりと揃った状態で着地ができる
5	伸膝台上前転	抱えこみ台上前転ができる	綺麗さに欠けるが、ひとりで実施できる	膝・つま先が伸び、着地まで意識した実施ができる
6	頭はね跳び	補助者の軽い手のささえのみで実施できる	綺麗さに欠けるが、ひとりで実施できる	膝・つま先が伸び、着地まで意識した実施ができる
7	倒立倒れこみ	スピード感と綺麗さに欠けるが、ひとりで実施ができる	ひっくり返りに欠けるが、きれいな倒立が一人で実施できる	踏み切りから着手まで真っ直ぐな状態で倒立ができ、そのままの倒立姿勢を維持しながら綺麗な倒れ込みができる
8	前方倒立回転跳び（転回）	補助者の軽い手のささえのみで実施ができる	綺麗さに欠けるが、ひとりで実施ができる	突き放しが見える美しい姿勢で実施ができる
9	側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロンダート跳び）	補助者の軽い手のささえのみで実施ができる	綺麗さに欠けるが、ひとりで実施ができる	軸ブレの無い美しい姿勢で実施ができる

基本動作採点基準

No.	動作	1点	3点	5点
1	左右開脚柔軟	膝を伸ばして肘またはおでこが床につく	膝つま先を伸ばして足が一直線で150°開けている	膝つま先を伸ばして足が一直線で180°開けている
2	前後開脚柔軟	にぎりこぶし1個分のすきま	膝つま先を伸ばして足が一直線で180°開けている（左右どちらか）	左右の足共に、膝つま先を伸ばして足が一直線で180°開けている
3	頭倒立（三点倒立）	膝を曲げた状態で静止ができる	若干腰は曲がるが倒立姿勢で静止ができる	綺麗な姿勢で静止ができる
4	ブリッジ	頭を上げた実施ができる	足をとじた実施ができる	膝が綺麗に伸びた実施ができる
5	背支持倒立（背倒立）	腰を手で支えた姿勢で5秒静止ができる	手が下の状態で腰が伸びたまま静止ができる	手が上の状態で腰が伸びた状態で静止ができる
6	つま先伸ばし	—	—	足の甲が一直線に伸び指先を丸めることができる

学年別跳び箱段数	
学年	跳び箱高さ
幼児	5段、6段から選択
小1	
小2	6段、7段から選択
小3	
小4	
小5	6段、7段、8段から選択
小6	
中学生	



↑5点のつま先

つま先は0・5の点数でつけさせていただきます

※5段は黄色のロイター板 6段以上はバネロイター板