

2017年度世田谷体操教室 検定

体操教室検定	マット		とび箱	鉄棒
レベル 1	前屈	左右開脚座（肘）	馬とび（小 縦 1 段）	屈腕抱え込み懸垂 5秒
レベル 2	肩倒立5秒	ブリッジ5秒	馬とび（小 縦 2 段）	足抜き回り
レベル 3	前転	後転（スロープ有）	馬とび（小 縦 3 段）	コウモリ（握って）5秒
レベル 4	側転（しゃがみ立ち）	壁倒立（頭付可）5秒	馬とび（小 縦 4 段）	コウモリ 5秒
レベル 5	ツーステップ	Y字バランス（壁）	台からジャンプ着地 4段	ツバメから前回り下り
レベル 6	左右開脚座（肩）	前後開脚座（後ろ足曲げ可）	足抜きとび（横 1 段）	屈腕かかえ込み懸垂 振動5回
レベル 7	3点倒立（だるま）5秒	ブリッジ片足上げ 5秒	開脚とび（中縦 4 段）	逆上がり～逆懸垂（スロープ）
レベル 8	開脚前転	開脚後転	開脚とび（中縦 5 段）	逆上がり
レベル 9	側転	壁倒立から着地まで	開脚とび（中縦 6 段）	逆上がり2回
レベル 1 0	Yバランス5秒	ジャンプ 1 回ひねり	台上前転（1 段）	足掛け回り下り
レベル 1 1	左右開脚座（150°開く）	前後開脚座	開脚とび（中縦 7 段）	足掛け後ろ回り
レベル 1 2	側転3回連続	助走からホップ	開脚とび（中縦 8 段）	足掛け後ろ回り2回
レベル 1 3	ホップ～側転	ホップ～側転前向き立ち	閉脚とび（中横 6 段）	足掛け上がり
レベル 1 4	ブリッジ立ち（膝立ち可）	ブリッジ～倒立経過（頭つき可）	台上前転（大 4 段）	足掛け前回り
レベル 1 5	ヘッドスプリング（しゃがみ立ち）	3点倒立5秒	3点倒立～ブリッジ（3段ほど）	だるま前回り
レベル 1 6	ヘッドスプリング（しゃがみ立ち）	倒立5秒	ヘッドスプリングしゃがみ立ち（大 よこ 4 段）	だるま前回り2回
レベル 1 7	片手側転（前手 または後ろ手つき）	ジャンプ 1 回半ひねり	ヘッドスプリング（大 よこ 4 段）	だるま後ろ回り
レベル 1 8	ロンダート	ロンダート～ジャンプ	助走から台上に倒立まで（大よこ3～4段）	だるま後ろ回り2回
レベル 1 9	前方ブリッジ立ち	後方ブリッジ	前転とび（しゃがみ立ち）（大よこ3～4段）	振りとび またはグライダーとび
レベル 2 0	前方ブリッジ連続（男子はヘッドスプリング）	後方ブリッジ連続（男子はヘッドスプリング連続）	前転とび（大よこ3～4段）	ツバメスイング3回
レベル 2 1	倒立前転	伸膝前転	側転とび（前転とび1/2）（大よこ3～4段）	後ろ回り
レベル 2 2	ヘッドスプリング	後転倒立	ホップから台に手をついてヘッドスプリング（2段よこ）	両足かけ後ろ回り
レベル 2 3	後転とび	ヘッドスプリング連続	台上からヘッドスプリング（大3～4段）	後ろ回り2回
レベル 2 4	側宙	後転とび連続	台上からタック&開脚ジャンプ着地（大3～4段）	前回り
レベル 2 5	ロンダート～後転とび	ロンダート～後転とび連続	台上から側転下り（大3～4段）	前回り2回
レベル 2 6	そり宙	前宙	台上から後転とび（大 1～2段）	足裏支持後ろ回り
レベル 2 7	ヘッドスプリング～側宙	ヘッドスプリング～そり宙	台上から側宙（大 3～4段）	ともえ回り
レベル 2 8	ロンダート～後方宙返り	もぐり回転	台上から後方宙返り（大 3～4段）	振動足掛け上がり
レベル 2 9	その場で後方宙返り	もぐり回転～ヘッドスプリング（もしくはロンダート）	台上から前宙ないしそり宙（大 3から4段）	け上がり
レベル 3 0	ロンダート～後転とび～後方宙返り	ロンダート～屈身（伸身）後方宙返り	台上から屈身後方宙返り（大3～4段）	け上がり～ともえ回り～振りとび