

検定課題（2022年版）

2022.4.14現在

	マット	跳び箱	鉄棒
レベル1	☐ 肩倒立 ☐ 前転 ☐ 左右開脚座	☐ カラー跳び箱縦2段	☐ コウモリ（両手握り可）
レベル2	☐ 3点倒立（壁可） ☐ ブリッチ ☐ 後転	☐ 開脚跳び4段（カラー跳び箱縦4段可）	☐ 逆上がり（緩いスロープ利用可）
レベル3	☐ 側転 ☐ 開脚前転、開脚後転 ☐ 壁倒立	☐ 開脚跳び縦6段	☐ 足掛け後ろ回り
レベル4	☐ 側転3回連続 ☐ 前方ブリッチ（寝てからや台の利用も可） ☐ 倒立（3秒）	☐ 開脚跳び縦8段	☐ ダルマ前回り
レベル5	☐ ハンドスプリング ☐ ロンダート ☐ 後方ブリッチ（寝てからや台の利用も可）	☐ ヘッドスプリング横4段	☐ 前回りまたは後ろ回り

改定の要旨

レベル1ー5ごとに課題はマット3つ、跳び箱 1 つ、鉄棒 1 つの計5つ。

3種目すべて課題技が合格することでレベルアップ。

名人やアクロバットコースは別途課題を設ける場合もある。