

■イトマン体操教室統一進級教程（改定後）

		マット	と ばこ 跳び箱	てつ ぼう 鉄 棒
初級	15級	ぜんてん 前転	ふ き 踏み切り	つばめ
	14級	こう てん 後転	うま の 馬乗り	まえ まわ 前回り
	13級	かいきやく こうてん 開脚後転	かいきやく と だん 開脚跳び 3段	ぶらさがり
	12級	かいきやく ぜんてん 開脚前転	かいきやく と だん 開脚跳び 4段	スイング(10回)
	11級	さんてんとうりつ 三転倒立	かいきやく と だん 開脚跳び 5段	てんこう まえさが 転向前下り
中級	10級	とうりつ かべ倒立	かいきやく と だん 開脚跳び 6段	さかあ 逆上がり
	9級	そく ほう とうりつ かいてん 側方倒立回転	へいきやく と だん 閉脚跳び 3段	こうほう あし か かいてん 後方足掛け回転
	8級	とうりつ 倒立ブリッジ	へい きやく と だん 閉脚跳び 4段	こうほう か かいてん 後方もも掛け回転
	7級	とうりつ ぜんてん 倒立前転	へい きやく と だん 閉脚跳び 5段	くうちゅう さかあ 空中逆上がり
	6級	ロンダート	へい きやく と だん 閉脚跳び 6段	あしか ふ 足掛け振りあがり
上級	5級	ぜんぼう 前方ブリッジ	だいじょう ぜんてん だん たて 台上前転 5段縦	ぜんぼう あしか かいてん 前方足掛け回転
	4級	こうほう 後方ブリッジ	うでたて よこ と だん よこ 腕立横跳び 5段横	ぜんぼう か かいてん 前方もも掛け回転
	3級	ヘッドスプリング	だん よこ ヘッドスプリング 5段横	くうちゅう まえまわ 空中前回り
	2級	ハンドスプリング	だん よこ ハンドスプリング 5段横	ともえ
	1級	てん バク転	だん たて ハンドスプリング 5段縦	けあ 蹴上がり

（参考）

へいきんだい 平均台
まえ ある 前歩き
うし ある 後ろ歩き
よこ ある 横歩き
よこ こうさ ある 横交差歩き
お ジャンプ下り
バランス
スキップ
1/2ターン横向き
スイングターン
ジャンプ
1/2ジャンプ
かいきやく よこむ 開脚ジャンプ横向き
お ロンダート下り
ぜんてん 前転
そくてん 側転