

マックたいそう教室進級基準表

【本科Bコース:園児】

級	マット	跳箱	鉄棒
リス	でんぐり返り	両足ふみきり	ぶらさがり(10秒)
ネコ	前転	とびのりとびおり	腕支持(10秒)
ウサギ	開脚前転	台上前転(中2段縦)	前回りおり
サル	後転(坂付き)	台上前転(中4段縦)	足ぬき回り
イヌ	後転	開脚跳び(小4段横)	長振スイング
トラ	開脚後転	開脚跳び(小4段縦)	腕支持スイング
クマ	連続開脚前・後転	開脚跳び(中4段縦)	逆上がり(紐使用)
キリン	伸膝後転	台上前転(中6段縦)	逆上がり(坂使用)
ゾウ	壁倒立	開脚跳び(中6段縦)	逆上がり

【本科C・Dコース:学童】

級	マット	跳箱	鉄棒
10	前転	とびのりとびおり	腕支持～前回りおり
9	開脚前転	台上前転(中4段縦)	足ぬき回り
8	後転・開脚後転	開脚跳び(中4段縦)	腕支持スイング10回
7	伸膝後転	台上前転(中6段縦)	逆上がり(坂使用)
6	壁倒立	開脚跳び(中6段縦)	逆上がり
5	倒立前転	閉脚跳び(大4段縦)	後回り
4	側転	閉脚跳び(大6段横)	足かけ上がり
3	ホップ～側転	開脚跳び(大6段縦)	前回り
2	前転とび	閉脚跳び(大6段縦)	長振足かけ上がり
1	後転とび	側転跳び(大6段縦)	け上がり
卒業	ロンダート～後転ともえ	前転跳び(大6段縦)	け上がり～ともえ
手コース(コーチ推薦)			