

体育チャレンジシステム

ダイチャレンジ

さいしゅう めざ がんば
最終ステップを目指して頑張ろう!

マット



- 1級 後転跳び
- 2級 転回跳び
- 3級 転回跳び (エバーマット使用)
- 4級 ロンダート～ジャンプ
- 5級 ロンダート
- 6級 助走～ホップ～側転
- 7級 側転2回連続
- 8級 倒立前転
- 9級 倒立ブリッジ
- 10級 側転
- 11級 壁倒立・背
- 12級 開脚後転
- 13級 開脚前転
- 14級 後転
- 15級 坂おり後転
- 16級 首支持倒立
- 17級 ブリッジ
- 18級 前転
- 19級 坂おり前転
- 20級 うさぎジャンプ (5回)
- 21級 スキップ
- 22級 ケンケン跳び (5回連続)
- 23級 V字バランス
- 24級 壁倒立・腹 (10秒)
- 25級 グーパージャンプ

と ばこ 跳び箱



- 1級 側転跳び (4段～)
- 2級 前転跳び (縦6段～)
- 3級 前転跳び (横6段～)
- 4級 前転跳び (横4段～)
- 5級 倒立倒れ込み (4段 エバーマット)
- 6級 その場踏み切り倒立倒れ込み
- 7級 台上前転 (縦8段)
- 8級 開脚跳び (縦8段)
- 9級 閉脚跳び (横8段)
- 10級 開脚跳び (横8段)
- 11級 台上前転 (縦6段～)
- 12級 台上前転 (縦4段～)
- 13級 開脚跳び (縦6段～)
- 14級 閉脚跳び (横6段～)
- 15級 開脚跳び (横6段～)
- 16級 両足踏み切り乗り (児4段～)
- 17級 開脚跳び (幼横4段～)
- 18級 開脚跳び乗り (幼横4段～)
- 19級 横跳び越し (幼1段～)
- 20級 両足踏み切りジャンプ乗り・降り (幼1段～)
- 21級 その場横跳び越し (幼1段～)
- 22級 支持開脚乗り (幼1段～)
- 23級 馬乗り (幼縦2段～)
- 24級 両足踏み切りジャンプ降り (幼1段～)
- 25級 グージャンプ (3回連続)

てっ ぼう 鉄棒



- 1級 け上がり
- 2級 ともえ
- 3級 振り出し足掛け上がり
- 4級 振り出し足掛け
- 5級 飛行機跳び
- 6級 飛行機跳び (足裏支持振り跳び)
- 7級 逆上がり～伸膝後ろ回り～前回り
- 8級 前回り
- 9級 足掛け上がり
- 10級 後ろ回り (膝伸ばし)
- 11級 後ろ回り (膝曲げ)
- 12級 支持スイング
- 13級 逆上がり
- 14級 逆上がり (坂付き: 45°以下)
- 15級 逆上がり (坂付き: 45°以上)
- 16級 斜め懸垂 (5回)
- 17級 跳び上がり支持・前回り降り
- 18級 ぶら下がり横移動
- 19級 跳び上がり支持 (5秒)
- 20級 足抜き尻上がり
- 21級 足抜き
- 22級 腕立て支持 (5秒)
- 23級 ぶら下がり・手と足 (5秒)
- 24級 足裏支持・ぶら下がり (5秒)
- 25級 ぶら下がり・手 (10秒)