

体育チャレンジシステム

タイチャレ

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



- 25級 **グーパージャンプ**
- 24級 **壁倒立・腹** (10秒)
- 23級 **V字バランス**
- 22級 **ケンケン跳び** (5回連続)
- 21級 **スキップ**
- 20級 **うさぎジャンプ** (5回)
- 19級 **坂おり前転**
- 18級 **前転**
- 17級 **ブリッジ**
- 16級 **首支持倒立**
- 15級 **坂おり後転**
- 14級 **後転**
- 13級 **開脚前転**
- 12級 **開脚後転**
- 11級 **壁倒立・背**
- 10級 **側転**
- 9級 **倒立ブリッジ**
- 8級 **倒立前転**
- 7級 **側転2回連続**
- 6級 **助走～ホップ～側転**
- 5級 **ロンダート**
- 4級 **ロンダート～ジャンプ**
- 3級 **転回跳び** (エバーマット使用)
- 2級 **転回跳び**
- 1級 **後転跳び**
- 特1級** 壁倒立(腹)60秒、
水平バランスorY字バランス5秒
- 特2級** ロンダート～後転跳び～反りジャンプ
- 特3級** 後転倒立～前後開脚5秒
- 特4級** 転回～ロンダート～開脚ジャンプ
- 特5級** ロンダート～後転跳び連続～反りジャンプ

跳び箱



- 25級 **グージャンプ** (3回連続)
- 24級 **両足踏み切りジャンプ降り** (幼1段～)
- 23級 **馬乗り** (幼縦2段～)
- 22級 **支持開脚乗り** (幼1段～)
- 21級 **その場横跳び越し** (幼1段～)
- 20級 **両足踏み切りジャンプ乗り・降り** (幼1段～)
- 19級 **横跳び越し** (幼1段～)
- 18級 **開脚跳び乗り** (幼横4段～)
- 17級 **開脚跳び** (幼横4段～)
- 16級 **両足踏み切り乗り** (児4段～)
- 15級 **開脚跳び** (横6段～)
- 14級 **閉脚跳び** (横6段～)
- 13級 **開脚跳び** (縦6段～)
- 12級 **台上前転** (縦4段～)
- 11級 **台上前転** (縦6段～)
- 10級 **開脚跳び** (横8段)
- 9級 **閉脚跳び** (横8段)
- 8級 **開脚跳び** (縦8段)
- 7級 **台上前転** (縦8段)
- 6級 **その場踏み切り倒立倒れ込み**
- 5級 **倒立倒れ込み** (4段エバーマット)
- 4級 **前転跳び** (横4段～)
- 3級 **前転跳び** (横6段～)
- 2級 **前転跳び** (縦6段～)
- 1級 **側転跳び** (4段～)
- 特1級** 側転跳び (6段)
- 特2級** 前転跳び (横6段) 飛距離1m
- 特3級** 前転跳び (縦6段) 飛距離1m
- 特4級** 前転跳び (横6段) 飛距離1.5m
- 特5級** 前転跳び (縦6段) 飛距離1.5m

鉄棒



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