

# トランポリン 進級表 名前

5 級		4 級		3 級		2 級		1 級	
①腰落ち		①腰落ち		①腰落ち		①1/2 ひねり腰落ち		①1 回ひねり腰落ち	
②膝落ち		②よつんばい落ち		②腹落ち		②スイブルヒップス		②スイブルヒップス	
③1/2 ひねり腰落ち		③腹落ち		③立つ		③腹落ち		③1/2 ひねり立ち	
④立つ		④膝落ち		④閉脚跳び		④腹落ち		④開脚跳び	
⑤1/2 ひねりとび		⑤たつ		⑤よつんばい落ち		⑤立つ		⑤1/2 ひねり腹落ち	
⑥抱え跳び		⑥開脚跳び		⑥腰落ち		⑥閉脚跳び		⑥ターンテーブル	
⑦腰落ち		⑦腰落ち		⑦1/2 ひねり腹落ち		⑦腹落ち		⑦立つ	
⑧1/2 ひねりひざおち		⑧1/2 ひねりよつんばい落ち		⑧立つ		⑧腰落ち		⑧抱え跳び	
⑨腰落ち		⑨1/2 ひねり腰落ち		⑨開脚跳び		⑨ローラー		⑨1 回ひねり跳び	
⑩立つ		⑩立つ		⑩1 回ひねり跳び		⑩立つ		⑩反動閉脚跳び	
判定		判定		判定		判定		判定	

△…練習中    ○…できた    ◎…きれいにできた    ☆…合格