

トライアルスポーツ 名古屋進度表

クラス	マット	鉄棒	跳び箱	
一般	だるまおき	おさるのぶらさがり	とびのりおり	
	坂道前回り	足ぬき回り	その場馬とび（3段）	
	連続前転	足ぬき前回り	一歩馬とび（3段）	
	坂道後回り	前回りおり	開脚とび（横3段）	
	連続後転	前回りおり～足ぬき前回り	開脚とび（横4段）	
	開脚前転	振り上げ姿勢	開脚とび（横5段）	
	開脚後転	坂道逆上がり	開脚とび（横6段）	
	伸膝後転	逆上がり	開脚とび（横7段）	
	飛び込み前転（ロイター板あり）	連続順手逆上がり	開脚とび（横8段）	
	飛び込み前転	スイング	閉脚とび（6段）	
	壁倒立	正面支持～補助回転	閉脚とび（7段）	
	倒立	後方支持回転	閉脚とび（8段）	
	倒立前転	連続後方支持回転	開脚とび（縦6段）	
	連続側転	前方支持回転	開脚とび（縦7段）	
	ホップ～側転		開脚とび（縦8段）	
	後転倒立		台上前転（6段）	
	段差前方転回		台上前転（7段）	
			台上前転（8段）	
	以上をすべてクリアしたら 選抜クラスへ進むことも出来ます。選抜か一般クラスをお選びください。			
		前方転回	前方後方支持回転	首はねおきとび（6段）
段差後方転回		連続前方支持回転	首はねおきとび（7段）	
後方転回（バク転）		連続前方後方支持回転	首はねおきとび（8段）	
選抜	一般クラスは卒業です。選抜クラスへお進みいただくかクラブ卒業です。			
	ロンダート	こうもり振りとび	転回跳び（横4段）	
	ロンダート～後方転回	棒下振りとび	転回跳び（横5段）	
	連続後方転回	足かけ上がり	転回跳び（横6段）	
	ロンダート～連続後方転回	振り出し足かけ上がり	転回跳び（縦4段）	
	段差後方宙返り	け上がり	転回跳び（縦5段）	
	ロンダート～後方宙返り	ともえ	転回跳び（縦6段）	
	ロンダートバク転～後方宙返り	ともえ～棒下振りとび	転回跳び（縦7段）	
	スタンド宙返り		転回跳び（縦8段）	
	助走～前宙		ロンダートとび	
			転回ひねりとび	

## トライアルスポーツ 広島進度表

基礎項目									
	Level-1		Level-2		Level-3		Level-4		Level-5
	(○ 1㉮)		(○ 3㉮)		(○ 5㉮)		(○ 8㉮)		(○ 10㉮)
	Level-6		Level-7		Level-8		Level-9		Level-10
	(○ 13㉮)		(○ 15㉮)		(○ 17㉮)		(○ 20㉮)		(○ 23㉮)
柔軟	<input type="checkbox"/> 長座体前屈 <input type="checkbox"/> 上体起こし（後ろ反り） <input type="checkbox"/> エビさん（せすじ伸ばし） <input type="checkbox"/> 左右開脚（160度以上） <input type="checkbox"/> 前後開脚（160度以上） <input type="checkbox"/> ブリッジ								
脚力	<input type="checkbox"/> 片足立ち <input type="checkbox"/> 両足ジャンプ（2回連続） <input type="checkbox"/> 片足ジャンプ（5回連続） <input type="checkbox"/> うさぎジャンプ直立（両足閉じ）								
腕支持（筋力）	<input type="checkbox"/> ライオン歩き <input type="checkbox"/> 手つきカエルジャンプ（肘を曲げずに） <input type="checkbox"/> 壁逆立ち <input type="checkbox"/> 手ブランコ <input type="checkbox"/> ぶたの丸焼き <input type="checkbox"/> 手つき横とび（手をついたまま） <input type="checkbox"/> 手つきカエルジャンプ足たたき3回以上								
腹筋・背筋	<input type="checkbox"/> 上体起こし腹筋（10回） <input type="checkbox"/> 上体起こし背筋（10回）								
バランス	<input type="checkbox"/> 水平バランス <input type="checkbox"/> 閉眼片足立ち <input type="checkbox"/> かかしバランス <input type="checkbox"/> Y字バランス								
柔軟	長座体前屈 <input type="checkbox"/> 上体起こし（後ろ反り） <input type="checkbox"/> エビさん（せすじ伸ばし） 左右開脚（160度以上） <input type="checkbox"/> 前後開脚（160度以上） <input type="checkbox"/> ブリッジ								

マ ッ ト										
	Level-1		Level-2		Level-3		Level-4		Level-5	
	(○ 1㉮)		(○ 3㉮)		(○ 5㉮)		(○ 8㉮)		(○ 10㉮)	
	Level-6		Level-7		Level-8		Level-9		Level-10	
	(○ 13㉮)		(○ 15㉮)		(○ 17㉮)		(○ 20㉮)		(○ 23㉮)	
	前回り				後ろ回り				開脚前転	
	開脚後転				伸膝後転				伸膝前転	
	倒立				倒立前転				側転	
	ホップ側転				ホップ倒立ジャンプ				前方転回	
	片足前方転回				連続前方転回				ロンダート	
	バク転				バク転連続				ロンダートバク転	
	前宙				後宙				ロンバク～宙返り	
	飛び込み前転				後転倒立				倒立静止10秒	

鉄 棒									
	<b>Level-1</b> (○ 1こ)		<b>Level-2</b> (○ 3こ)		<b>Level-3</b> (○ 5こ)		<b>Level-4</b> (○ 8こ)		<b>Level-5</b> (○ 10こ)
	<b>Level-6</b> (○ 13こ)		<b>Level-7</b> (○ 15こ)		<b>Level-8</b> (○ 17こ)		<b>Level-9</b> (○ 20こ)		<b>Level-10</b> (○ 23こ)
	さる			ぶた			足抜き後ろ回り		
	足抜き前回り			つばめ			腕支持スイング5回		
	腕支持スイング10回			前回りおり			逆上がり		
	逆上がり連続			後方支持回転			連続後方支持回転		
	前方支持回転			連続前方支持回転			足かけ上がり		
	足かけ前回り			足かけ後ろ回り			ともえ		
	ともえ連続			ほんてん			ほんてん連続		
	ほんてん倒立			けあがり			振り上げ倒立		

跳 び 箱									
	<b>Level-1</b> (○ 1こ)		<b>Level-2</b> (○ 3こ)		<b>Level-3</b> (○ 5こ)		<b>Level-4</b> (○ 8こ)		<b>Level-5</b> (○ 10こ)
	<b>Level-6</b> (○ 13こ)		<b>Level-7</b> (○ 15こ)		<b>Level-8</b> (○ 17こ)		<b>Level-9</b> (○ 20こ)		<b>Level-10</b> (○23こ以上)
	ロイター板両足踏み切り（跳び箱なし） ～ ジャンプ ～ 着地（ウレタンマット）								
	ロイター板両足踏み切り（跳び箱あり） ～ ジャンプとびのり ～ ジャンプおり（両足着地）								
	ジャンプ馬のり（縦）					ジャンプ手つき開脚座り（横）			
	開脚とび（横）		□4段	□5段	□6段	□7段	□8段		
	開脚とび（縦）		□4段	□5段	□6段	□7段	□8段		
	閉脚とび（横）		□4段	□5段	□6段	□7段	□8段		
	台上前転（縦）		□4段	□5段	□6段	□7段	□8段		
	ネックスプリング			ジャンプ倒立1段			ジャンプ倒立2段		
	転回とび（縦）		□4段	□5段	□6段	□7段	□8段		