

# 器械体操ジムマスター 資格進級表

級	技名	評価基準	参考画像
12	前転	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スムーズに回転が出来る。</li> <li>・両脚が閉じている。(前後と左右)</li> <li>・立ち上がる際に手を床に付かない。</li> <li>・真っ直ぐ回転が出来る。</li> </ul>	
11	後転	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スムーズに回転が出来る。</li> <li>・両腕で床を押している。</li> <li>・両脚が閉じている。(前後と左右)</li> <li>・真っ直ぐ回転が出来る。</li> </ul>	
10	壁倒立30秒(背向き)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脚の振り上げ足が曲がっていない。</li> <li>・脚を揃えた倒立姿勢が出来る。</li> <li>・30秒静止出来る。</li> <li>・スムーズに起き上がれる。</li> </ul>	
9	側転	<ul style="list-style-type: none"> <li>・真っ直ぐ側転が出来る。</li> <li>・身体がくの字に曲がっていない。</li> <li>・膝が曲がっていない。</li> <li>・週末姿勢でのふらつきがない。</li> </ul>	
8	倒立前転	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り上げ足が曲がっていない。</li> <li>・倒立姿勢で2秒キープできている。</li> <li>・円滑に前転が出来る。</li> <li>・終末姿勢でふらつきがない。</li> </ul>	
7	側転連続	<ul style="list-style-type: none"> <li>・真つすぐに連続で側転が出来る。</li> <li>・身体が反ったりくの字になっていない。</li> <li>・円滑に回転できている。</li> <li>・脚が曲がっていないで伸びている。</li> </ul>	
6	側転1/4ひねり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り上げ足が曲がっていない。</li> <li>・開脚の横向き倒立の姿勢が見られる。</li> <li>・地面を強く付き押している。</li> <li>・終末姿勢で側方1/4ひねりの姿勢が取れている。</li> </ul>	
5	ハンドスプリング(補助や補助具有)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り上げ足が曲がっていない。</li> <li>・倒立ブリッジの姿勢が作れている。</li> <li>・補助や補助具を用いてスムーズに回転が出来る。</li> <li>・着地でふらつきがない。</li> </ul>	
4	ロンダート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り上げ足が曲がっていない。</li> <li>・真っ直ぐロンダートが出来る。</li> <li>・地面を強く付き押している。</li> <li>・起き上がり姿勢で両脚が揃っている。</li> </ul>	
3	ハンドスプリング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り上げ足が曲がっていない。</li> <li>・地面を強く付き押せていて浮きが見られる。</li> <li>・倒立ブリッジの姿勢が見られる。</li> <li>・両脚を揃えて着地が取れ、ふらつきがない。</li> </ul>	
2	バク転(補助有)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・補助や補助具を用いてスムーズに回転が出来る。</li> <li>・腕の振りとジャンプのタイミングが自分で取れている。</li> <li>・しっかりとジャンプをして空中でアーチを描いている。</li> <li>・地面を押して足をそろえて着地できている。</li> </ul>	
1	バク転	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腕振りとジャンプのタイミングが取れている。</li> <li>・ジャンプをして手を付き地面を強く押している。</li> <li>・足を閉じて着手が出来る。</li> <li>・始めから終わりまでスムーズに回転出来る。</li> </ul>	
SP1	前方宙返り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地面を強く蹴れている。</li> <li>・空中姿勢で抱え込みの姿勢が作れている。</li> <li>・スムーズに高さのある回転が出来る。</li> <li>・安定して着地を取ることが出来る。</li> </ul>	
SP2	後方宙返り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しっかりと跳べている。</li> <li>・空中で抱え込みの姿勢が作れている。</li> <li>・スムーズに高さのある回転が出来る。</li> <li>・安定して着地が取れている。</li> </ul>	