

マットの達人！

年 組 名前

回転のわざ	判定	転回の技	判定	バランスの技	判定	柔軟技	判定
前転		側転		首倒立(5秒)		足を伸ばして前屈 (頭をつける)	
開脚前転		ロンダート		かべ倒立(5秒)		足を開いて前屈 (頭をつける)	
伸膝前転☆		片手側転★		頭倒立(5秒)		足を前後に開く	
飛び込み前転		首はね起き		倒立(静止3秒)			
倒立前転		頭はね起き		V字バランス(3秒)			
倒立からブリッジ起き☆		ハndsプリング☆		水平バランス(3秒)			
後転		ハndsプリング(伸膝)★		Y字バランス(3秒)			
開脚後転							
伸膝後転							
後転倒立☆							
立った状態からブリッジ起き★							

得点	呼び名	判定
0～5	小学生	
6～10	中学生	
10～15	プロ	
15～25	達人	
30～37	超人	
38(満点)	神	

☆…2点

★…3点

達人まで行けた人はオリジナル技(わざ)にチャレンジしよう！

	➡		➡		➡		
	➡		➡		➡		

跳び箱の達人！

年 組 名前

開きやく跳び	判定	かかえ込み跳び	判定	台上前転	判定
縦5段		横4段		縦4段	
縦6段		横5段		縦5段	
縦6段(足を伸ばして)		横6段以上		縦6段以上	
縦7段以上		縦5段		足を伸ばして(縦6段以上)	
縦7段以上(足を伸ばして)		縦6段以上☆		首はねとび☆	
水平飛び☆		水平飛び☆		頭はねとび☆	
水平飛び(8段)★		水平飛び(8段)★		ハndsプリング★	

得点	呼び名	判定
0～5	小学生	
6～10	中学生	
11～15	プロ	
16～20	達人	
20～31	超人	
32	神	

☆・・・2点

★・・・3点

着地したときに動かないようにしよう！（現時点での自分はどのあたりだろう）

開きやく跳び	チェック	かかえ込み跳び	チェック	台上前転	チェック
動かずにとまれる		動かずにとまれる		動かずにとまれる	
少し動いてしまう(1・2歩)		少し動いてしまう(1・2歩)		少し動いてしまう(1・2歩)	
動いてしまう		動いてしまう		動いてしまう	

鉄棒の達人！

年 組 名前

上がり技	判定	回り技(その1)	判定	回り技(その2)	判定	下り技	判定
飛び上がり		足かけ前回り		じごく回り☆		前回り下り	
逆上がり		足かけ後ろ回り		えび回り☆		ふみこし下り	
けんすい逆上がり☆		ももかけ回り		天国回り☆		こうもりふり下り☆	
足かけふり上がり		プロペラ回り		こうもり回り(中車輪)★		こうもり下り☆	
足かけ上がり		うで立て後転☆		片足飛行機回り★		ふりとび★	
ももかけ上がり		ともえ★		飛行機回り★		グライダーとび★	
えび上がり☆		だるま回り		半車輪★			
こうもり上がり☆		うで立て前転☆					
け上がり★							

得点	呼び名	判定
0～5	小学生	
6～15	中学生	
16～25	プロ	
26～40	達人	
41～55	超人	
56(満点)	神	

☆…2点
★…3点

達人まで行けた人はオリジナル技(わざ)にチャレンジしよう！

	➡	(回転)	➡	(回転)	➡	(回転)	➡
	➡	(回転)	➡	(回転)	➡	(回転)	