

	マット	鉄棒	跳び箱
初級	ケンケン（左右）	ぶら下がり	踏み切りジャンプ
	スキップ	ぶたの丸焼き	跳び乗り（４段）
	壁倒立（腹）１０秒	足抜き回り	開脚跳び 横（４段）
	ブリッジ １０秒	つばめ	開脚跳び 縦（４段）
	前転	前回り	開脚跳び 横（５段）
	後転	逆上がり（壁）	開脚跳び 縦（５段）

中級	開脚前転	逆上がり（台あり）	開脚跳び 横（６段）
	開脚後転	逆上がり（胸の高さ）	開脚跳び 縦（６段）
	壁倒立（背）１０秒	両足逆上がり	開脚跳び 横（７段）
	側転 横（側方倒立回転）	コウモリ降り	開脚跳び 縦（７段）
	側転 縦（側方倒立回転）	空中逆上がり（後方腕立て支持回転）	閉脚跳び 横（６段）
	ホップ～側転（側方倒立回転）	足掛け上がり	閉脚跳び 縦（６段）

上級	三点倒立	足掛け前回り	開脚跳び 縦（８段）
	倒立前転	足掛け後ろ回り	閉脚跳び 縦（８段）
	倒立ブリッジ	空中前回り	台上前転（６段）
	ロンダート	そんきょ	倒れこみ（４段）
	ハンドスプリング（前方倒立回転）	グライダー	前転跳び（４段）
	バク転（後方倒立回転）	け上がり	側転跳び（４段）