

1級	倒立移向(360°)	着手移動は4手で完了・移向時の姿勢維持
	ロンダート～後転跳び～後方伸身宙返り	伸身姿勢の維持は270° 回転時まで確保・伸身姿勢
	前転跳び	片足着地・両足着地共に実施・着手時の肩の入れ・着地時の首の残し・着地時の腕の位置
	トランポリン→前方屈伸宙返り1/2捻り	腰の切り返しで捻りを実施しているか・屈伸姿勢
	後転跳び2回連続～後方抱え込み宙返り	全体が自然に加速して実施されているか・後転跳び2回の加速が宙返りの蹴りに活かしているか
2級	倒立移向(1/2)	着手移動は2手で完了・移向時の姿勢の維持
	ロンダート～後転跳び～後方抱え込み宙返り	宙返りの蹴り・引き上げ時の目線(早期の首の返しを抑えられているか)
	前方抱え込み宙返り2回連続	1回目の宙返りの着地が2回目の宙返りの蹴りとして十分に効いているか・浮きの差異が無い
	トランポリン→前方伸身宙返り	首の残し・伸身姿勢の維持
	後転跳び連続2回	自然な加速が得られているか
3級	倒立(静止3秒)	肩の入れ・頭の起こしの分量・身体の締めが十分か・つま先が静止してからカウント
	後転倒立(静止1秒)	つま先が静止してからのカウント・姿勢
	ロンダート～後転跳び	ロンダートの着地時の身体の起こし・つま先のあふり込みが十分か・技の繋がりが自然であるか
	トランポリン→前方屈伸宙返り	屈伸姿勢が適切な時期につくられているか・腰の開きで着地を取れているか
	後方抱え込み宙返り(スタンディング)	引き上げ時の目線(早期の首の返しを抑えられているか)・腹筋の締めで反り上がりを防いでいるか
4級	前方抱え込み宙返り	蹴り返しの技術で流れる事を防いでいるか・浮き・回転力は十分であるか
	ロンダート	足の閉じる時期は適切か・縦軸の維持ができているか・着地時の身体の起こしは十分であるか
	トランポリン→前方抱え込み宙返り	回転中の目線(首の入れ)が適切であるか・蹴り返しが効き、流れていないか
	倒立前転(静止1秒)	つま先が静止してからのカウント・姿勢
	後転跳び	膝の抜けが無い・踵が浮かず、十分に蹴りが効いているか・着手後の後半の腰の浮きの確保
5級	伸膝前転	平面での実施・技の開始から終了まで膝の伸ばしが完全であるか・押しの際、目線は正面であるか
	側方倒立回転	踏み込みの際、身体が進行方向に対し正面であるか・振り上げ足の踵の向き・着手時の肩の入れ
	後転倒立(静止無し)	正しい倒立の状態を形成できているか・頭の起こしの角度が適切であるか
	トランポリン→前跳び前転	蹴りの後、膝とつま先が着手直前まで伸びていたか・蹴り返しが効き、流れていないか

6級	前跳び前転	蹴り返しが効いているか・着手時の衝撃を受け止め、その後の前転が自然に出ているか
	倒立前転(静止無し)	正しい倒立の状態を形成できているか・頭の起こしの角度が適切であるか
	前転ジャンプ・5種シリーズ	ストレート→タックル→開脚→1/2ひねり2回連続→1回捻り・着地が次の技の蹴りとして活きているか
	トランポリン→ストレートジャンプ1回捻り	捻り中の足の開きや腰の折れが無いか・姿勢
7級	10センチ落差を利用した伸膝前転	グリーンの硬質マットを利用し、踵のみを落とした実施・技の開始から終了まで膝の伸ばしが完全か
	前転～ストレートジャンプ1回捻り	捻りの際、膝の曲がりや足の開き、腰の折れは無いか・捻りの腕の使い方が自然であるか
	前転～ストレートジャンプ1/2捻り連続2回	前転から速やかにジャンプを実施しているか・1/2捻りジャンプは1回ごとに限界の高さを狙っているか
	トランポリン→ストレートジャンプ1/2捻り	蹴り返しが効き、流れを抑えられているか・捻りの際、足の開きや腰の折れが無いか
8級	前転～開脚ジャンプ	前転から速やかにジャンプを実施しているか・開脚は膝とつま先が伸びた状態で床に対し平行以上
	前転～ストレートジャンプ1/2捻り	前転から速やかにジャンプを実施しているか・1/2捻りジャンプは限界の高さを狙っているか
	後転～ストレートジャンプ1/2捻り	後転から速やかにジャンプを実施しているか・1/2捻りジャンプは限界の高さを狙っているか
	ストレートジャンプ1回捻り	身体を締めた状態で捻りが実施できているか・捻りの際、軸ぶれをおこしていないか・捻り不足はないか
	トランポリン→ストレートジャンプ	蹴り返しが効いているか・流れていないか・浮きは十分であるか・反りが無く、締めがあるか
9級	開脚前転	2回連続で実施・膝とつま先の緩みは無いか・2回目実施の際、蹴りで腰を送っていないか
	開脚後転	2回連続で実施・膝とつま先の緩みは無いか・1回ごとの静止があるか
	傾斜を利用した伸膝前転	開始時、蹴りを使っていないか・足の前後割れが無いか・膝の伸ばしが終了まで完全であるか・目線
	伸膝後転	膝の伸ばしが終了まで完全であるか・押しが効いており、終了時の身体の起こしが十分であるか
	前転～抱え込みジャンプ	前転から速やかにジャンプを実施しているか・タックルの膝の引き付け高さが適切であるか・目線
10級	前転	蹴った後の膝が一度伸びているか・押しが効いているか
	後転	腰と足先が後方に流しすぎでないか・押しによる腰の浮きの確保があるか
	横転	後ろ側の足の処理が適切であるか・終了時の静止があるか
	前転～ストレートジャンプ	前転から速やかにジャンプを実施しているか・自身の最大値のジャンプを狙っているか・姿勢