

MGCランク表

2024.2.28改訂

コース・レベル	マット	鉄棒	とび箱					
体育Ⅰ	未就園・初心者	60 片足バランス(3秒・補助)	60 ぶら下がる(3秒・補助)	60 小1段 登る				
		59 水平バランス(3秒・補助)	59 ふとん(3秒・補助)	59 小1段 ジャンプ下り				
		58 斜め倒立(3秒・補助)	58 支持(3秒・補助)	58 小2段 登る				
		57 頭ブリッジ(3秒・補助)	57 ぶた(3秒・補助)	57 小2段 ジャンプ下り				
		56 前転(補助)	56 前回り下り(補助)	56 小1縦 台上前転(補助)				
		55 横に転がる	55 ふとん(3秒)	55 小2段 馬乗り				
		54 斜め倒立(3秒)	54 ぶら下がる(5秒)	54 小3段 登る				
		53 頭ブリッジ(瞬時)	53 ぶた(5秒)	53 小3段 ジャンプ下り				
		52 後転(抱え前半)	52 足抜き回り(バータッチ)	52 小3縦 馬乗り				
		51 側転(横跳び)	51 支持(3秒)	51 小2横 下向き横乗り				
		幼児初級	50 前転(前半)	50 前回り下り	50 小1縦 台上前転	助走		
			49 頭ブリッジ(5秒)	49 足抜き回り(前半・補助)	49 小4縦 馬乗り	↓		
			48 ジャンプ1/2(左・右)	48 足かけ懸垂(3秒)	48 小2横 下向き横跳び			
	47 カベ登り倒立		47 ぶら下がる(10秒)	47 小2縦 台上前転				
	46 後転(MRマット)		46 足抜き回り(前半)	46 小5段 馬乗り				
	45 前転		45 ジャンプ支持	45 小3段 閉脚乗り	助走ホップ			
	44 開脚前転		44 ジャンプ前回り下り	44 小3段 ジャンプ着地	↓			
	43 片足バランス(3秒)		43 ぶた(10秒)	43 小3横 下向き横跳び				
	42 ブリッジ(瞬時)		42 足抜き回り	42 小3縦 台上前転				
	41 側転(直立から)		41 逆上がり前半(坂道・ひも)	41 小3段 開脚とび(円馬30cm)				
	幼児中級		40 カベ倒立(5秒)	40 支持(5秒)	40 小4段 閉脚乗り			
			39 後転(段差・マット)	39 逆上がり前半(坂道)	39 小4段 ジャンプ着地			
			38 ブリッジ(5秒)	38 こうもり(5秒)	38 小4横 下向き横跳び			
			37 側転(ひざ腰上)	37 足かけ支持(3秒)	37 小4縦 台上前転			
			36 水平バランス(3秒)	36 逆上がり(坂道)	36 小4段 開脚とび(円馬40cm)			
			35 背倒立(5秒)	35 支持スイング(3回)	35 小5横 下向き横跳び			
			34 後転(回る)	34 逆上がり(台3)	34 小5縦 台上前転			
			33 ブリッジ(10秒)	33 足かけ後転(前半)	33 小5段 開脚とび(円馬50cm)			
		32 S1とび込み前転	32 逆上がり(台2)	32 小5段 閉脚乗り				
		31 カベ倒立(10秒)	31 こうもり(10秒)	31 小5段 ジャンプ着地				
		幼児上級・小学生初級	30 後転	30 逆上がり(台1)	30 小5縦 開脚とび			
			29 開脚後転	29 足かけスイング3回	29 中5段 閉脚乗り			
			28 Y字バランス(3秒)	28 逆上がり(R板/5cm台)	28 中5横 下向き横跳び			
			27 振上げ倒立	27 片逆手ジャンプ支持	27 中5縦 台上前転	低年齢用代替認定		
			26 助走ホップ側転	26 踏み越し下り	26 中5横 開脚とび	幼児	12年	34年
			25 前ブリッジ(前半・頭付き)/頭30秒	25 逆上がり	25 中6縦 台上前転	中5縦(閉脚)	-	-
			24 S2とび込み前転	24 こうもり(10秒・手下り)	24 中6横 開脚とび	中5横(伸膝)	-	-
			23 側転(倒立経過)	23 空中逆上がり(ひも)	23 中5横 閉脚とび	中4横(閉脚)	-	-
			22 前ブリッジ(後半台・カベ)	22 足かけ前転(前半)	22 中5縦 開脚とび	中4縦	-	-
	21 伸膝後転		21 逆上がり連続	21 中6横 閉脚とび	中5横	中5横(閉脚)	-	
	体育Ⅱ	20 前ブリッジ(前半)/ブリッジ30秒	20 スイング5回(手首返し)	20 中6縦 開脚とび	中4縦(伸膝)	中5縦(伸膝)	-	
19 ジャンプ1回ひねり(左・右)		19 足かけ後転	19 中7縦 台上前転	中5縦(伸膝)	中6縦(伸膝)	-		
18 後ブリッジ(後半台使用)		18 バラ足乗りジャンプ下り	18 中7横 開脚とび	中5横(40cm)	中6横(伸膝)	-		
17 倒立前転		17 足かけ後転連続	17 中7横 閉脚とび	中5横(閉脚)	中6横	-		
16 側転(伸身・直線)		16 空中逆上がり	16 中8縦 台上前転	中6縦	中7縦	中7縦(伸膝)		
15 後ブリッジ(前半)		15 足かけ前転	15 中8横 開脚とび	中6横	中7横	中7横(伸膝)		
14 伸膝前転(坂道・R)		14 空中前回り(ひも)	14 中8横 閉脚とび	中5横(40cm)	中6横(閉脚)	中7横(閉脚)		
13 ロンダート(両足)		13 足かけ前転連続	13 中7縦 開脚とび	中5縦	中6縦	中6縦(伸膝)		
12 前ブリッジ(ヘッドスプリング)		12 グライダー(パラ足)	12 中6縦 閉脚とび	小5縦	中4縦	中5縦		
11 ヘッドスプリング(頭ブリッジ立ち)		11 足かけ上がり	11 中8縦 開脚とび	中5縦(伸膝)	中6縦(伸膝)	中7縦(伸膝)		
体育ⅢB	10 転回	10 空中前回り	10 中6横 転回	中4横	中5横	中6横		
	9 三点倒立(5秒)	9 両足かけ後転	9 中7縦 閉脚とび	中4縦	中5縦	中6縦		
	8 S3伸膝とび込み前転(幼S2)	8 振りとび	8 中7横 転回	中5横	中5横(伸腕)	中6横(伸腕)		
	7 後ブリッジ(バク転)	7 踏み込み足かけ上がり	7 中8縦 閉脚とび	中5縦	中6縦	中7縦		
	6 後転倒立	6 両足乗りジャンプ下り	6 中6段 ロンダート	中4段	中5段	中6段		
	選手C	5 バク転	5 グライダー(両足)	5 中8横 転回	中5横(伸腕)	中6横	中7横	
		4 伸膝前転	4 両足かけ前転	4 中7段 ロンダート	中5段	中6段	中7段	
		3 前宙	3 スイング逆上がり	3 中8縦 転回(伸身)	中5縦	中6縦	中7縦	
		2 ロンバク	2 トモエ(水平・下り)	2 中8段 ロンダート(伸身)	中5段(伸身)	中6段(伸身)	中7段(伸身)	
		1 宙返り(直立、ロン宙、バク宙)	1 け上がり	1 中8段 転回ひねり	中5段	中6段	中7段	
選手B	B10 転回(直立)	B10 後方浮き腰回転(前半浮腰)	B10 中8縦 伸身とび/開脚					
	B9 前宙(腰ひざ着地)	B9 振出し逆上がり	B9 中8縦 ホップジャンプ(抱え)					
	B8 しんび倒立	B8 空中前回り(伸膝)	B8 中8縦 開脚とび(1m以上)	中5縦	中6縦	中7縦		
	B7 転回連続	B7 振上げ倒立(伸身/開脚)	B7 中8縦 転回(伸身1m以上)					
	B6 後方伸身宙返り	B6 後ろ振り上がり	B6 中8縦 ロンダート(伸身1m以上)					
	B5 屈身前宙	B5 宙返り下り	B5 ホップジャンプ(抱え)					
	B4 倒立静止5秒	B4 トモエ(45度以上)	B4 倒立前転					
	B3 転回前宙	B3 前方浮き腰回転(前半浮腰)	B3 閉脚とび	中6縦	中7縦	中8縦		
	B2 伸身前宙/開脚伸身前宙	B2 後方車輪	B2 転回(伸身)					
	B1 後方伸身ひねり	B1 後方浮き腰回転	B1 ロンダート(伸身)					
選手A	A10 前宙ひねり	A10 ほん転倒立	A10 ホップ伸身ジャンプ					
	A9 前宙連続	A9 伸身宙返り下り	A9 転回(伸身1m以上)	中6縦	中7縦	中8縦		
	A8 ねこ宙/側宙(アラビア)	A8 前方浮き腰回転	A8 ロンダート(伸身1m以上)					
	A7 後方1回ひねり	A7 車輪宙	A7 転回ひねり(伸身1m以上)					
	A6 前方1回ひねり	A6 前方車輪(逆車)	A6 R版 ロンダート伸身宙返り	-	-	-		
	A5 浮き腰しんび倒立	A5 逆車移行	A5 ロンダート背落ち	転回1回ひねり				
	A4 後方1回半ひねり	A4 車輪ツイスト	A4 かかえ込みツカハラ	転回1回半ひねり				
	A3 前方1回半ひねり	A3 シュルター/エンドー	A3 屈身背落ち	前宙背落ち				
	A2 後方2回ひねり	A2 アドラー(肩返し・ひねり)	A2 屈身ツカハラ	転回前宙/2回ひねり				
	A1 後方2回宙返り	A1 後方2回宙返り下り	A1 伸身背落ち	屈身前宙背落ち				
選手S	S5 後方2回半ひねり	S5 逆車移行1回ひねり片逆手	S5 伸身ツカハラ	屈身前宙				
	S4 前方2回ひねり	S4 ホップターン	S4 側転前宙背落ち	前宙ひねり				
	S3 後方3回ひねり	S3 伸身2回宙返り	S3 かかえ込みカサマツ	伸身ユル/抱え1回ひねり				
	S2 前方2回宙返り	S2 C難度以上の離れ技	S2 屈身・伸身ひねり背落ち	伸身前宙背落ち				
	S1 伸身2回宙返り/サルト	S1 伸身2回宙返り/サルト	S1 伸身カサマツ	伸身ユルチェンコ1回ひねり				

跳馬
グループ代替・上級の技で繰上可

【実施・認定方法】 試技3回2回成功(余裕をもってできる場合は1回で認定)/各種目ごとに級を認定し、3種目での最下級を総合級と認定
 【クラス編成方法】 クラス編成については、級(レベル)の他、学年・年齢等を考慮して編成します。
 【育成・選手選考】 コース・レベルが該当級になった時点で、育成・選手選考テストを受けることができます。