YMCA体操プログラム　ワッペンテスト項目一覧表

	マット	跳び箱	鉄棒	平均台
ヒヨコ	横転	両足踏みきり	ぶらさがりA	横歩行
リス	前転A	両足踏みこしとび	ぶらさがりB	前歩行A
ウサギ	後転A	腕立てとびあがりおりA	腕立て支持	前歩行B
パンダ	前転B 開脚前転	とびあがり前転	腕立てとびあがり	後ろ歩行A
モンキー	後転B 開脚後転	台上前転A	前回りおり 足ぬき後ろまわり	後ろ歩行B
カモシカ	ブリッジ	腕立てとびあがりおりB	足ぬき前まわり さかあがりA	足あげ歩行
カンガルー	壁のぼり倒立	開脚とびA	さかあがりB	ジャンプA
ヒョウ	壁倒立	開脚とびB	腕立てスウィング	トウ立ち歩行
トラ	伸膝後転 側転	台上前転B	さかあがりC	バランスA
ライオン	倒立前転A 側転連続	閉脚とびA	腕立て後転	ジャンプB 前転A
レッド	倒立よりブリッジ	閉脚とびB	足かけあがりA	前転B
オレンジ	とび込み前転A 立ちブリッジ	開脚とびC	足かけ後ろまわり	前転C バランスB
イエロー	倒立前転B	閉脚とびC	足かけ前まわり	側転おり ジャンプC
グリーン	ロンダート	台上から倒立たおれこみ	腕立て後転	側転A
スカイブルー	とびこみ前転B	前転とびA	グライダー 足かけあがりB	前転とびおり バランスC
ネイビーブルー	前転とび	前転とびB	腕立て後転連続	後方ブリッジA ターンA
パープル	後転とび	前転とびC	ともえ	後方ブリッジB 側転B
銅	ロンバク 前転とび連続	側転とび	スウィングさかあがり	後方ブリッヂC ターンB
銀	ロンバクバク	前転跳び1/2ひねり	腕立て支持からスウィングさかあがり	後方宙返りおり
金	ロンバク宙	前転跳び1回ひねり	け上がり	後転とび