

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
ヒヨコ	1 横転	2 両足踏みきり	3 ぶらさがりA
リス	4 前転A	5 両足踏みこしとび	6 ぶらさがりB
ウサギ	7 後転A	8 腕立てとびあがりおりA	9 腕立て支持
パンダ	10 前転B 11 開脚前転	12 とびあがり前転	13 腕立てとびあがり
モンキー	14 後転B 15 開脚後転	16 台上前転A	17 前回りおり 18 足ぬき後ろまわり
カモシカ	19 ブリッジ	20 腕立てとびあがりおりB	21 足ぬき前まわり 22 さかあがりA
カンガルー	23 壁のぼり倒立	24 開脚とびA	25 踏みこしおり 26 ぶらさがりC
ヒョウ	27 壁倒立	28 開脚とびB	29 さかあがりB 30 腕立てスウィング
トラ	31 伸膝後転 32 側転	33 台上前転B	34 さかあがりC
ライオン	35 倒立前転A 36 側転連続	37 閉脚とびA	38 腕立て後転
レッド	39 倒立よりブリッジ	40 閉脚とびB	41 足かけあがり
オレンジ	42 とび込み前転A 43 立ちブリッジ	44 開脚とびC	45 足かけ後ろまわり
イエロー	46 倒立前転B	47 閉脚とびC	48 足かけ前まわり
グリーン	49 ロンダート	50 台上から倒立たおれこみ	51 腕立て前転
スカイブルー	52 とびこみ前転B	53 前転とびA	54 グライダー 55 スイング足かけあがり
ネイビーブルー	56 前転とび	57 前転とびB	58 腕立て後転連続
パープル	59 後転とび	60 前転とびC	61 ともえ
銅	62 ロンダート～後転とび	63 ロンダート	64 スイングさかあがり
銀	65 前転とび連続 66 ロンダート～ 後転とび連続	67 前転跳び1/2ひねり	68 腕立て支持から スイングさかあがり
金	69 ロンダート～ 後転とび～ 後方宙返り	70 前転跳び1回ひねり	71 け上がり