

一般Aクラス 演技例

※	1	後方宙返り(L)	0.6
	2	開脚跳び	0.1
	3	1回捻り腰落ち	0.2
	4	立つ	0.1
	5	1/2捻り腹落ち	0.2
	6	立つ	0.1
	7	1/2捻り腰落ち	0.1
	8	1/2捻り立つ	0.1
	9	抱え跳び	0.1
※	10	前方宙返り(T)	0.5

※は特別要求を示す

一般Bクラス 演技例

1	1回捻り腰落ち	0.2
2	スイブルヒップス	0.1
3	立つ	0.1
4	1/2捻り腹落ち	0.2
5	立つ	0.1
6	開脚跳び	0.1
7	1/2捻り腰落ち	0.1
8	1/2捻り立つ	0.1
9	抱え跳び	0.1
10	前方宙返り(T)	0.5

一般Cクラス 演技例

1	1/2捻り腰落ち	0.1
2	スイブルヒップス	0.1
3	1/2捻り立つ	0.1
4	開脚跳び	0.1
5	腰落ち	0.1
6	立つ	0.1
7	開脚跳び	0.1
8	1/2捻り跳び	0.1
9	抱え跳び	0.1
10	1回捻り跳び	0.2

小学生Dクラス 規定演技

1	1回捻り腰落ち	0.2
2	スイブルヒップス	0.1
3	1/2捻り立つ	0.1
4	開脚跳び	0.1
5	1/2捻り腹落ち	0.2
6	立つ	0.1
7	閉脚跳び	0.1
8	腰落ち	0.1
9	ローラー	0.2
10	立つ	0.1

小学生Eクラス 規定演技

1	1/2捻り腰落ち	0.1
2	スイブルヒップス	0.1
3	立つ	0.1
4	1/2捻り跳び	0.1
5	抱え跳び	0.1
6	腰落ち	0.1
7	腹落ち	0.1
8	立つ	0.1
9	閉脚跳び	0.1

ビギナーズクラス(バッジテスト5級) 規定演技

1	腰落ち
2	膝落ち
3	1/2捻り腰落ち
4	立つ
5	1/2捻り跳び
6	抱え跳び
7	腰落ち
8	1/2捻り膝落ち
9	腰落ち

10	1回捻り跳び	0.2
----	--------	-----

10	立つ
----	----