

# 鉄棒

A	ジャンプからツバメ10秒・補助台あり逆上がり こうもり足抜き回り・前回り下り
B	肘曲げ5秒・逆上がり
C	足掛け上がり・空中逆上がり・スイング乗り下り
D	懸垂逆上がり・空中前回り・伸膝空中逆上がり グライダー下り
E	伸膝空中前回り・閉脚グライダー下り 空中前回り→空中逆上がり・連続空中前回り（2回）
F	け上がり・伸膝空中前回り→伸膝空中逆上がり 連続伸膝空中前回り（2回）
G	け上がり→空中前回り→グライダー下り

