

ストリートワークアウト国際検定

難易度別技リスト



スタティック Lv.1 (初級)

L-シット



三点倒立



懸垂ホールド



スタティック Lv.1 (初級)

リバース・ホールド



スタンドオンザバー



スタティック Lv.2 (初級)

テーブルフラッグ



肘倒立



エルボー・プランシェ(フル)



スタティック Lv.2 (初級)

クラッチフラッグ



サイドLシット



スタティック Lv.3 (中級)

バックレバー



倒立



ネックホールド(前 or 後)



スタティック Lv.3 (中級)

Xヒューマンフラッグ



片手Lシット



スタティック Lv.4

(中級)

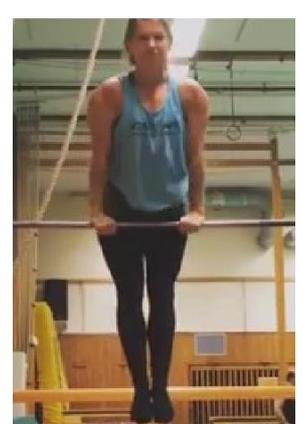
ショルダーフラッグ



人間鯉のぼり



スロー・マッスルアップ



スタティック Lv.4 (中級)

片手エルボー・プランシェ



Vシット



スタティック Lv.5 (上級)

片手バックレバー



CTI(補助付)



ホローバック倒立



スタティック Lv.5 (上級)

片手プランシェ・バックレバー



Xフロントレバー



スタティック Lv.6 (上級)

フロントレバー



ワイドバックレバー



エアベイベー



スタティック Lv.6 (上級)

FA プランシェ



リバース CTI(アシスト)



スタティック Lv.7 (アスリート)

ストラドル(開脚)プランシェ



片手倒立(開脚)



マンナ



片手懸垂ホールド



スタティック Lv.8 (アスリート)

ストラドル(開脚)マルティーズ



片手倒立(閉脚)



腹当てフロントレバー



モロゾフ・ホールド



スタティック Lv.9 (トッパースリート)

フル(閉脚)プランシェ



ビクトリアン・クロス



デッドプランシェ



ドラゴンプレス



スタティック Lv.10 (マスター)

フル(閉脚)マルティーズ



片手フロントレバー



片手プランシェ



ダイナミックストレングス Lv.1

(初級)

逆上がり



腕立てクラップ



懸垂



ダイナミックストレングス Lv.1

(初級)

ロシアンディップス



エクスプローシブ・グリップチェンジ



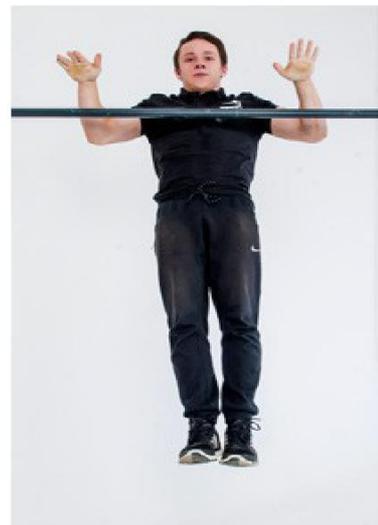
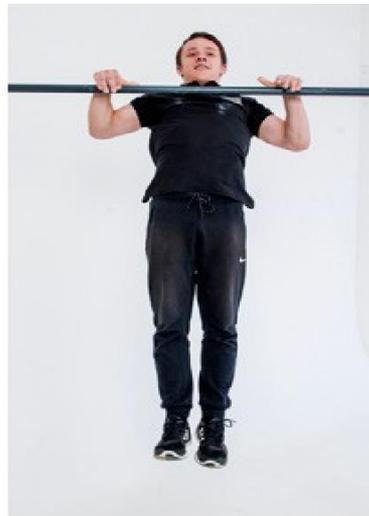
ダイナミックストレングス Lv.2

(初級)

ドラゴンフラッグ



懸垂クラップ



エビ上がり



ダイナミックストレングス Lv.2 (初級)

足掛けあがり



腕立て伏せ後ろクラップ



ダイナミックストレングス Lv.3 (中級)

けあがり



マッスルアップ



必須

(ストレングス3級 合格条件) けあがり or マッスルアップ

ダイナミックストレングス Lv.3

(中級)

片手腕立て伏せ



アーチャー・プルアップ



Toe タッチ・プルアップ



ダイナミックストレングス Lv.4 (中級)

バックレバー・ハーフプレス



クリーン・マッスルアップ



伸肘倒立(開脚)



ダイナミックストレングス Lv.4 (中級)

平行棒けあがり



スーパーマン腕立て伏せ



ダイナミックストレングス Lv.5 (上級)

倒立腕立て伏せ



人間鯉のぼりプルアップ



伸肘倒立(閉脚)



ダイナミックストレングス Lv.5 (上級)

バックレバー・フルプレス



タイプライター・マッスルアップ



ダイナミックストレングス Lv.6 (上級)

Angel マッスルアップ



タイガーベント倒立



片手懸垂



ダイナミックストレングス Lv.6 (上級)

エキスペローシブ・マッスルアップ



ダイナミックストレングス Lv.7 (アスリート)

バックレバー・プールアップ



片手マッスルアップ



人間こいのぼり フルラウンド



ダイナミックストレングス Lv.8 (アスリート)

インポッシブル・ディップス(L字)



ストラドル(開脚)プランシェ・腕立て



倒立腕立てクラップ



ダイナミックストレングス Lv.9 (トッパースリート)

フロントレバー・プールアップ



デッドハング・ヘフエスト



人間こいのぼりマッスルアップ



ダイナミックストレングス Lv.10 (マスター)

フル(閉脚)プランシェ腕立て



インポッシブル・ディップス(クリーン)



バックレバー・ヘフエスト

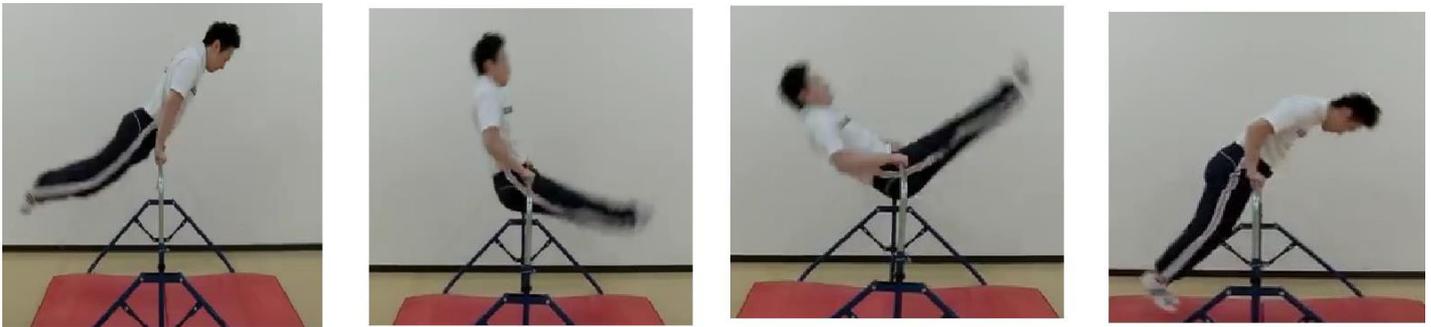


アクロバット Lv.1 (初級)

鉄棒前回り



鉄棒後ろ回り



フレア



アクロバット Lv.1

(初級)

バー・スイング



オーバーザバー



アクロバット Lv.2 (初級)

スイング180



ラシェ(鉄棒飛び移り)



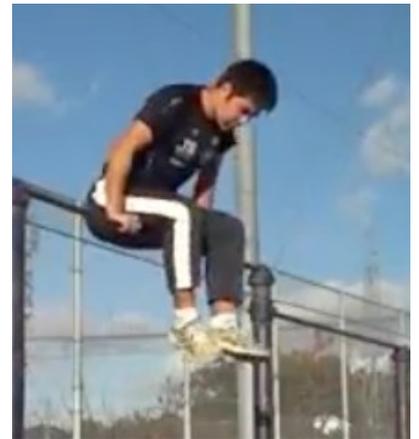
シット&スピン



アクロバット Lv.2

(初級)

地獄回り



ディップス180



アクロバット Lv.3 (中級)

ゲイナー



コウモリ降り



リグラブ180



アクロバット Lv.3

(中級)

Bar Sit 360



スイング180 X グリップ



アクロバット Lv.4 (中級)

マッスルアップ前クラップ



マッスルアップ・スタンドオンザバー



マッスルアップ・オーバーザバー



アクロバット Lv.4

(中級)

トルネード・プッシュアップ



コウモリ180キャッチ



アクロバット Lv.5 (上級)

マッスルアップ後クラップ



マッスルアップ360



シュリンプ・フリップ180



アクロバット Lv.5 (上級)

大逆手キャッチ



スイング足掛けコウモリ降り



アクロバット Lv.6 (上級)

スイング360



ドラゴン360(順手)



又抜きマッスルアップ



アクロバット Lv.6 (上級)

Knee Swing Giant



ダイナミック・ヘフエスト



アクロバット Lv.7 (アスリート)

Bar Sit Backflip



プルアップ360



シュリンプ・フリップ



アクロバット Lv.7 (アスリート)

トルネード360

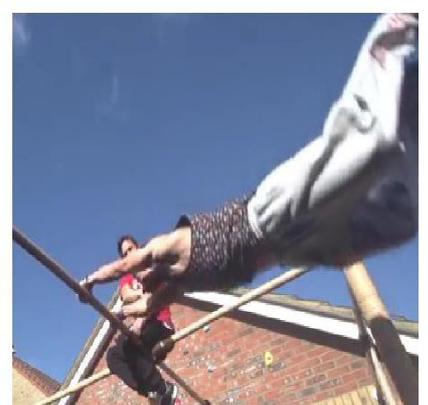


アクロバット Lv.8 (アスリート)

スイッチブレード



大車輪(Baby Giant)・逆大車輪



スイングオーバーザバー



アクロバット Lv.8 (アスリート)

キャスト・アウェイ



アクロバット Lv.9 (トップアスリート)

スイング540



ギンガー



シュリンプ・フリップ360



アクロバット Lv.9 (トッパースリート)

スタンドオンザバー・バク宙



アクロバット Lv.10 (マスター)

ダブル360



エミレーツ



Back Swing Front Flip Catch



受験申込・お問い合わせ

世界ストリートワークアウト連盟公認施設「カムイパーク」



〒578-0977

大阪府東大阪市鴻池徳庵町 4-20

080-2413-5631

<http://www.kamui-park.com>

(▽QRコード▽)

受験要項内容に変更・修正が生じた場合は、ホームページ等にお知らせします。

