	LV1	LV2	LV3	LV4	LV5	LV6	LV7	LV8	クリア
長座前屈	腰と床の内角が90度未満	膝を屈曲させた状態で胴と大腿部がくっつく	膝を伸ばして両つま先に指が届く	膝を屈曲させた状態で胴が大腿部より沈む	膝を屈曲させた状態で頭が床に触れる	膝を伸ばして両つま先に両手首が届く	膝を伸ばしておでこが脚に着く	膝を伸ばしておでこがつま先に着く	LV 1,2,3,4,5,6,6,8
開脚前屈	腰と床の内角が90度未満	膝を屈曲させた状態で両肘が床に着く	膝を屈曲させた状態でおでこが床に着く	膝を屈曲させた状態でアゴが床に着く	膝を伸ばして床に肘が着く	膝を伸ばして床におでこが着く	膝を伸ばして床にアゴが着く	膝を伸ばして床に胸が着く	LV 1,2,3,4,5,6,6,8
開脚側屈	肘を床に着けたまま肩と膝をくっつける	LV1のまま手がつま先に届く	LV2のまま膝を伸ばしきれる	LV3のまま足首の内角を90度未満にする	LV4のまま天井を見られる	LV5のまま両脚の内角が135度以上開ける	LV5のまま両脚の内角が180度開ける	つま先と頭がつく	LV 1,2,3,4,5,6,6,8
座盤	両お尻が床に着いたままできる	LV1のままアゴと膝がくっつく	LV1のままノドと膝がくっつく	LV1のままおでこと床の距離が握り拳3個未満	LV1のままおでこと床の距離が握り拳2個未満	LV1のままおでこと床の距離が握り拳1個未満	LV1のままおでこと床が着く	LV1に加え両かかとをお尻に付けたままおでこと床が着く	LV 1,2,3,4,5,6,6,8
大腿部・股関節周辺	後ろ足かかとを上げてできる	LV1のままおへそを起こしたままできる	LV2のまま付け根よりお尻が下にしずむ	LV3のまま膝が伸びきる	LV4のまま叉歩もできる				LV 1,2,3,4,5
肩・肩甲骨後ろ向き	両手を揃えてできる	上半身と壁が平行になる	LV２のまま２歩前に移動	LV3のまま2歩前に移動	LV4のまま2歩前に移動				LV 1,2,3,4,5
肩・肩甲骨・腰の反り	上半身が床と平行でできる	LV1のまま胸が沈む	LV2のまま背中が沈む	LV3のまま腰が沈む	LV4のまま背中にくぼみができる				LV 1,2,3,4,5
振り上げ	上半身が床と平行でできる	お尻より膝が後ろ（上）になる	LV2のまま顔を壁の方に向けてできる	LV3のまま両膝が伸びきっている	LV4のまま床に対して振上げた脚が45度以上	LV5のまま床に対して振上げた脚が60度以上			LV 1,2,3,4,5,6
振り子	つま先が肩より高く上がる	頭・胸・かかとが動かないようにしてできる	LV2のままつま先が肩より高く蹴れる	LV2のまま両膝を伸ばして蹴れる	LV4のままつま先が肩より高く蹴れる	LV4のままつま先がおでこの高さまで蹴れる	LV4のままつま先がおでこに着く		LV 1,2,3,4,5,6,7
仆歩圧腿	両足裏が床に付いたままできる	LV1のまま前脚の膝を伸ばしきれる	LV2のまま両足首を持てる	LV2のまま両手で前足つま先を持てる	LV2のまま後ろ手で前足首、前手で後ろ足首				LV 1,2,3,4,5
劈叉	前膝を伸ばして、つま先上向きでできる	LV1のまま後ろ脚と床との内角が45度未満	LV1のまま後ろ脚の大腿部が床に触れている	LV1のまま後ろ脚の大腿部の半分以上が床に触れている	LV1のまま股関節が床におりきる	LV1のまま前脚、お尻、後脚が一直線	LV1のまま上半身が反れる		LV 1,2,3,4,5,6,7
ブリッジ	両肘を伸ばし切ってできる	10歩以上歩ける	スーパーブリッジができる	起き上がれる					LV 1,2,3,4
控腿	独立歩で膝頭が付け根と同じ高さ	独立歩で膝頭が付け根より高い	LV2のまま軸足の膝が伸びている	弾腿の膝が付け根より低い	弾腿の膝が付け根と同じ高さ	弾腿の膝が付け根より高い	LV6のまま軸足の膝が伸びている		LV 1,2,3,4,5,6,7
立位前屈									
立位側屈									