

なわとびけんていひょう

ねん くみ なまえ ()

しゅもく		とくてん									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
けんていひょう	りょうあしとび30秒間 <small>びょうかん</small>	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35
	りょうあしとび	2	4	6	8	10	20	30	40	50	60
	かけあしとび	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35
	あやとび		2	4	7	10	15	20	25	30	35
	こうさとび		2	3	4	5	8	10	15	20	25
	2じゅうとび			1	2	3	4	5	10	15	20
	2じゅうあやとび			1	2	3	4	5	10	15	20
らっごうひょう	りょうあしとび30秒間 <small>びょうかん</small>	2	4	6	8	10	12	14	17	20	25
	りょうあしとび	2	4	6	8	10	15	20	25	30	40
	かけあしとび	2	4	6	8	10	12	14	17	20	25
	あやとび		2	4	7	10	15	20	25	30	35
	こうさとび		2	3	4	5	8	10	15	20	25
	2じゅうとび				1	2	3	4	5	10	15
	2じゅうあやとび				1	2	3	4	5	10	15

きゅうべつはんていひょう

きゅう	とくてんごうけい	きゅう	とくてんごうけい
1	140	6	57~70
2	113~139	7	43~56
3	99~112	8	29~42
4	85~ 98	9	15~28
5	71~ 84	10	1~14

もくひょう

とくてん てん

けんてい きゅう



