

なわとび検定表

()年()組()番 名前()



とびかた		なんいど 難易度	とんだ回数									
15	3重とび	☆☆☆ ☆☆	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	2重こうさ	☆☆☆ ☆☆	1	3	6	9	12	15	18	21	24	30
13	うしろじゅう 後2重あや	☆☆☆ ☆☆	1	3	6	9	12	15	18	21	24	30
12	2重あや	☆☆☆ ☆	1	3	6	9	12	15	18	21	24	30
11	うしろじゅう 後2重とび	☆☆☆ ☆	1	3	6	9	12	15	18	21	24	30
10	2重とび	☆☆☆	1	5	10	20	30	40	50	60	70	80
9	かえしとび	☆☆	1	10	15	20	25	30	35	40	45	50
8	サイドクロス まぐしん (側振あや)	☆☆	1	5	10	15	20	25	30	35	40	45
7	うしろ 後こうさとび	☆☆☆	1	3	6	9	12	15	18	21	24	30
6	こうさとび	☆☆	3	10	15	20	25	30	35	40	45	50
5	うしろ 後あやとび	☆☆☆	3	10	15	20	25	30	35	40	45	50
4	あやとび	☆☆	3	5	10	15	20	25	30	35	40	50
3	かけあし	☆	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
2	うしろ 後とび	☆	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
1	まえ 前とび	☆	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50

ごうけい マスの合計	
131~150	とく 特
111~130	1
91~110	2
81~90	3
71~80	4
61~70	5
51~60	6
41~50	7
31~40	8
21~30	9
11~20	10
1~10	しょ 初



- ☆ とべたらマスに色をぬりましょう。
- ☆ 色をぬったマスの数で級が決まります。

とっきゅう めざ
特級目指してがんばろう!



冬のけんていに向けて、
たくさんれんしゅうして
ね!

