

なわとびチャレンジカード

年 組 名前

☆回数や時間をおうちの方に数えてもらったり、自分で数えたりしましょう。

☆できたら、マスに色をぬりましょう。

☆挑戦している級や段の種目が全部できたら、その級や段が合格となります。

段・級	合格印	時間とび	前とび							後ろとび						
			りよう足	かけ足とび	あやとび	交差とび	二重とび	あや二重	交差二重	そくしん	りよう足	あやとび	交差とび	二重とび	あや二重	交差二重
名人		10分	400		100	80	80	50	50	50	200	100	80	40	10	10
9段		9分半	350		90	70	70	40	40	40	180	90	70	30	5	5
8段		9分	300		85	65	60	30	30	30	160	80	65	20	3	3
7段		8分半	250		80	60	50	25	25	25	150	70	60	10	1	1
6段		8分	230		75	55	45	20	20	20	140	60	55	5		
5段		7分半	200		70	50	40	15	15	15	130	50	50	3		
4段		7分	180		65	45	35	10	10	10	120	40	40	1		
3段		6分半	150		60	40	30	5	5	5	110	30	30			
2段		6分	130		55	35	25	3	3	3	100	25	25			
初段		5分半	110		50	30	20	1	1	1	90	20	20			
1級		5分	100	100	45	25	15				80	15	15			
2級		4分半	90	90	40	20	10				70	10	10			
3級		4分	80	80	35	15	5				60	5	5			
4級		3分半	70	70	30	10	3				50	3	3			
5級		3分	60	60	25	5	1				40	1	1			
6級		2分半	50	50	20	3					30					
7級		2分	40	40	15	1					20					
8級		1分半	30	30	10						10					
9級		1分	20	20	5						5					
10級		30秒	10	10	1						1					