

縄跳びがんばり表

(年) 名前 ()

12級

- ☐ 前両足とび (5)
- ☐ 後ろ両足とび (5)
- ☐ 前かけ足とび (5)
- ☐ 後ろかけ足とび (2)

11級

- ☐ 前両足とび (10)
- ☐ 後ろ両足とび (10)
- ☐ 前かけ足とび (10)
- ☐ 後ろかけ足とび (5)

10級

- ☐ 前両足とび (20)
- ☐ 後ろ両足とび (20)
- ☐ 前かけ足とび (20)
- ☐ 後ろかけ足とび (10)

8級

- ☐ 前両足とび (50)
- ☐ 後ろ両足とび (40)
- ☐ 後ろかけ足とび (20)
- ☐ 後ろあやとび (2)
- ☐ 後ろ交差とび (2)

9級

- ☐ 前両足とび (30)
- ☐ 後ろ両足とび (30)
- ☐ 前かけ足とび (30)
- ☐ 前あやとび (2)
- ☐ 前交差とび (2)

7級

- ☐ 前両足とび (1分間 100)
- ☐ 後ろ両足とび (1分間 100)
- ☐ 前かけ足とび (60)
- ☐ 後ろかけ足とび (40)
- ☐ 前あやとび (5)
- ☐ 後ろあやとび (5)
- ☐ 前交差とび (5)
- ☐ 後ろ交差とび (5)

5級

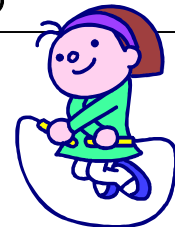
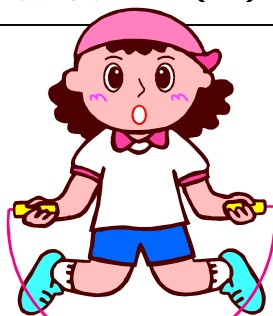
- ☐ 前あやとび (20)
- ☐ 後ろあやとび (20)
- ☐ 前交差とび (20)
- ☐ 後ろ交差とび (20)
- ☐ 前二重とび (5)

6級

- ☐ 前両足とび (1分間 120)
- ☐ 後ろ両足とび (1分間 120)
- ☐ 後ろかけ足とび (60)
- ☐ 前あやとび (10)
- ☐ 後ろあやとび (10)
- ☐ 前交差とび (10)
- ☐ 後ろ交差とび (10)

4級

- ☐ 前両足とび (1分間 150)
- ☐ 後ろ両足とび (1分間 150)
- ☐ 前二重とび (10)
- ☐ 後ろ二重とび (5)



3級

- ☐ 前あやとび (30)
- ☐ 後ろあやとび (30)
- ☐ 前交差とび (30)
- ☐ 後ろ交差とび (30)
- ☐ 前二重とび (20)
- ☐ 後ろ二重とび (20)

2級

- ☐ 前両足とび (1分間160)
- ☐ 後ろ両足とび (1分間160)
- ☐ 前二重とび (30)
- ☐ 後ろ二重とび (30)

1級

- ☐ 前あやとび (50)
- ☐ 後ろあやとび (50)
- ☐ 前交差とび (50)
- ☐ 後ろ交差とび (50)
- ☐ 前二重とび (50)
- ☐ 後ろ二重とび (50)

初段

- ☐ 前両足とび (1分間180)
- ☐ 後ろ両足とび (1分間180)
- ☐ 前あや二重とび (5)
- ☐ 後ろあや二重とび (5)
- ☐ 前交差二重とび (5)
- ☐ 後ろ交差二重とび (5)

2段

- ☐ 前両足とび (1分間200)
- ☐ 後ろ両足とび (1分間200)
- ☐ 前あや二重とび (10)
- ☐ 後ろあや二重とび (10)
- ☐ 前交差二重とび (10)
- ☐ 後ろ交差二重とび (10)

3段

- ☐ 前二重とび (50)
- ☐ 後ろ二重とび (30)
- ☐ 前あや二重とび (20)
- ☐ 後ろあや二重とび (20)
- ☐ 前交差二重とび (20)
- ☐ 後ろ交差二重とび (20)

4段

- ☐ 前両足とび (1分間220)
- ☐ 後ろ両足とび (1分間220)
- ☐ 前二重とび (100)
- ☐ 後ろ二重とび (50)
- ☐ 前あや二重とび (30)
- ☐ 後ろあや二重とび (30)
- ☐ 前交差二重とび (30)
- ☐ 後ろ交差二重とび (30)

