

なわとびカード

年 組 名前

	時間とび (時間)		あやとび (回数)		交差とび (回数)		2重とび (時間)		2重あや (回数)		2重交差 (回数)		認 印
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	
10級	30秒	10秒	10回	5回	3回	1回	2秒						
9級	40秒	20秒	20回	10回	5回	2回	4秒						
8級	50秒	30秒	30回	20回	10回	3回	6秒						
7級	60秒	40秒	40回	30回	15回	4回	8秒						
6級	70秒	50秒	50回	40回	20回	5回	10秒						
5級	90秒	1分	60回	50回	25回	10回	12秒	2秒					
4級	2分	70秒	70回	60回	30回	15回	14秒	4秒					
3級	2分30秒	90秒	80回	70回	40回	20回	16秒	6秒					
2級	3分	2分	90回	80回	50回	30回	18秒	8秒	1回				
1級	4分	2分15秒	100回	90回	60回	40回	20秒	10秒	3回				
初段	4分30秒	2分30秒	120回	100回	70回	50回	22秒	12秒	5回	1回			
二段	5分	2分45秒	150回	120回	80回	60回	24秒	14秒	7回	3回			
三段	5分30秒	3分	180回	130回	90回	70回	26秒	16秒	10回	5回			
四段	6分	3分15秒					28秒	18秒	15回	7回	1回		
五段	6分30秒	3分30秒								10回	3回	1回	
六段	7分	3分45秒								13回	5回	3回	
七段	7分30秒	4分								16回	7回	5回	
名人	8分	5分	200回	150回	100回	200回	30秒	20秒	20回	20回	10回	7回	

名人めざして毎日がんばろう。
むずかしい種目の練習もしっかりやろう。