

なわとびカード													
級	りょうとび	りょうとび(うしろ)	かけとび	かけとび(うしろ)	あやとび	あやとび(うしろ)	交差とび	交差とび(うしろ)	パーゲーとび	チョコギーとび	ケンケンとび	二重とび	合格印
1	100	30	60	20	30	5	30	5	30	20	20	5	
2	80	20	55	10	20	4	20	4	20	15	15	3	
3	70	10	50	5	10	3	10	3	15	10	10	2	
4	60	5	45	3	5	2	5	2	10	5	5	1	
5	50	4	40	2	3	1	3	1	5	4			
6	40	3	30	1	2		2		4	3			
7	30	2	20		1		1		3	2			
8	20	1	10						2	1			
9	10		5						1				
10	5		3										

▼できるところからちょうせんして、できた数字に印をつけていこう。

▼横に**よこ**一**いち**列**れつ**そろ**そろ**ったら、その級が合格になります。

超なわとびカード														
段	二重とび	二重とび(うしろ)	三十秒間早回し	前ふりとび	横ふりとび	側振とび	側振とび(うしろ)	あや二重	あや二重(うしろ)	交差二重	交差二重(うしろ)	三重とび(なわとび板OK)	時間とび	合格印
10	100	30	100	50	45	50	20	20	5	20	5	5		
9	80	25	90	45	40	40	15	15	4	15	4	4		
8	70	20	80	40	35	30	10	10	3	10	3	3		
7	60	15	75	35	25	25	5	5	2	5	2	2		
6	55	10	70	30	20	20	3	4	1	3	1	1		
5	50	5	65	25	15	15	2	3		2			3分	
4	40	4	60	20	10	10	1	2		1			2分30秒	
3	30	3	55	15	5	5		1					2分	
2	20	2	50	10		2							1分30秒	
初	10	1	45	5		1							1分	

年 組 番 名前

