

なわとび検定カード

けんてい
なまえ
名前

とび方 <small>かた</small>	まえ 前とび			あし かけ足とび			うし 後ろとび			うし 後ろかけ足		
かいせん ちょうやく 1回旋2跳躍	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
かいせん ちょうやく 1回旋1跳躍	10	20	50	10	20	50	10	20	50	10	20	50
あし かた足*	10	20	50				10	20	50			
ぜんごいどう 前後移動	10	20	50				10	20	50			
さゆういどう 左右移動	10	20	50				10	20	50			
さゆうかいへい 左右開閉	10	20	50				10	20	50			
ぜんごかいへい 前後開閉	10	20	50				10	20	50			
ぜんごさゆうかいへい 前後左右開閉	8	20	50				8	20	50			
あ もも上げ*	10	20	50				10	20	50			
しんしつまえ 伸膝前*	10	20	50				10	20	50			
しんしつよこ 伸膝横☆	10	20	50				10	20	50			
こうご びょうし 交互2拍子*	10	20	50				10	20	50			
こうごさゆういどう 交互左右移動*	10	20	50				10	20	50			
まえ 前ふり*	10	20	50				10	20	50			
まえ 前ふりだし*	10	20	50				10	20	50			
よこ 横ふり*	10	20	50				10	20	50			
よこ 横だし*	10	20	50				10	20	50			
よこ かい 横だし2回*	8	20	50				8	20	50			
にじゅう 二重	1	10	30				1	10	30			
あや	10	20	50	10	20	50	10	20	50	10	20	50
こうさ 交差	5	10	30	5	10	30	5	10	30	5	10	30

2
2
2
2
4
4
2
2
2
2
4
4
2
2
2
2
4
2

とび方 ^{かた}	まえ ^{まえ} 前とび			かけ足 ^{あし} とび			うし ^{うし} 後ろとび			うし ^{うし} 後ろかけ足 ^{あし}			
あやサイクル	12	20	40	12	20	40	12	20	40	12	20	40	4
こうき ^{こうき} 交差サイクル	12	20	40	12	20	40	12	20	40	12	20	40	4
こうきにじゅう ^{こうきにじゅう} 交差二重	1	3	10				1	3	10				
そくしん ^{そくしん} 側振	2	10	30	2	10	30	2	10	30	2	10	30	2
そくしんにじゅう ^{そくしんにじゅう} 側振二重	2	5	20	2	5	20	2	5	10	2	5	20	2
そくしんこうきにじゅう ^{そくしんこうきにじゅう} 側振交差二重☆	2	5	10				2	5	10				2
はやぶさ	1	3	10				1	3	10				
かみなり	1	3	10				1	3	10				
きかんしゃ ^{きかんしゃ} 機関車	2	6	20				2	6	20				2
さんじゅう ^{さんじゅう} 三重	1	2	3				1	2	3				
む ^む 向きかえ	2	5	10										2
む ^む 向きかえ ^{にじゅう} 二重	2	5	10										2
かえし	2	5	10	2	5	10	2	5	10	2	5	10	2
かえし ^{よこ} 横だし	2	5	10				2	5	10				2
かえし ^{にじゅう} 二重	2	5	10				2	5	10				2

かいすう^{かいすう} ちゃくち^{ちゃくち} と^と かず^{かず} わくがい^{わくがい} すうじ^{すうじ}
 回数は、着地をしてなわを跳んだ数(枠外の数字は、1サイクルの回数)

てん^{てん} ごうけいとくてん^{ごうけいとくてん} きゅう^{きゅう} き^き
 1マスが1点で、合計得点で級が決まる

へいせい^{へいせい} ねんど^{ねんど} くわ^{くわ} わざ^{わざ}
 ☆は、平成21年度から加えられた技

ちょうやく^{ちょうやく} ちょうやく^{ちょうやく} わざ^{わざ} ちょうやく^{ちょうやく} ばあい^{ばあい} すう^{すう} はんぶん^{はんぶん}
 *は、1跳躍でも、2跳躍でもいい技(2跳躍の場合は、サイクル数が半分)

かみさま ^{かみさま} 神様	200～	2級	130～139	9級	60～69
きゅう ^{きゅう} オバ級	190～199	3級	120～129	10級	50～59
きゅう ^{きゅう} オリンピッ級	180～189	4級	110～119	11級	40～49
ちょう ^{ちょう} とつ ^{とつ} きゅう ^{きゅう} 超特級	170～179	5級	100～109	12級	30～39
とつきゅう ^{とつきゅう} 特級	160～169	6級	90～99	13級	20～29
もはんきゅう ^{もはんきゅう} 模範級	150～159	7級	80～89	14級	10～19
きゅう ^{きゅう} 1級	140～149	8級	70～79	15級	1～9