

なわとびチャレンジカード

年 組()

	1	2	3	4	5	ごうかく 合格
まえまわ 前回しとび	5	10	20	30	40	50
あし かけ足とび	5	10	15	20	25	40
うし まわ 後ろ回しとび	1	3	8	10	15	20
あやとび	★	2	3	4	6	10
こうさとび	★	★	2	3	4	5
にじゅう 二重とび	★	★	★	★	★	1

★5しゅもく いじょう ^{ごうかく}合格したら つぎの「スーパーテクニックカード」に ちょうせんしよう!

なわとびスーパーテクニックカード

年 組 ()

	1	2	3	4	5	ごうかく 合格
まえまわ <small>じかん</small> 前回し時間とび	30秒	1分	1分30秒	2分	2分30秒	3分
あやとび	20秒間	30	40	50	60	70
びょうかん <small>まえまわ</small> 20秒間前回しとび	20	25	30	35	40	50
こ <small>うご</small> 交互とび	4	8	12	20	32	40
こ <small>うさ</small> 交差とび	10	15	20	25	30	35
そくしん 側振とび	1	2	3	5	10	20
にじゅう 二重とび	2	3	5	8	10	15

6しゅもく いじょう ごうかく 合格したら次の「ウルトラテクニックカード」にちょうせんしよう!

なわとびウルトラテクニックカード
年 級 ()

	1	2	3	4	5	合格
二重とび	20	30	40	50	60	80
返し	1	2	3	10	20	30
後ろ交差とび	1	2	5	10	20	30
後ろあやとび	★	2	3	4	10	20
側振二重	1	2	5	10	15	20
はやぶさ	★	1	2	3	10	20
三重とび	★	★	★	★	★	1

全7種目合格したあなたはなわとびチャンピオン！！

なわとびチャンピオンカード

年 組 ()

	1	2	3	4	5	名人
二重とび	30	40	50	とんび1	とんび2	とんび5
交差二重	1	2	3	5	10	20
交互二重	1	2	3	5	10	20
たか／わし	たか1	たか5	たか10	わし1	わし5	わし10
背面交差とび	1	2	5	10	20	背面二重1
あや返し	1	2	3	4	8	10
三重とび	2	5	10	20	三重はやみさ	四重とび1

★ 「とんび」は 二重～順・交差～交差二重～交差・順 で1回と数えます

★ 「たか」は 二重とび～交差二重 で1回と数えます

★ 「わし」は 順・交差～交差・順 で1回と数えます

全7種目 名人になった あなたは なわとびキング・クイーン！！