

なわとびチャレンジカード

年 組 ()

	1	2	3	4	5	合格
前回しとび	5	10	20	30	40	50
かけ足とび	5	10	15	20	25	40
後回しとび	1	3	8	10	15	20
あやとび	★	2	3	4	6	10
こうさとび	★	★	2	3	4	5
二重とび	★	★	★	★	★	1

5しゅもく いじょう 合格したら つぎの「スーパーテクニクカード」にちょうせんしよう！

なわとびスーパーテクニクカード

年 組 ()

	1	2	3	4	5	合格
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	30	40	50	60	70
20秒間前回しとび	20	25	30	35	40	50
こうさとび 交互二拍子とび	4	8	12	20	32	40
こうさとび 交差とび	10	15	20	25	30	35
そくしん 側振とび	1	2	3	5	10	20
二重とび	2	3	5	8	10	15

6しゅもく 以上 合格したら 次の「ウルトラテクニクカード」にちょうせんしよう！

なわとびウルトラテクニクカード

年 組 ()

	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
はやぶさ	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	1	2	3	4	5	10
背面交差とび	1	2	3	5	10	20
あや返し	1	2	3	4	8	10
三重とび	2	5	10	20	三重はやぶさ1	四重とび1

★「とんび」は 順・交差～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

全7種目 名人になった あなたは なわとびキング！！