

チャレンジなわとび判定表 個人の部 (男子)

種目		段級										四	五		
		7	6	5	4	3	2	1	初段	二	三				
テ	両足とび	150回	50回	50回	50回	70回	120回	150回	200回	200回	200回	三段取得者	四段取得者		
	片足とび			(左 20 右 20)	20 20	30 30	45 45	60 60	80 80	80 80	80 80				
	かけ足とび		50	50	50	70	120	150	200	200	200				
	あやとび				30	45	70	90	140	140	140				
	後まわしとび				30	45	70	90	140	140	140				
ト	備考		2回 繰返し	左に 同じ	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	失敗なし	失敗なし		
	制限時間	19才以下	1'15	1'35	2'15	3'30	4'25	6'50	8'20	11'00	10'10	9'20	うしろ二重回し	80回	160回
		20才代	1'15	1'35	2'15	3'30	4'40	7'10	8'40	11'30	10'40	9'50		80	160
		30才代	1'20	1'40	2'25	3'45	4'55	7'30	9'00	12'00	11'10	10'20		72	140
		40才代	1'25	1'45	2'35	4'00	5'10	7'50	9'20	12'30	11'40	10'50		64	120
		50才以上	1'30	1'50	2'45	4'15	5'25	8'10	9'40	13'00	12'10	11'20		56	100
テスト2	二重まわし	19才以下				45回 (30秒)	70 (40秒)	80 (45秒)	130 (60秒)	145 (60秒)	160 (60秒)	まえ三重回し	30	60	
		20才代				40回 (30秒)	60 (40秒)	70 (45秒)	120 (60秒)	135 (60秒)	150 (60秒)		30	60	
		30才代				25回 (25秒)	40 (30秒)	50 (40秒)	70 (45秒)	85 (45秒)	100 (45秒)		27	54	
		40才代				20回 (20秒)	25 (25秒)	40 (30秒)	60 (45秒)	75 (45秒)	85 (45秒)		24	48	
		50才以上				10回 (20秒)	15 (20秒)	20 (20秒)	40 (30秒)	50 (30秒)	60 (30秒)		21	42	

チャレンジなわとび判定表 個人の部 (女子)

種目		段級										四	五		
		7	6	5	4	3	2	1	初段	二	三				
テ	両足とび	120回	40回	40回	40回	60回	100回	130回	170回	170回	170回	三段取得者	四段取得者		
	片足とび			(左 15 右 15)	15 15	25 25	35 35	50 50	65 65	65 65	65 65				
	かけ足とび		40	40	40	60	100	130	170	170	170				
	あやとび				25	35	55	75	120	120	120				
	後まわしとび				25	35	55	75	120	120	120				
ト	備考		2回 繰返し	左に 同じ	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	失敗なし	失敗なし		
	制限時間	19才以下	1'00	1'15	1'45	2'30	3'40	5'30	7'05	9'20	8'35	7'55	うしろ二重回し	64回	140回
		20才代	1'00	1'15	1'45	2'30	3'55	5'45	7'25	9'50	9'05	8'25		64	140
		30才代	1'05	1'20	1'55	2'40	4'10	6'00	7'45	10'20	9'35	8'55		57	110
		40才代	1'10	1'25	2'05	2'50	4'25	6'15	8'05	10'50	10'05	9'25		51	90
		50才以上	1'15	1'30	2'15	3'00	4'40	6'30	8'25	11'20	10'35	9'55		45	70
テスト2	二重まわし	19才以下				35回 (25秒)	50 (30秒)	60 (35秒)	100 (45秒)	120 (50秒)	140 (55秒)	まえ三重回し	24	48	
		20才代				30回 (25秒)	45 (30秒)	55 (35秒)	90 (50秒)	110 (50秒)	120 (55秒)		24	48	
		30才代				20回 (20秒)	30 (25秒)	40 (30秒)	55 (35秒)	70 (40秒)	80 (40秒)		21	43	
		40才代				16回 (16秒)	20 (20秒)	30 (25秒)	50 (30秒)	60 (35秒)	70 (40秒)		19	40	
		50才以上				8回 (16秒)	12 (15秒)	16 (16秒)	30 (30秒)	40 (25秒)	50 (25秒)		19	33	

チャレンジなわとび判定表 組なわとびの部

種目		段級										四	五
		7	6	5	4	3	2	1	初段	二	三		
父親と子供	両足とび	40回	60回	80回	100回	150回 (1'30)	200回 (2'00)	250回 (2'20)	300回 (2'40)	500回 (4'00)	800回 (5'00)	三段取得者	四段取得者
	片足とび												
母親と子供 又は夫婦	両足とび	40	50	60	80	120 (1'20)	160 (1'40)	200 (2'00)	250 (2'30)	400 (3'10)	600 (5'00)	三段取得者	四段取得者
	片足とび												
備考		失敗2回 まで可	左に同じ	〃	〃	失敗1回 まで可	左に同じ	〃	失敗なし	左に同じ	〃	失敗なし	失敗なし

( )内は制限時間

チャンピオンの部(1分以内)

1	後ろまわしとび	20
2	あやとび	20
3	かけあしとび	20
4	片足とび	左20・右20
5	両足とび	20
6	二重まわし	20



- ・個人の部「4級」以上を持っていればチャレンジできるよ。
- ・1分以内で、つかえずに続けて全部とぼう。

持久力の部 (5分間)

- ・だれでも自由にチャレンジできるよ。
- ・5分間、つかえないでとび続けよう。

