

チャレンジなわとび判定表

個人の部（男子）

種目		段級		7	6	5	4	3	2	1	初段	二	三		四	五
テ ス ト	両足とび	150回	50回	50回	50回	70回	120回	150回	200回	200回	200回	うしろ二重回し	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					
	備 考		2回繰返し	左に同じ	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃				失敗なし	失敗なし
1	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	まえ三重回し	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)	うしろ二重回し	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		7	6	5	4	3	2	1	初段	二	三		四	五
テ ス ト	両足とび	120回	40回	40回	40回	60回	100回	130回	170回	170回	170回	うしろ二重回し	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					
	備 考		2回繰返し	左に同じ	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃				失敗なし	失敗なし
1	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	まえ三重回し	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)	うしろ二重回し	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

段級	7	6	5	4	3	2	1	初段	二	三
父親と子供	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)
母親と子供 又は夫婦	40	50	60	80	120 (1'20)	160 (1'40)	200 (2'00)	250 (2'30)	400 (3'10)	600 (5'00)
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	〃

※「子供」は中学生以下とする。

()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。

