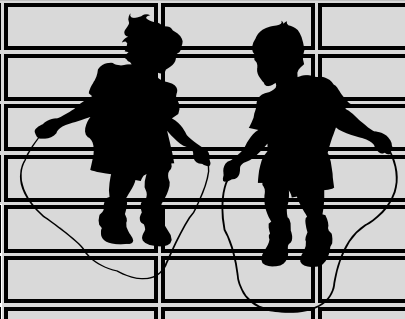
なわとび　チャレンジシート

（　　）組（　　）番 名前（　　）

とべたら、マスに色をぬりましょう

階級	前とび	かけ足	後ろとび	あやとび	後あやとび	交差とび	後交差とび	二重とび	あや二重とび（はやぶさ）	交差二重	三重とび
10級	10	10	2								
9級	30	30	5	1							
8級	50	50	10	2	1						
7級	70	70	20	5	2	1					
6級	90	90	30	10	5	2	1	1			
5級	100	100	40	20	10	3	2	3			
4級	120	120	50	30	20	4	3	5			
3級	150	150	60	40	30	6	5	8			
2級	180	180	80	50	40	10	10	10			
1級	200	200	100	60	50	15	15	15	1		
特1級				80	60	20	20	20	2	1	
初段				100	80	25	25	25	4	2	1
2段						30	30	50	6	5	2
3段						50	40	70	10	10	3



<ぬり方>
例えば、前とびが100回とべたとしたら、たてに10～100までぬってよいです。

※難しいとび方は、裏面にアドバイスがのっています。