

# なわとび基準

1							20	10	10	5
2						20	10	5	5	
3					20	10	5			
4				20	10	5				
5			20	10	5					
6		30	10	5						
7	30	20								
8	30									
級 / 跳び	前跳	後跳	前あや跳	後あや跳	前交差跳	後交差跳	前二重跳	前あや二重跳	前交差二重跳	後二重跳

前跳 <small>まえとび</small>	なわを前にまわしてとびます。 なわを1回まわすたびに、1回ジャンプします。
後跳 <small>うしろとび</small>	なわを後ろにまわしてとびます。 なわを1回まわすたびに、1回ジャンプします。
前あや跳 <small>まえあやとび</small>	なわを前にまわして1回とんだあと、両手を体の前で交差してとびます。 これをくりかえします。 <なわをとんだかいすうをかぞえます。>
後あや跳 <small>うしろあやとび</small>	なわを後ろにまわして1回とんだあと、両手を体の前で交差してとびます。 これをくりかえします。 <なわをとんだかいすうをかぞえます。>
前交差跳 <small>まえこうさとび</small>	両手を体の前で交差したまま、なわを前にまわしてとびます。
後交差跳 <small>うしろこうさとび</small>	両手を体の前で交差したまま、なわを後ろにまわしてとびます。
前二重跳 <small>まえにじゅうとび</small>	なわを前にまわし、1回のジャンプで2回なわをまわします。
前あや二重跳 <small>まえあやにじゅうとび</small>	前二重跳びで2回目をあやにしてとびます。(1回目をあやにしてもよい)
前交差二重跳 <small>まえこうさにじゅうとび</small>	両手を体の前で交差したまま、前二重跳びをします。
後二重跳 <small>うしろにじゅうとび</small>	なわを後ろにまわし、1回のジャンプで2回なわをまわします。