## ジュニア·エアロビック技能検定採点表 【J-4級】

<u>検定員氏名</u>

	NCXFV H													
グループ	課題動作		1	2 3 4							5			
		評価項目	チェック	占数	チェック	点数	_	占数	チェック	点数		点数	評価項目	
		リズム	7 1 2 2	灬双	7 1 2 7	灬双	7 1 2 7	灬女人	7 1 2 7	<b>不安</b> X	7 1 2 7	.π <del>.</del> αχ	リズム	
A.歩く	1.ウォーキング	フォーム												
A.少\	1.77 ーイング												フォーム	
走る		スペース											スペース	
	0.2%-4%.4%	リズム											リズム	
	2.ジョギング	フォーム											フォーム	
		スペース											スペース	
B.はずむ	3. ランジ	リズム											リズム	
		はずみ											はずみ	
		フォーム											フォーム	
		リズム											リズム	
	4.ジャンピングジャック	はずみ											はずみ	
D.14 9 C		フォーム											フォーム	
		リズム											リズム	
	5. ケンケン+	はずみ											はずみ	
	ギャロップ	フォーム											フォーム	
		スペース											スペース	
		リズム											リズム	
	6. ニーアップ	はずみ											はずみ	
	0. — 7 7 7	フォーム											フォーム	
		リズム											リズム	
O 명 Z	フナック													
C.蹴る	7.キック	はずみ											はずみ	
		フォーム											フォーム	
	8.スキップ	リズム											リズム	
		はずみ											はずみ	
		フォーム											フォーム	
		リズム											リズム	
	9.シャッセ(リープ)	リープ											リープ	
	9.シャッセ(リーフ)	フォーム											フォーム	
D.跳ぶ		スペース											スペース	
	10 18 1	リズム											リズム	
	10.エアージャック	ジャンプ											ジャンプ	
	(ジャンプ)	フォーム											フォーム	
	11.ポーズ	リズム											リズム	
		ジャンプ											ジャンプ	
		フォーム											フォーム	
E.止まる		リズム											リズム	
	12.バランス													
		フォーム											フォーム	
		安定											安定	
F.伸ばす	13.前屈(スプリット)	フォーム											フォーム	
		安定											安定	
		両手床											両手床	
	14.開脚(スプリット)	フォーム											フォーム	
		8c静止											8c静止	
		肘を床											肘を床	
		90度											90度	
G.支える	15.サポート	リズム											リズム	
		フォーム											フォーム	
		4cアップ											4cアップ	
	16.プッシュアップ	リズム											リズム	
			-				-							
		フォーム	-				<u> </u>						フォーム	
		安定	<u> </u>		<u> </u>		<u> </u>				<u> </u>		安定	
〈評価〉			1		2		3		4					
3点	評価ポイントすべて〇	3×	個=	点	個=	点		点	個=	点	個=	点		

〈評価〉			1		2		3		4			
3点	評価ポイントすべて〇	3 ×	個=	沪	個=	点	個=	点	個=	点	個=	点
2点	課題が1つ	2 ×	個=	点	個=	点	個=	点	個=	点	個=	点
1点	課題が2つ以上	1 ×	個=	沪	個=	点	個=	点	個=	点	個=	点
加味点	2点(挨拶・意欲・笑顔)			沪		点		点		点		点
合計点				点		点		点		点		点
50点満点 35点以上 合格		合 •	否	合·	否	合 •	否	合·	否	合·	否	