

ジュニア・エアロビク検定結果通知書 J-3級

基本的な動きが、きれいな姿勢でタイミング良くできる

受検番号 _____

氏名 _____

点



合格

不合格

◇50点満点 35点以上合格

グループ	課題動作	評価のポイント(○..良い、レ..もう少し練習)										
A.歩く 走る	1.ウォーキング	リズム		フォーム 姿勢		フォーム ポジション		連結		スペース		
	2.ジョギング	リズム		はずみ		フォーム 姿勢		フォーム ポジション		連結		スペース
B.はずむ	3. ランジ	リズム		はずみ		フォーム ポジション		連結				
	4.ジャンピングジャック	リズム		はずみ		フォーム 姿勢		フォーム ポジション		スペース		
	5. ケンケン	リズム		はずみ		フォーム 姿勢		フォーム ポジション		スペース		
C.蹴る	6. ニーアップ	リズム		はずみ		フォーム 姿勢		フォーム ポジション				
	7.キック	リズム		はずみ		フォーム 姿勢		フォーム ポジション				
	8.スキップ	リズム		はずみ		フォーム 姿勢		フォーム ポジション				
D.跳ぶ	9.シャッセ(リープ)	リズム		リープ		フォーム 姿勢		フォーム ポジション		連結		スペース
	10.垂直ジャンプ +エアージャック (ジャンプ)	リズム		ジャンプ		フォーム 姿勢		フォーム ポジション		スペース		
E.止まる	11.ポーズ	リズム		フォーム 姿勢		フォーム ポジション		スペース		安定		
	12.バランス	リズム		フォーム 姿勢		フォーム ポジション		安定				
F.伸ばす	13.前後開脚(スプリット)	フォーム 姿勢		フォーム ポジション		8c 静止		135度 以上				
	14.左右開脚(スプリット)	フォーム 姿勢		フォーム ポジション		8c 静止		135度 以上		胸 10cm		
G.支える	15.サポート	リズム		フォーム 姿勢		フォーム ポジション		安定		90度 以上		
	16.プッシュアップ	リズム		フォーム 姿勢		フォーム ポジション		肩 10cm				

年 月 日

主管団体 _____