

ジュニア・エアロビック検定結果通知書 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

受験番号 _____

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		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		ポジション フォーム		連結		スペース		
B.はずむ	3. ランジ	リズム		はずみ		フォーム 姿勢		ポジション フォーム		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		ポジション フォーム		スペース				
	5. ケンケン	リズム		はずみ		フォーム 姿勢		ポジション フォーム		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		ポジション フォーム						
	7.キック	リズム		はずみ		フォーム 姿勢		ポジション フォーム						
	8.スキップ	リズム		はずみ		フォーム 姿勢		ポジション フォーム						
D.跳ぶ	9.シャッセ(リープ)	リズム		リープ		フォーム 姿勢		ポジション フォーム		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		ポジション フォーム		スペース				
E.止まる	11.ポーズ	リズム		フォーム 姿勢		ポジション フォーム		スペース		安定				
	12.バランス	リズム		フォーム 姿勢		ポジション フォーム		安定						
F.伸ばす	13.前後開脚(スプリット)	フォーム 姿勢		ポジション フォーム		8c 静止		135度 以上						
	14.左右開脚(スプリット)	フォーム 姿勢		ポジション フォーム		8c 静止		135度 以上		胸				
G.支える	15.サポート	リズム		フォーム 姿勢		ポジション フォーム		安定		90度 以上				
	16.プッシュアップ	リズム		フォーム 姿勢		ポジション フォーム		肩		10cm				

年 月 日

主管団体 _____