

上級決勝A

きょう 月 日
今日は

きょう もくひょう てん
今日の目標: 点

ふりがな ()

名前: _____ 段 (男・女)

※^{しゅうちゅう}集中してとりくみましょう。ときどき^{しんこきゅう}深呼吸をすると^{わざ}技がきまります。

※「〇回目、はじめ！」と言われたら^{はじ}始めましょう。途中で^{どちゅう}練習してはいけません。

	せんぎ 選技	1	2	3	4	5	ごうけい 合計	
1	うぐいす							
2	うらふりけん							
3	つるしとめけん							
4	うちゅういっしゅう 宇宙一周							
5	ちきゅう 地球まわし							
6	さかおとし さか落とし							
7	いっかいてんとうだい 一回転灯台							
8	いっかいてんひこうき 一回転飛行機							
9	ふりけん(もちかえて)はねけん							
10	とうだい 灯台とんぼ返り							
							じゅんい 順位:	い 位
							そうとくてん 総得点	

(上級タイム競技) ①とめけん ②地球まわし ③うぐいす～けん
④はねけん ⑤一回転飛行機 ⑥さか落とし