

# スキルテスト

## フリーリフティング

落とさずに続けて行うリフティングの回数をポイントに直して算出します。

(テンポイントリフティングではありません)

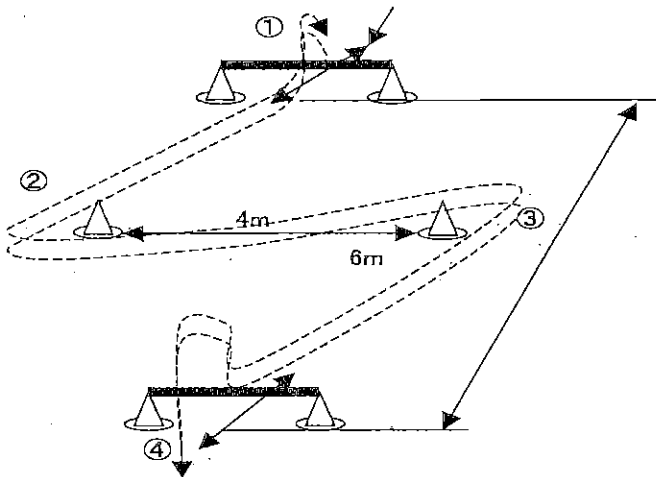
### コーディネーション

・下記要領でドリブルを行う。

- 1) 試技者は①のバーの手前にボールを置いて立つ。
- 2) 合図でボールをバーのしたを通し、自分はバーをジャンプして②のコーンへ向かう。
- 3) ②③のコーンを図の様にドリブルで回る。
- 4) ④のバーの手前に来たら2)と同じ要領でジャンプする。
- 5) すばやくターンして2)と同じ要領で④をジャンプし③へ向かう。
- 6) ②を回り、①の手前に来たら2)と同じ要領で①をジャンプし、すばやくボールを止める。

※ 試技者がボールに触れた時から、ボールを止めるまでの時間を測定する。

※ 小学5・6年生は、ミニハードル or ミニコーンを使用(高さ約40cm)。



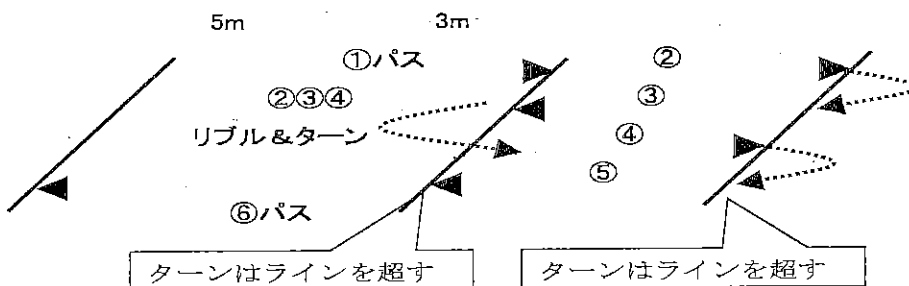
●ポイント表	
タイム	ポイント
～12.0 未満	10
12.0～12.5 秒	9
12.5～13.0	8
13.0～13.5	7
13.5～14.0	6
14.0～14.5	5
14.5～15.0	4
15.0～16.0	3
16.0～17.0	2
17.0～	1

### ターン

・ 下図の要領で、パス・ターン・ドリブルを繰り返し、そのタイムを競う

・ 試技者が最初にパスを受けた時から、サーバーにボールが戻るまでの時間を測定する。

- 1) 試技者はAライン上に立ち、Sライン上にあるサーバーからパスを受け取る。
- 2) 試技者は、A—B間(3m)をドリブル&ターンを繰り返す。
- 3) 2度目にBラインでターンした後に、サーバーにパスをする。



●ポイント表	
タイム	ポイント
～5.5 未満	10
5.5～6.0 秒	9
6.0～6.5	8
6.5～7.0	7
7.0～7.5	6
7.5～8.0	5
8.0～9.0	4
9.0～10.0	3
10.0～11.0	2
11.0～	1