

フォルテ新宮フットボールクラブ リフティング検定

【認定方法・ルール】

1. リフティング認定はいつでもOKです。コーチのあいている時間に見ますので、声を掛けて下さい。(練習時間内には検定は行いません)。自信のある人はどんどんチャレンジしよう!!
2. 認定回数以上リフティング出来たら合格とし、認定書を授与します。A級以上の合格者にはコーチから記念品を贈呈します(〇〇)
3. **リフティング認定**
 検定資格はフォルテ新宮FCのかっこいい会員とします。
 検定を受けたい選手は事前にコーチに申し出、日時を決定してください。
 B級まではどの級からもチャレンジできます。
 A級はB級を、S級はA級を取得できた選手のみがチャレンジ出来る。
 SS級は監督の課題をクリアした選手に授与する。
4. **リフティング認定のスタート**
 C級以下は、ボールを手で持って開始してもよい。
 B級クラス以上はグラウンドにボールを置き、足で蹴り上げて開始する。
 S級は3種類以上のボールの蹴り上げ方を見せる。
5. **取り消し**
 他の選手をけなしたり、級を自慢するような選手は認定を取り消します。

【リフティング検定 設定基準】

級	ワンバンド	片足	両足	ランダム	ヘディング	移動
初級	10	5				
E級	20	15	10	20	2	
D級		30	15	30	5	
C級			30	50	10	10m
B級			50	100	20	20m
A級			100	150	25	30m
S級			200	500	30	50m
SS級	監督の課題と評価					

めざせリフティング王!