

南山EFC リフティング昇給制度

級	レベル
14級	ワンバウンド 1回～
13級	ワンバウンド 5回～
12級	ワンバウンド 10回～
11級	ワンバウンド 25回～
10級	ワンバウンド 50回～
9級	ノーバウンド 10回～
8級	ノーバウンド 25回～
7級	ノーバウンド 50回～
6級	ノーバウンド 75回～
5級	ノーバウンド 100回～
4級	左右交互 25回～
3級	左右交互 50回～
2級	左右交互 75回～
1級	左右交互 100回～
初段	ヘッドのみ 10回～
2段	ノーバウンドドリブル 20m
3段	ノーバウンドドリブル 40m
4段	左右交互200回以上
5段	5箇所以上 30秒以上キープ(各箇所2回以上)
6段	7箇所以上 30秒以上キープ(各箇所2回以上)
7段	左右交互300回以上
8段	ヘッドのみ 20回～
9段	ノーバウンドドリブル 40m 1分以内
10段	7箇所以上 1分以上キープ(各箇所4回以上)
名人	10箇所以上 1分以上キープ(各箇所4回以上)

10級取得後でないと
チャレンジできない

5級取得後でないと
チャレンジできない

1級取得後でないと
チャレンジできない