スキルなわとび

1回旋1跳躍　1回まわして1回跳ぶ　　年　番　名前

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	前回し	後回し	あや跳び 前	あや跳び 後	交差跳び 前	交差跳び 後	側振あや 前	側振あや 後	向き換え 跳び	回転跳び
世界一	210	150	120	100	100	90	60	50	30	30
日本一	200	140	110	90	90	80	50	40	20	20
栃木一	190	130	100	80	80	70	40	30	10	10
上三川一	180	120	90	70	70	60	30	20		
S	170	110	80	60	60	50	20	10		
A	160	100	70	50	50	40	10			
B	150	90	60	40	40	30				
C	135		50	35	35					
D	120	70	40	30	30					
E	100	50	30							

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	前回し	後回し	あや跳び 前	あや跳び 後	交差跳び 前	交差跳び 後	側振あや 前	側振あや 後	前回し	後回し
	二重跳び	二重跳び	二重跳び	二重跳び	二重跳び	二重跳び	二重跳び	二重跳び	三重跳び	三重跳び
世界一	60	40	50	35	25	20	25	20	15	10
日本一	55	35	45	30	20	15	20	15	10	7
栃木一	50	30	40	25	15	10	15	10	7	5
上三川一	45	25	35	20	10	5	10	5	5	3
S	40	20	30	15	5	3	5	3	3	
A	35	15	25	10	3		3			
B	30	10	20	7						
C	25	9	15							
D	20	7	10							
E	15									