

JNFなわとび価値点表

1回旋

No.	価値点	技記号
1	1	J
2	3	K
3	15	H
4	3	J・K(K・J)
5	12	J・H(H・J)
6	3	S・K
7	18	S・H
8	7	S・C

2回旋

No.	価値点	技記号
9	10	JJ
10	18	KK
11	35	HH
12	10	JJ・K(K・JJ)
13	15	J・KK(KK・J)
14	19	JJ・KK(KK・JJ)
15	20	JJ・H(H・JJ)
16	30	J・HH(HH・J)
17	40	JJ・HH(HH・JJ)
18	16	JK
19	16	KJ
20	40	JH
21	40	HJ
22	15	SK
23	40	SH
24	25	SC

3回旋

No.	価値点	技記号
25	40	JJJ
26	60	KKK
27	130	HHH
28	35	JJJ・KK(KK・JJJ)
29	40	JJ・KKK(KKK・JJ)
30	60	JJJ・KKK(KKK・JJJ)
31	120	JJJ・HH(HH・JJJ)

32	140	JJ・HHH(HHH・JJ)
33	155	JJJ・HHH(HHH・JJJ)
34	60	JJK
35	70	JKK
36	70	JKJ
37	80	KJJ
38	80	KKJ
39	90	KJK
40	120	JJH
41	130	JHH
42	140	JHJ
43	130	HJJ
44		HHJ
45		HJH
46	30	SKK
47	120	SHH
48	60	SCC
49	40	SKJ
50	120	SHJ
51	80	SCJ
52	50	SKC
53	100	SCK

4回旋

No.	価値点	技記号
54	100	JJJJ
55	150	KKKK
56		HHHH
57	95	JJJJ・KKK(KKK・JJJJ)
58	110	JJJ・KKKK(KKKK・JJJ)
59	140	JJJJ・KKKK(KKKK・JJJJ)
60	200	JJJJ・HHH
61		JJJ・HHHH
62		JJJJ・HHHH
63	130	JJJK
64	130	JJKJ
65	130	JKJJ
66	140	JJKK
67	140	JKJK
68	140	JKKK
69	150	JKKJ
70	150	KJJJ
71	150	KKJJ

72	160	KJKJ
73	160	KKKJ
74	160	KKJK
75	160	KJKK
76	160	KJJK
77	200	JJJH
78	190	JJHJ
79	190	JHJJ
80		JJHH
81	240	JHJH
82		JHHH
83		JHHJ
84	220	JKJH
85	220	JHJK
86	230	JJHK
87	220	KJJH
88	90	SKKK
89		SCCC
90		SKKJ
91		SKJJ
92	110	SKSK

5回旋

No.	価値点	技記号
93	175	JJJJ
94	250	KKKK
95	170	JJJJ・KKKK(KKKK・JJJJ)
96	185	JJJJ・KKKKK(KKKKK・JJJJ)
97	220	JJJJ・KKKKK(KKKKK・JJJJ)
98	210	JJJK
99	210	JJKJ
100	210	JJKJJ
101	210	JKJJ
102	220	JJKK
103	220	JJKKJ
104	220	JKKJJ
105	230	JJKJK
106	230	JKJKJ
107	230	JKJJK
108	230	JJKKK
109	230	JKKKJ
110	230	JKKJK
111	230	JKJKK

112	230	JKKKK
113	230	KJJJJ
114	230	KKJJJ
115	240	KJKJJ
116	250	KJKKK
117	250	KKJKK
118	250	KJKJK
119	320	JJHJJ
120	320	JJJHJ
121	330	JJHJK
122	330	JKJJH
123	195	SKSKK

6回旋

No.	価値点	技記号
124	260	JJJJJJ
125	255	JJJJJJ・KKKKK(KKKKK・JJJJJ)
126	300	JKJJJJ
127	300	JJKJJJ
128	330	KJJJJJ

「なわとび競技規則集 2012年版」をベースに。

第40回(朝日)～第42回(岡山)の大会要項付隨の「JNFなわとび得点」表を参

第40回大会(朝日)2013年7月、41回大会(朝日)2014年8月、42回大会(

第43回大会(岡山2016)において、提案されたのも

第44回大会(兵庫2017)において、提案されたのも

※ 3回旋系の技で2つ、4回旋系の技で9つの技には価値点欄が空欄である。こ

希望的観測によって作成者がこの表に載せたものである。本来であれば、まだ

申し合わせであった。

5回旋系、6回旋系の技が次々に出現している現状を鑑みて、その度にNo.(通)

※ 参考文献:1「なわとび競技規則集 2012年版」

※ 参考文献:2「図説 なわとび運動」大田昌秀著 大修館書店 1980年8月1