

Jump Rope Bowling Score Sheet

Student #	Name	V-Trap	(1-2)hand SRS	(1-2)hand CRS	Single Bounce	Double Bounce	Right Foot	Left Foot	Straddle	Scissors	Criss-Cross	
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
												Final Score
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
												Final Score
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
												Final Score

V-Trap = stopping rope with foot and thumbs down

(1-2) = 1 or 2 handed

SRS = Side Rope Swing

CRS = Cross-Over Rope Swing

Single Bounce = 1 jump per rope turn

Double Bounce = 2 jumps per rope turn

Straddle = beginners: legs/feet out; intermediate; legs/feet out, cross in middle

Scissors = feet switching front and back

Criss-Cross = keep rope crossed; or cross then open rope

X = Strike (20 points)

X	
20	

/ = Spare (15 points)

6	/
15	

Regular Scoring =

1 #	2 #
1 + 2 = TS	

3	5
8	

Jump Rope Bowling Score Sheet