

# PERUSHYPPYTEKNIIKKAHARJOITTEIDEN MITAT

## Perusgridi

Etäisyydet	Mini: 4' (120 cm) Medi: 5' (150 cm) Maxi: 6' (180 cm)
Lähtö	Mini: 2' (60 cm) Medi: 3' (90 cm) Maxi: 4' (120 cm)
Korkeudet	Mini: 10 cm Medi: 20 cm Maxi: 20-30 cm

## Etäisyysgridi

Etäisyydet	Mini: 4' (120 cm) & 6' (180) – 10' (300) Medi: 5' (150 cm) & 8' (240) – 13' (390) Maxi: 6' (180 cm) & 9' (270) – 14' (420)
Lähtö	Mini: 2' (60 cm) Medi: 3' (90 cm) Maxi: 4' (120 cm)
Korkeudet	Mini: 10 cm & 20 – 35 cm Medi: 20 cm & 30 – 45 cm Maxi: 20-30 cm & 40 – 65 cm

## Korkeusgridi

Etäisyydet	Mini: 4' (120 cm) & 6' (180) Medi: 5' (150 cm) & 8' (240) Maxi: 6' (180 cm) & 9' (270)
Lähtö	Mini: 2' (60 cm) Medi: 3' (90 cm) Maxi: 4' (120 cm)
Korkeudet	Mini: 10 cm & 20 – 40 cm Medi: 20 cm & 30 – 50 cm Maxi: 20-30 cm & 40 – 70 cm

## Progressiivinen gridi

Etäisyydet	Mini: 3' (90), 4' (120), 5' (150) & 6' (180) Medi: 4' (120), 5' (150), 6' (180) & 7' (210) Maxi: 5' (150), 6' (180), 7' (210) & 8' (240)
Lähtö	Mini: 2' (60 cm) Medi: 3' (90 cm) Maxi: 4' (120 cm)
Korkeudet	Mini: 10 cm Medi: 15 cm Maxi: 20 cm

Lähde: Susan Salon alkuperäiset harjoitteet