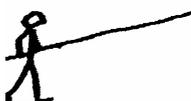
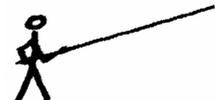


Tabelle: Anlaufschritte - Griffhöhe - Sprunghöhe in Abhängigkeit von der 100m-Zeit

Anzahl Anlaufschritte	Anzahl Fussmass pro Doppelschritt	100m- Zeit	Griffhöhe nach Können			Sprunghöhe	Stabhaltung
2	9		320	330	340		
4	10		340	350	360		
6	11	14.1 - 14.4	360	370	380	300 - 350	
8	12	13.6 - 14.0	380	390	400	360 - 390	
10	13	13.0 - 13.5	400	410	425	400 - 430	
12	14	12.5 - 13.0	420	430	440	440 - 470	
14	15	12.0 - 12.4	450	455	465	480 - 500	
16	16	11.5 - 11.7		470	480	520 - 540	
18	17	11.0 - 11.2	485	495	500	550 - 570	
20	18	10.6 - 10.8		505	510	585 - 600	
22	19	10.2 - 10.4		510	520	620 - 630	