

Mönch-  
stufe

LONG JUMP	Entfernung	5ft	10ft	15ft	20ft	25ft	30ft	35ft	40ft	45ft	50ft	55ft
	SG	5	10	no penalty for running back				35	40	45	50	55
	Entfernung	1ft	2ft	3ft	4ft	5ft	6ft	7ft	8ft	9ft	10ft	11ft