

DŁUGI SKOK	Odległość	1,5m	3m	4,5m	6m	7,5m	9m	10,5m	12m	13,5m	15m	16,5m
	ST	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
	Odległość	0,3m	0,6m	0,9m	1,2m	1,5m	1,8	2,1m	2,4m	2,7m	3m	3,3m