



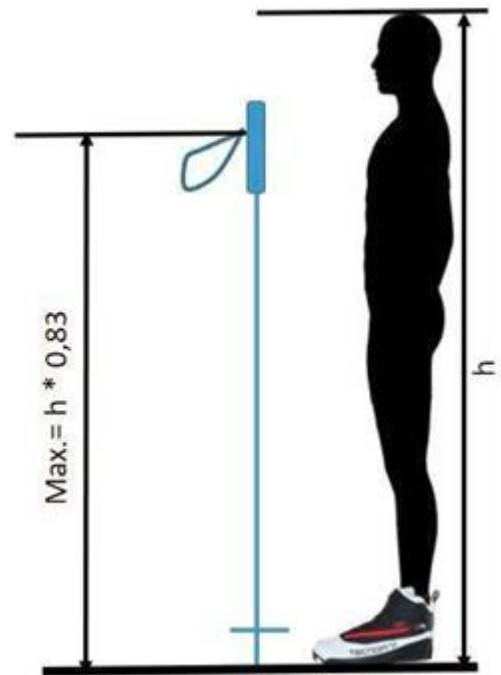
Kuva 1. Urheilijan mittaus:  
Hiihtokengät jalassa, ilman päähinettä



Kuva 2. Pituus ylös



Kuva 3. Hiihtosauvan mittaus:  
Sauvan piikin kärjestä hihnan  
kiinnittymiskohtaan



Kuva 4. Maks.sallittu sauvan pituus =  
urheilijan pituus (h) \* 0,83.

esim. 176 cm \* 0,83 => 146 cm