

Krok 3 - tabela do uzupełnienia pomiarów					
			kolumna do wpisania wyników	Data:	Imię:
	Pomiary w cm		rzeczywiste pomiary	Jak zmierzyć:	Uwagi
1	Wzrost			Można podać opcjonalnie	Przy konstrukcji wzoru kostiumu, potrzebuję go tylko w celach informacyjnych.
2	Łuk (torso/arc) - obwód tułowia			zacznij od środka na ramieniu tuż przy szyji, dalej centymetr kieruj w dół przez krocze (miedzy nogami) i z powrotem do punktu skrócenia na ramieniu	Jest to odległość biegnąca od nasady szyi, opadająca w linii prostej, przez obszar pachwiny, wznosząca się wzdłuż grzbietu i łącząca się dokładnie z początkiem.
3	Obwód klatki piersiowej			pod pachą w najszerszym miejscu	(nad klatką piersiową). Przechodzimy centymetr przez pachy, układamy go poziomo. U dorosłych gimnastyczek z uformowanym biustem wykonujemy trzy pomiary - nad klatką piersiową, w wystających miejscach klatki piersiowej i pod klatką piersiową (do 2. rozmiaru piersi włącznie, pomiary w wystających punktach klatki piersiowej i pod klatką piersiową są potrzebne jedynie w celach informacyjnych), trzy pomiary są rejestrowane za pomocą myślnika. Pożądane jest, aby gimnastyczka miała na sobie body, które zwykle nosi pod kostiumem kąpielowym podczas występów.
4	Obwód talii			mierzyć poziomo w największym miejscu tułowia, na linii talii	Zakładana jest w pasie, gdzie wiązana jest uprzednio wstążka/gumka.
5	Obwód bioder			na najszerszej linii obwodu, poprzez największą wypukłość pośladków	Miarę mierzy się poziomo wzdłuż wystających punktów pośladków.
6	Obwód szyi			w największym miejscu szyi	Wykonuje się go w największym miejscu szyi. Uwaga, mniej więcej pośrodku w największym miejscu a nie u nasady szyi
7	Długość tyłu do pasa			zacznij od siódmego kręgu szyjnego do przecięcia z gumką w talii.	Jest to niezwykle ważna miara przy budowaniu wzoru. Pamiętaj, aby zdjąć go za pomocą wstążki/gumki przewiązanej w pasie. Pomiaru dokonuje się wzdłuż kręgosłupa od siódmego kręgu szyjnego do skrzyżowania z gumką w pasie. Krąg jest widoczny - odstaje kiedy schylimy głowę w dół.
8	Podwójna wysokość siedziska			przez krocze pośrodku korpusu od skrzyżowania z gumką z przodu do skrzyżowania z gumką z tyłu	Miara ta nazywana jest również siodeł. Przyjmuje się wyłącznie ze wstążką/gumką zawiązaną w pasie, bez niej pomiar będzie błędny. Mierzone na środku ciała od skrzyżowania z gumką z przodu do skrzyżowania z gumką z tyłu, przechodząc centymetr pomiędzy nogami gimnastyczki.
9	Długość rękawa			zacznij od wystającej kości na ramieniu, od górnego punktu ramienia do nadgarstka.	Mierzone od wystającej kości barku (umieszczonej pionowo w górę od pachy) do nadgarstka. Mierząc ramię w łokciu nie trzeba się zginać, pracuję na materiałach bardzo elastycznych, ich rozciągliwość kompensuje zmianę długości rękawa przy zgięciu ramienia. Górny punkt to zwykle miejsce szwu rękawa
10	Obwód ramion (biceps)			obwód pod pachami, największe zgrubienie	Mierzone zaraz pod pachami
11	Obwód nadgarstka			na linii nadgarstka	Mierzone pomiędzy wystającym punktem na nadgarstku a początkiem dłoni.
12	Granica majtek z przodu			Znajdujemy najbardziej wygodny i estetyczny punkt góry majtek z przodu lub z boku,	mierzymy odległość w pionie od znalezionego punktu granicy (mniej więcej na poziomie pachwiny przy zgięciu nogi) do wstążki/gumki w pasie
13	Szerokość klina			pomiar poziomy - szerokość krocza	miara referencyjna, szerokość wstawki majtek krocza
14	Długość spódnicy z przodu			od pasa do linii krocza z przodu	Mierzona na środku od przodu od wstążki/gumki w pasie do estetycznego wizualnie końca spódnicy (zwykle 1-2 cm poniżej poziomu kroku).
15	Długość spódnicy z tyłu			od pasa do linii krocza z tyłu	Mierzona na środku tyłu od wstążki/gumki do estetycznego końca spódnicy z tyłu (zwykle 1-2 cm poniżej pośladków)
16	Długość od pasa do podłogi			zacznij od gumki w pasie aż do podłogi	Mierzona z boku od gumki w pasie do podłogi, prosto centymetr wzdłuż nogi
17	Wewnętrzna część nogawki - tzw. inseam			Odległość pionowa pomiędzy kroczem i kostkami	Mierzona wewnętrzna strona nogi od linii krocza pionowo wzdłuż nogi do poziomemu kostki
18	Obwód uda			poziomo na najszerszej linii obwód uda	Miarę mierzy się poziomo wzdłuż wystających punktów uda.
19	Obwód łydki			poziomo na najszerszej linii obwód łydki	Miarę mierzy się poziomo wzdłuż wystających punktów łydki.
20	Obwód kostki.			poziomo na linii kostki	Miarę mierzy się w największym miejscu - zaraz pod kostką.
21	Wysokość siedziska (w pozycji siedzącej).			pomiar pionowy miednicy z boku	Aby zmierzyć wysokość siedziska, należy usiąść, najlepiej na sztywnej podstawie i zmierzyć odległość w pionie od pasa (od wstążki/gumki) do miejsca płaszczyzny krzesła