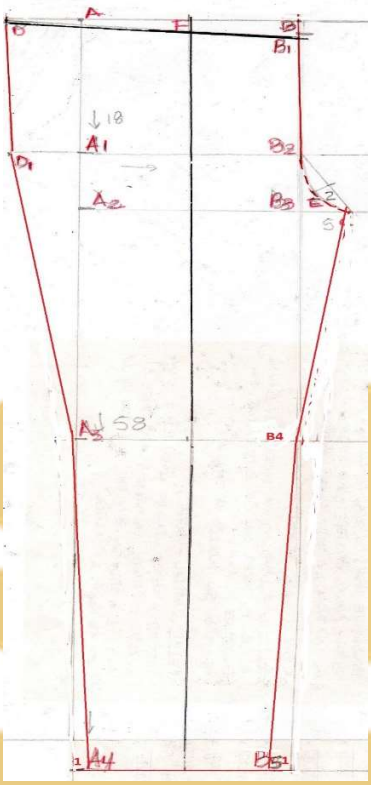
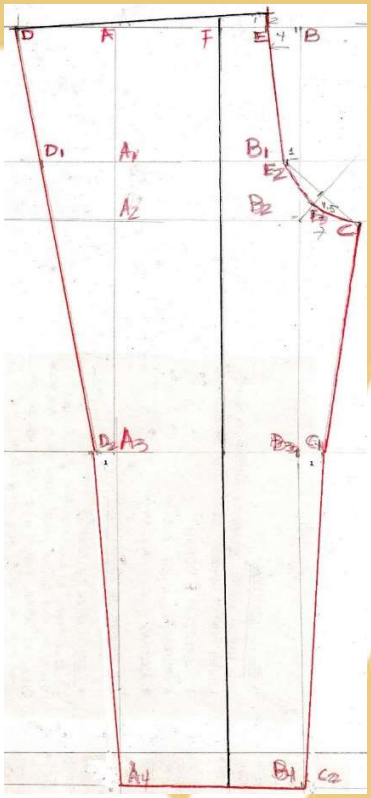


DELANTERO		
	CMS	
A-A1	18	ALTURA CADERA
A-A2	25	ALTURA TIRO(24 + 1 VESTIBILIDAD)
A-A3	58	RODILLA
A-A4	100	LARGO RUEDO
A-B	21,5	AMPLITUD CINTURA
B-B1	1	BAJA PARA CAIDA CINTURA
B2		CRUCE CON CADERA
B3		CRUCE CON TIRO
B4		CRUCE CON RODILLA
B5		CRUCE CON RUEDO
A-D	5	PARA ELASTICIDAD RESORTE
B2-D1	27	1/4 DE CADERA +1,5
B3-C	5	AMPLITUD TIRO
B2-C		SE UNE EN RECTA,SE MIDE SE HAYA MITAD
E	2	A LA MITAD DE RECTA B2-C SE ESCUADRA
A4-D2	1	ENTRA EN RUEDO
B5-E1	1	ENTRA EN RUEDO

ZULMA FERNANDEZ Instructora

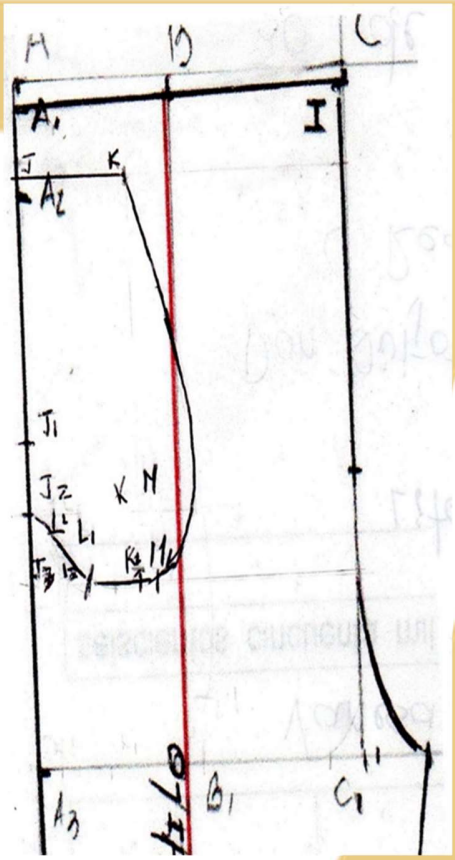


POSTERIOR		
	CMS	
A-A1	18	ALTURA CADERA
A-A2	25	ALTURA TIRO(24 + 1 VESTIBILIDAD)
A-A3	58	RODILLA
A-A4	100	LARGO RUEDO
A-B	21,5	AMPLITUD CINTURA
B-E	1	ENTRA PARA ACENTAMIENTO CADERA
E-E1	2	SUBE PARA CONTROL MOVIMIENTO
E1-D	5	PARA ELASTICIDAD DE RESORTE
B1		CRUCE CON CADERA
B2		CRUCE CON TIRO
B3		CRUCE CON RODILLA
B4		CRUCE CON RUEDO
B1-E2	1	ENTRA PARA AJUSTE TIRO
B1-D1	27,5	1/4 DE CADERA +2
B2-C	7	AMPLITUD TIRO
E2-C		SE UNE EN RECTA,SE MIDE SE HAYA MITAD
E3	1,5	A LA MITAD DE RECTA E2-C SE ESCUADRA
B3-C1	1	SALE EN RODILLA CENTRO PIERNA
A3-D2	1	SALE EN RODILLA COSTADO

ZULMA FERNANDEZ Instructora

	TABLA DE MEDIDAS DE JOGGER HOMBRE			
	S	M	L	XL
LARGO EXTERNO	100	104	110	112
ALTURA MONTANTE	24	25	26	27
POSICION CADERA	17	18	19	20
ALTURA DE RODILLA	57	58	59	60
CIRCUNFERENCIA CINTURA	20,5	21,5	23	23,5
MEDIDA DE CADERA CADERA	94	102	110	118
AMPLITUD DE TIRO DELANTERO	4,5	5	5,5	6
AMPLITUD DE TIRO POSTERIOR	6,5	7,0	7,5	8

ZULMA FERNANDEZ Instructora



BOLSILLO		
NOTA: SE HACE YA CUANDO TENGA COSTURAS		
	CMS	
A-----J	1	SUBE UN CM Y SE PROLONGA HASTA F
A-----J1	16	ABERTURA BOLSILLO
A2-----F	10	AMPLITUD BOLSILLO SUPERIOR
J1-----J2	5	BAJA TOPE COSTADO
J2-----L	2	ENTRA
L------LI	2	BAJA INICIO CURVA LATERAL
J2-----J3	5	BAJA LARGO BOLSILLO
J2-----M	17	ANCHO BOLSILLO INFERIOR
J3-----L2	5	ENTRA (UNIR EN CURVA)
F------F11	30	BAJA HASTA RUEDO
K1-----M1	2	SALE (UNIR EN CURVA)

ZULMA FERNANDEZ Instructora