

MULTI-SPORT JERSEY

SEAM AND HEM ALLOWANCES ARE INCLUDED IN THE PATTERN

HOW TO PICK YOUR JALIE SIZE

- Use the size corresponding to your chest / full bust measurement. If your hips correspond to a different Jalie size, refer to the adjustment diagram to combine different sizes.
- If you are between sizes, you can size down to have a more fitted jersey.
- Lengthen / shorten if you want a garment longer or shorter than what you see in the finished measurement table.

UNLESS OTHERWISE INSTRUCTED

- Sew this garment 6 mm (1/4") from edge.
- Pieces are assembled right sides together.

PATTERN PIECES**A - FRONT**

Cut 2

B - SIDE

Cut 2

C - BACK

Cut 1 on fold

D - UPPER BACK

Cut 1 on fold

E - SLEEVE

Cut 2

F - SHORT SLEEVE BAND

Cut 2 on fold

G - BOTTOM OF LONG SLEEVE

Cut 2 on fold

H - CUFF (LONG SLEEVE)

Cut 2 on fold

I - BACK POCKET

Cut 1 on fold

J - HEM BAND

Cut 1 on fold

K - COLLAR

Cut 1 on fold

L - NECKLINE FINISHING

Cut 2

Jalie

PATRONS DE COUTURE
SEWING PATTERNS

4453

LOUISE



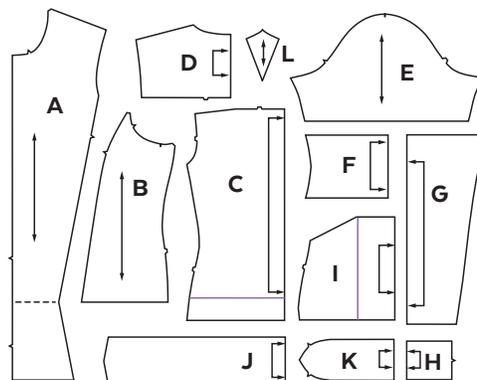
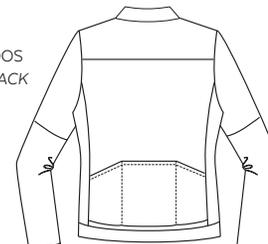
MANCHES COURTES
SHORT SLEEVES



MANCHES LONGUES
LONG SLEEVES



DOS
BACK

**JERSEY MULTI-SPORT**

LES RESSOURCES DE COUTURE ET D'OURLET SONT COMPRISES

COMMENT CHOISIR VOTRE TAILLE JALIE

- Utiliser la "taille Jalie" qui correspond à votre tour de buste/poitrine. Si votre mesure des hanches est plus forte, référez-vous au diagramme d'ajustement sur le patron pour combiner des tailles Jalie.
- Si vous êtes entre deux tailles, prenez la plus petite pour un maillot plus ajusté.
- Allonger ou raccourcir si vous désirez un vêtement plus court ou plus long que la mesure indiquée dans le tableau des mesures finies.

À MOINS D'AVIS CONTRAIRE

- Coudre ce vêtement à 6 mm (1/4") du bord.
- Lors de l'assemblage, les pièces du vêtement sont cousues endroit contre endroit.

PIÈCES DU PATRON**A - DEVANT**

Couper 2

B - CÔTÉ

Couper 2

C - DOS

Couper 1 sur la pliure

D - HAUT DU DOS

Couper 1 sur la pliure

E - MANCHE

Couper 2

F - BANDE À LA MANCHE COURTE

Couper 2 sur la pliure

G - BAS DE LA MANCHE LONGUE

Couper 2 sur la pliure

H - POIGNET (MANCHE LONGUE)

Couper 2 sur la pliure

I - POCHE DOS

Couper 1 sur la pliure

J - BANDE À L'OURLET

Couper 1 sur la pliure

K - COL

Couper 1 sur la pliure

L - FINITION À L'ENCOLURE

Couper 2

**MARQUER LES CENTRES (PLIURES) AVEC UN MARQUEUR OU UNE PETITE ENCOCHE SUR LES PIÈCES C, D, F, G, H, I, J et K.
MARQUER: LA PLIURE SUR LA PIÈCE A // LES LIGNES DE SURPIQÛRE SUR LA PIÈCE I // LE PLACEMENT DE LA POCHE SUR LA PIÈCE C.**

MARK CENTERS (FABRIC FOLD) WITH A MARK OR TINY CLIP ON PIECES C, D, F, G, H, I, J and K.
MARK: FOLD LINE ON PIECE A // TOPSTITCHING LINES ON PIECE I // POCKET PLACEMENT ON PIECE C.

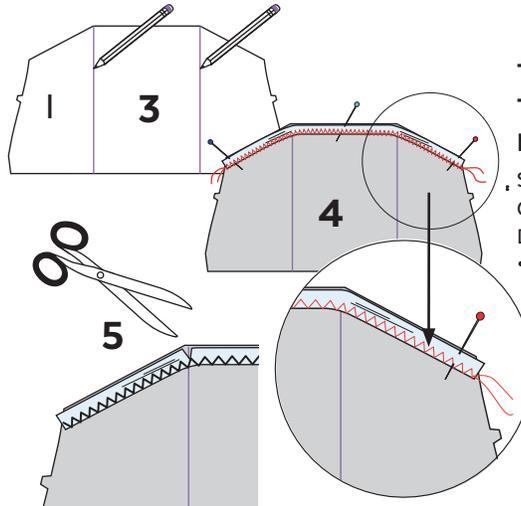
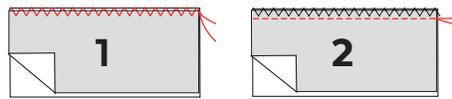
SEWING THE GARMENT

-  RIGHT SIDE OF FABRIC
-  WRONG SIDE OF FABRIC

JALIE SEWING TECHNIQUE FOR STRETCH FABRICS

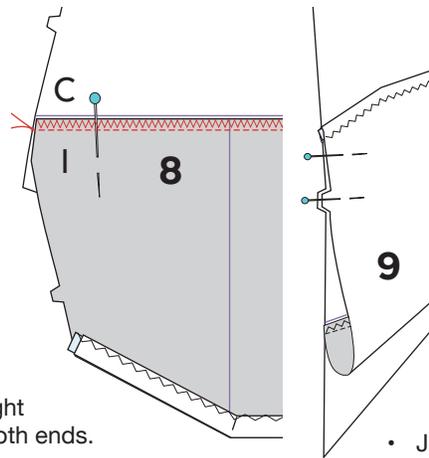
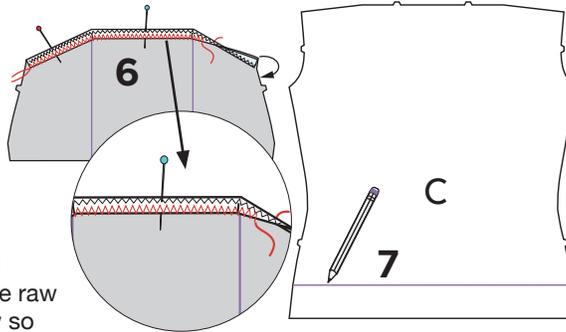
IF YOU DO NOT HAVE A SERGER. USE THIS TECHNIQUE ON SEAMS THAT WILL NEED TO STRETCH

- First stitch: Wide zigzag stitch along the edge of the fabric ("zig" on the fabric, "zag" in the air), without stretching the fabric (1). *This stitch will not be shown in the illustrations*
- Second stitch: Straight stitch 6 mm (1/4") from edge, stretching the fabric gently (2) to preserve the seam's elasticity.



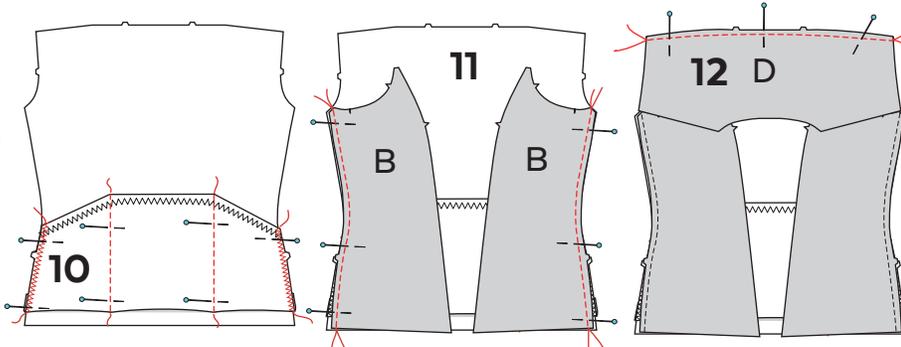
BACK POCKET AND BACK ASSEMBLY

- **Mark pocket and elastic centers before the next step.**
- Make topstitching marks are visible on the right side of pocket (3).
- Pin elastic to wrong side of top edge of pocket, matching centers and ends. Stitch along **INSIDE EDGE** of elastic (4), with a zigzag.
- Clip elastic at topstitching lines (5).
- Fold sewn elastic to wrong side and topstitch with a zigzag, skimming the raw edge. Stretch the elastic as you sew so that the fabric is flat (6).
- Make sure pocket placement line is visible on the right side of back (C) (7).
- Pin pocket at the line (the pocket is "head down", raw edge against the line), matching centers, and baste with a zigzag. Sew again, with a straight stitch, 6 mm (1/4") from pocket edge, stretching the fabric gently (8).
- Bring wrong side of pocket against right side of back, **matching double notches**, and pin. Aligning the notches will create a gusset at the bottom of the pocket (9).
- Baste sides with a zigzag (to keep the pocket fold below the seam line) and topstitch on the stitching lines with a straight stitch (10), making sure to back stitch at both ends.



ASSEMBLY

- Pin side pieces to back, matching notches, and stitch (11).
- Pin upper back (D) to back (C), matching double notches and stitch (12).



INSTRUCTIONS DE COUTURE

-  ENDROIT DU TISSU
-  ENVERS DU TISSU

TECHNIQUE DE COUTURE JALIE POUR TISSUS EXTENSIBLES SUR MACHINE RÉGULIÈRE

SI VOUS N'AVEZ PAS DE SURJETEUSE. UTILISER CETTE TECHNIQUE SUR LES COUTURES QUI DOIVENT S'ÉTIRER

- Première couture: point zigzag large directement sur le bord vif du tissu, sans tendre le tissu (1). *Ce zigzag ne sera pas montré afin d'alléger les illustrations*
- Deuxième couture: point droit à 6 mm (1/4") du bord du tissu en tendant légèrement le tissu pour conserver l'élasticité de la couture (2).

POCHE AU DOS ET EMPÏÈCEMENT

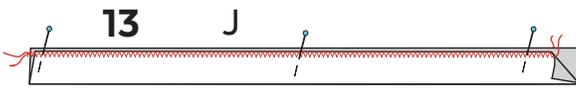
- **Marquer le centre de la poche et la demie de l'élastique avant de débiter.**
- Assurez-vous que les lignes de surpiqûre soient visibles sur l'endroit de la poche (3).
- Épingler l'élastique sur l'envers du haut de la poche en faisant correspondre le centre avec la demie de l'élastique. Coudre au point zigzag le long du **BORD INTÉRIEUR** de l'élastique (4).

- Cranter l'élastique aux lignes de poche (5).
- Replier l'élastique cousu sur l'envers et surpiquer au point zigzag en tendant légèrement l'élastique cousu pour que le tissu soit à plat (6).
- Assurez-vous que la ligne de placement de la poche est visible sur l'endroit de la pièce du dos (C) (7).
- Épingler la poche le long bord vif contre la ligne. Coudre au point zigzag et faire une deuxième couture au point droit en tendant le tissu légèrement (8)
- Ramener l'envers de la poche contre l'endroit du dos **en faisant correspondre les crans doubles** et épingler. L'excédent de tissu créera un gousset sous la couture de l'étape 8 (9).
- Joindre les côtés au point zigzag (pour fixer le pli de la poche plus bas que la couture d'assemblage) et surpiquer sur les lignes tracées en prenant soin de bien barrer le point dans le haut (10).

ASSEMBLAGE

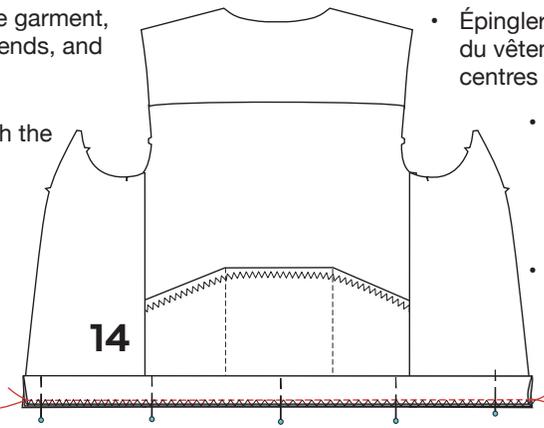
- Épingler les pièces de côté au dos en faisant correspondre les crans et coudre (11).
- Épingler le haut du dos (D) sur la pièce du dos en faisant correspondre les crans et coudre (12).

- Fold hem band (J) in half lengthwise, wrong sides together and baste raw edges with a zigzag stitch (13).



- Plier la bande à l'ourlet (J) en deux, sur la longueur, et joindre les bords vifs au point zigzag (13).

- Pin band to right side of bottom edge of the garment, raw edges together, matching centers and ends, and stitch (14).



- Épingler la bande sur l'endroit du bord inférieur du vêtement, en faisant correspondre les centres et extrémités, et coudre (14).

- Pin front pieces to side pieces, matching notches (15) and aligning the hem edge with the fold line marked on the front piece (16) and stitch.

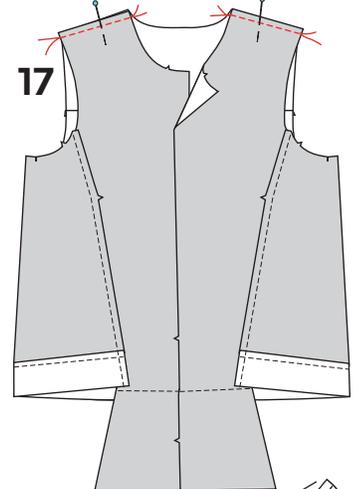
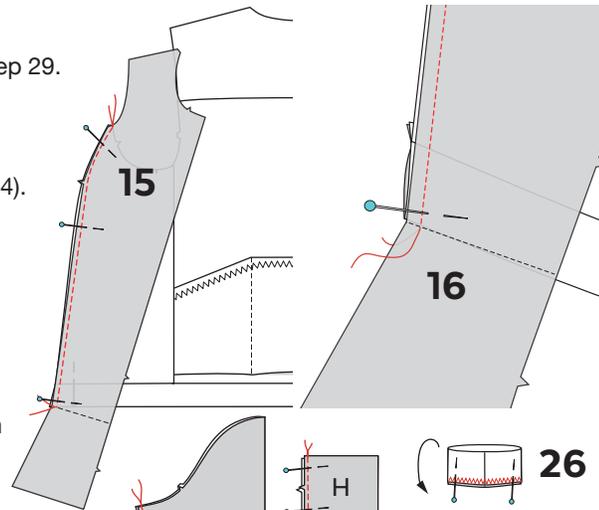
- Pin front to upper back at shoulder seams and stitch (17).

- Épingler les pièces du devant sur les pièces de côté en faisant correspondre les crans simples (15) et en alignant le bord vif de la ligne de pliure marquée sur la pièce du devant (16).

- Épingler le devant au dos aux épaules et coudre (17).

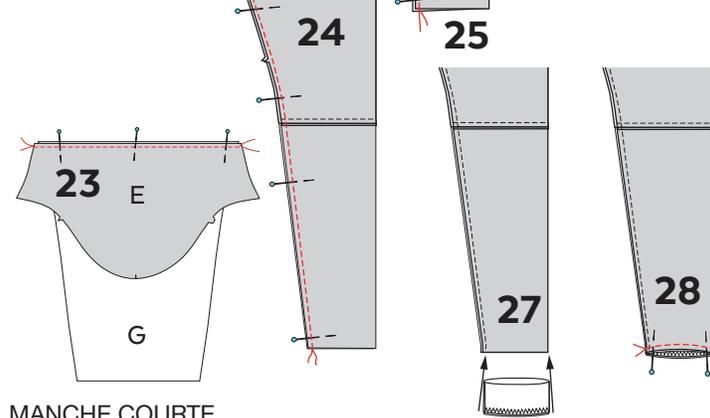
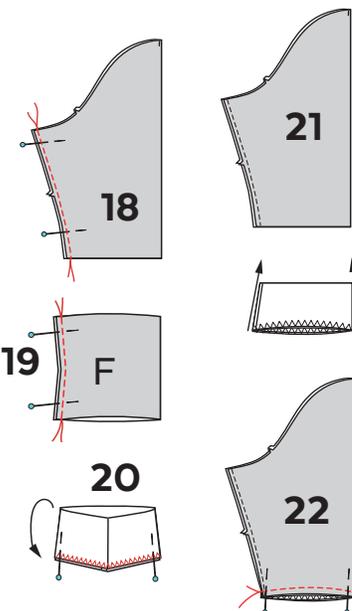
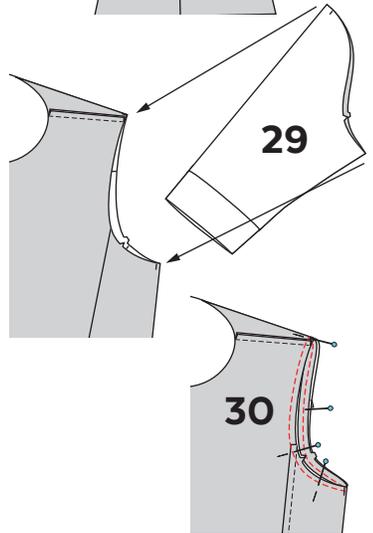
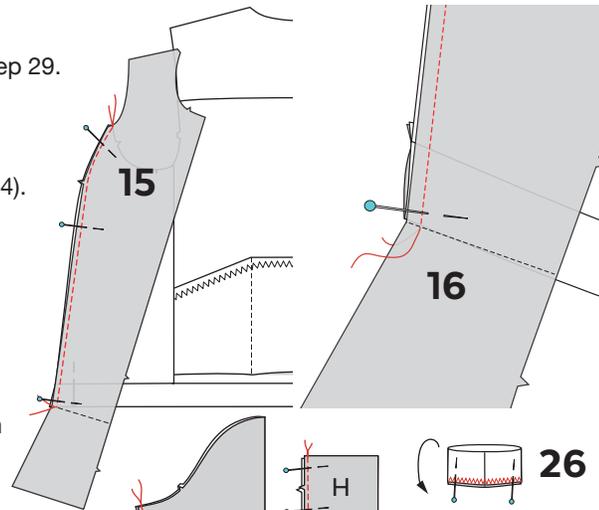
SHORT SLEEVE

- Fold sleeve (E) as shown and stitch (18).
- Pin ends of sleeve band (F) right sides together and stitch as shown (19).
- Fold band wrong sides together, matching seams, and baste with a zigzag (20).
- Insert band into the sleeve (21), matching raw edges and seams. Stitch (22). Go to step 29.



LONG SLEEVE

- Pin lower part of long sleeve (G) to sleeve piece (E) and stitch (23).
- Fold sleeve at underarm seam and stitch (24).
- Fold cuff (H) as shown and stitch across ends (25).
- Fold cuff wrong sides together, matching seams, and baste with a zigzag (26).
- Insert cuff into sleeve (27), matching raw edges and seams. Stitch (28).
- Turn sleeve right side out, insert it into armhole, matching the underarm mark with the sleeve and the notches (29). Stitch (30). Repeat for the other sleeve.



MANCHE COURTE

- Plier chaque manche (E) endroit contre endroit tel qu'illustré et coudre le dessous de manche (18).
- Plier chaque bande (F) endroit contre endroit et coudre (19).
- Ramener la bande envers contre envers en faisant correspondre les bords et les coutures et joindre au point zigzag (20). Insérer la bande dans la manche en faisant correspondre les bords vifs et en alignant les coutures ensemble (21) et coudre (22). Passer à l'étape 29.

MANCHE LONGUE

- Épingler le bas de la manche (G) à la pièce de manche (E), en faisant correspondre les centres, et coudre (23).
- Plier chaque manche endroit contre endroit tel qu'illustré et coudre le dessous de manche (24).
- Plier chaque bande de poignet (H) endroit contre endroit et coudre (25).
- Ramener la bande envers contre envers en faisant correspondre bords et coutures. Joindre au point zigzag (26). Insérer le poignet dans la manche (27) et coudre (28).
- Retourner la manche sur l'endroit, l'insérer dans l'emmanchure en faisant correspondre la couture de manche avec la marque sur le corsage au sous-bras et les crans (29) et coudre (30). Répéter pour l'autre manche.

FRONT PREPPING

- Prepare the finishing piece (L): Fold wrong sides together and baste raw edges with a straight stitch, close to the edge (31).
- On the front pattern piece (paper), measure from fold line to neckline seam (6 mm (1/4") from edge) (32).
- Transfer this measurement onto the zipper tape, starting at bottom stop (33).
 - MOLDED TEETH: Remove teeth above the line. Install a new stop and cut tape about 2 cm (3/4") above the stop.
 - COIL TAPE: Mark without cutting. This mark will help zipper application.

ZIPPER AND COLLAR

- Pin right side of open zipper to right side of front, as shown, with the mark ON THE ZIPPER TAPE 6 mm (1/4") from neckline edge and bottom end of zipper at the front fold line mark. Stitch on wrong side of tape (34). Fold excess tape at the top as shown. Repeat for left side of zipper.
- Fold collar wrong sides together and baste with a zigzag WITHOUT STRETCHING (35).

- Pin curved edge of collar to neckline, matching notches. The neckline seam starts where the zipper stitch ends. Stitch from end of collar to notch, WITHOUT STRETCHING, as shown (36). Repeat on other end of collar.

- Pin collar half mark to center back and **stitch from one notch to the other**, stretching the collar as you sew to fit the neckline (37).

- Pin one of the finishing pieces to the corner and stitch along the neckline and down the zipper as shown (38).

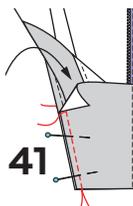
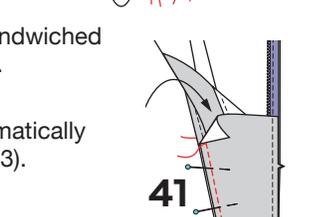
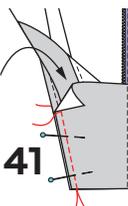
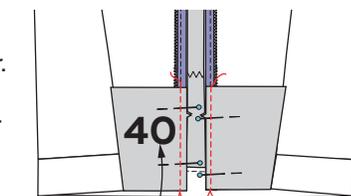
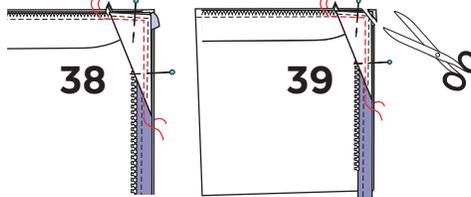
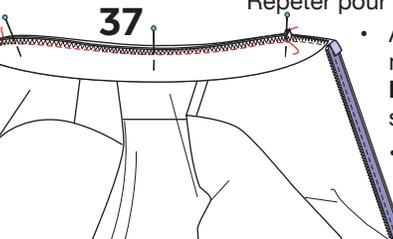
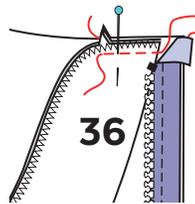
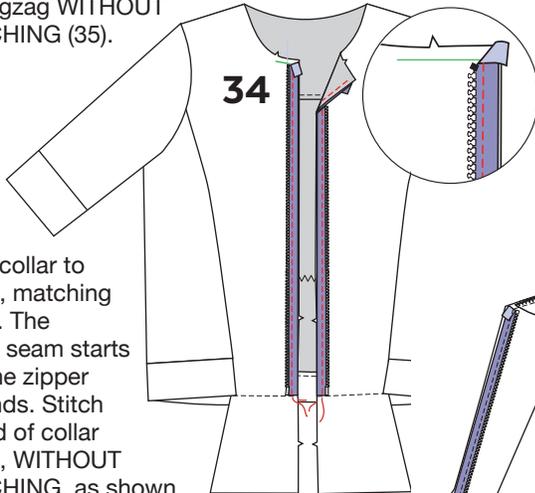
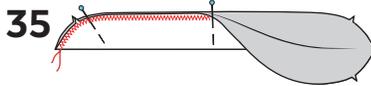
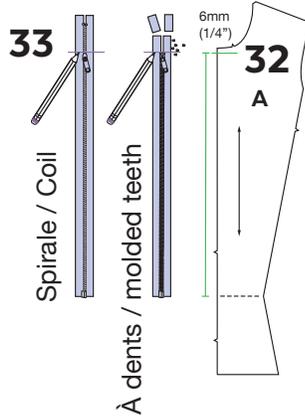
- Clip corner (39). Repeat for the other corner.

- With the zipper open, pull zipper slider up. Fold front up at fold line covering the zipper and stitch, meeting the zipper stitch (40).

- Pin RIGHT SIDE of the free corner to WRONG SIDE of the front seam allowance. This means that part of the garment will be sandwiched between the front layers. Stitch as shown (41).

- Turn neckline corners right side out (42).

- Turn bottom of front right side out. It will automatically finish the front and create a "secret pocket" (43).

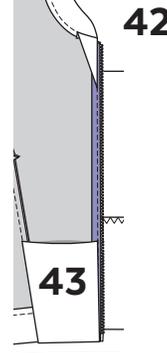


PRÉPARATION DU DEVANT

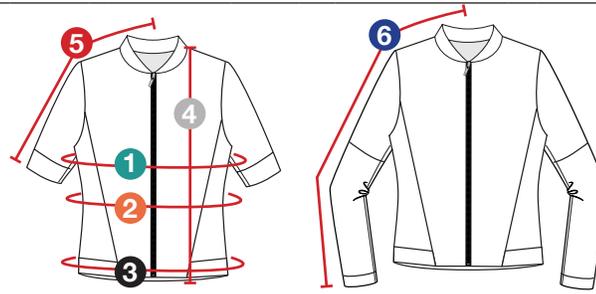
- Préparer les pièces de finition (L): Plier envers contre envers et coudre près du bord vif (31).
- Sur la pièce du devant (papier), mesurer de la ligne de pliure jusqu'à la position de la couture d'encolure (à 6 mm (1/4") du bord de l'encolure) (32).
- Transférer cette mesure sur la fermeture à glissière, à partir de l'arrêt au bas (33).
 - FERMETURE À GLISSIÈRE À DENTS: Retirer les dents au-dessus de la marque. installer de nouveaux arrêts et couper le ruban environ 2 cm (3/4") plus haut.
 - FERMETURE À GLISSIÈRE "SPIRALE": Marquer sans couper. Cette marque aidera pour la pose de la fermeture à glissière.

FERMETURE À GLISSIÈRE AU DEVANT ET COL

- Épingler l'endroit de la fermeture à glissière sur l'endroit du devant, tel qu'illustré, en positionnant la marque à 6 mm (1/4") du bord de l'encolure et le bas du ruban à la ligne de pliure du devant. Coudre sur l'envers du ruban (34). Il est normal d'avoir un excédent de ruban dans le haut. Plier le bout du ruban, tel qu'illustré. Répéter pour l'autre ruban de la fermeture à glissière.
- Plier la pièce du col envers contre envers et joindre les bords vifs avec un point zigzag (35) SANS TENDRE LE TISSU.
- Épingler le côté courbé du col à l'encolure tel qu'illustré, en faisant correspondre les crans. L'extrémité de la couture du col débute à la couture de la fermeture à glissière (36). Coudre jusqu'au cran, au point droit. SANS TENDRE. Répéter pour l'autre coin.
- Avec le milieu du col épinglé au milieu du dos, **coudre d'un cran à l'autre** en tendant le col pour qu'il s'ajuste à l'encolure (37).
- Épingler une des pièces de finition sur le coin et coudre tel qu'illustré en rejoignant les coutures de col et de la fermeture à glissière (38).
- Réduire le coin (39). Répéter sur l'autre coin.
- La fermeture à glissière ouverte, remonter le curseur vers le haut.
- Replier le devant à la ligne de pliure et coudre pour rejoindre les coutures de la fermeture à glissière (40).
- Épingler l'ENDROIT du bord libre avec l'ENVERS de la ressource de couture du devant et coudre (41). Pour y arriver, vous devrez prendre une bonne partie du vêtement entre les épaisseurs.
- Retourner le coin de l'encolure sur l'endroit (42).
- Retourner le bas du devant sur l'endroit. La section repliée créant une poche à l'intérieur du devant (43).

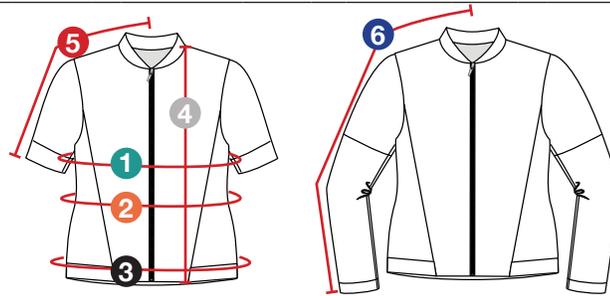


MESURES FINIES - FINISHED MEASUREMENTS



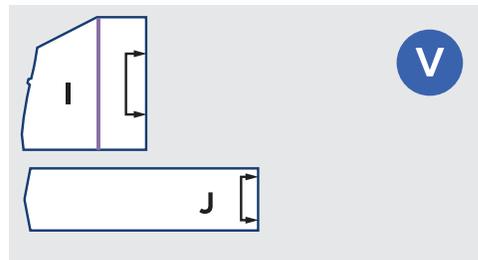
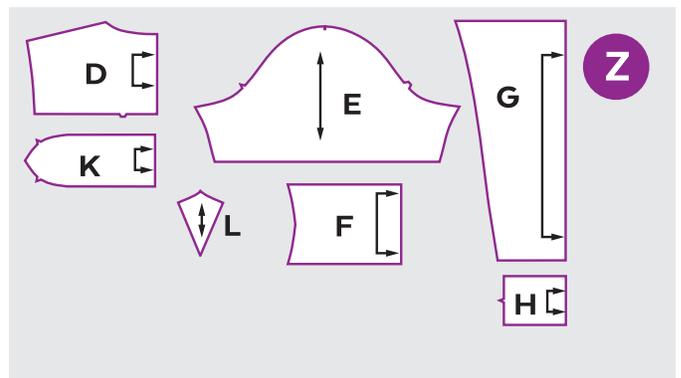
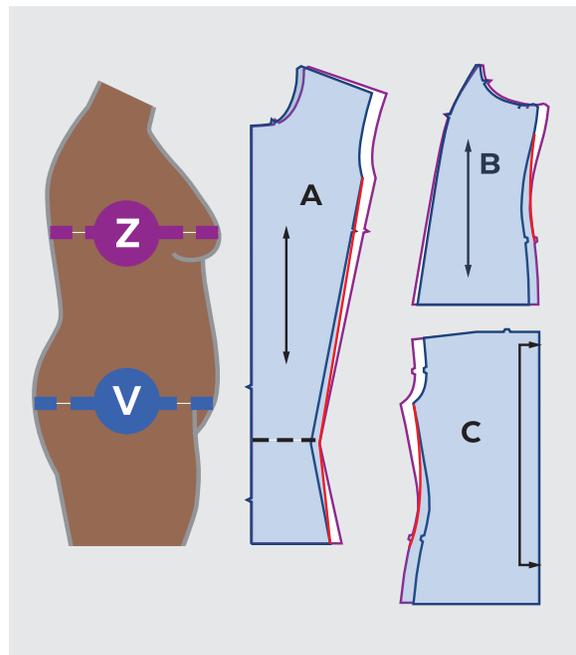
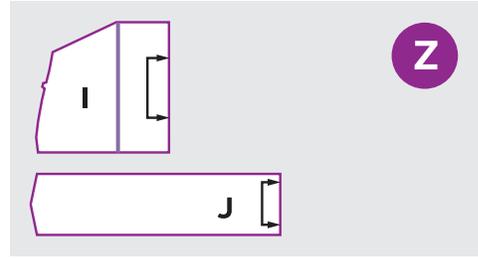
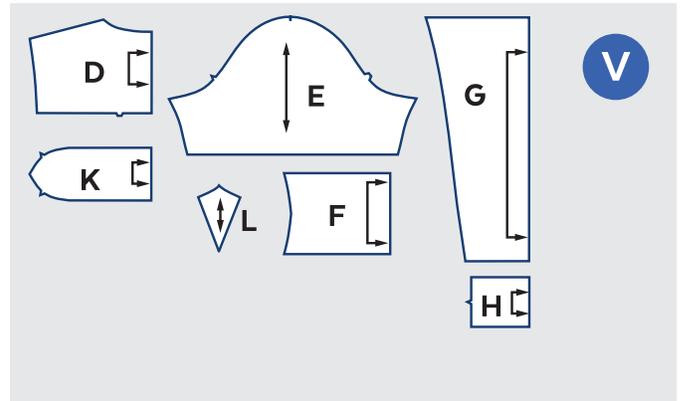
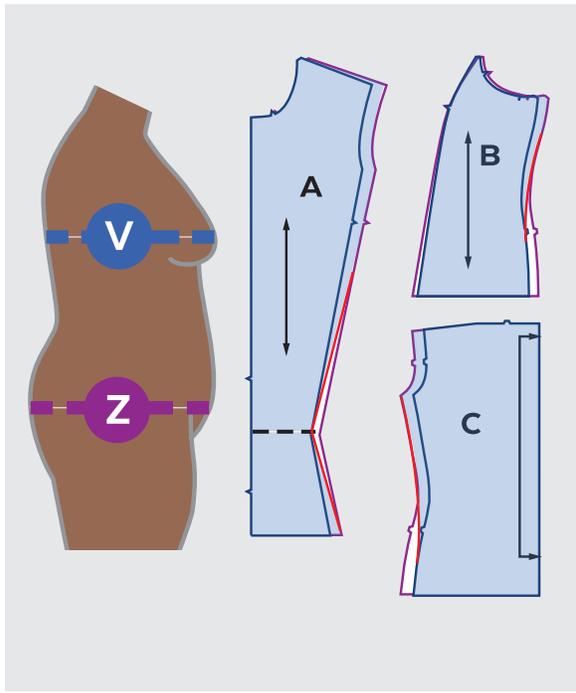
	1 POITRINE BUST		2 TAILLE WAIST		3 MESURE À L'OURLET WIDTH AT HEM		4 DEVANT FRONT		5 MANCHES COURTES LONG SLEEVES		6 MANCHES LONGUES LONG SLEEVES	
F	55.7 cm	21 7/8"	53.4 cm	21"	57.2 cm	22 1/2"	37.0 cm	14 5/8"	23.4 cm	9 1/4"	45.9 cm	18 1/8"
G	58.0 cm	22 7/8"	55.2 cm	21 3/4"	59.5 cm	23 3/8"	38.7 cm	15 1/4"	25.0 cm	9 7/8"	49.0 cm	19 1/4"
H	60.3 cm	23 3/4"	57.0 cm	22 1/2"	61.7 cm	24 1/4"	40.3 cm	15 7/8"	26.7 cm	10 1/2"	52.2 cm	20 1/2"
I	62.6 cm	24 5/8"	58.9 cm	23 1/8"	64.0 cm	25 1/8"	42.0 cm	16 1/2"	28.4 cm	11 1/8"	55.3 cm	21 3/4"
J	64.8 cm	25 1/2"	60.7 cm	23 7/8"	66.2 cm	26 1/8"	43.7 cm	17 1/4"	30.0 cm	11 7/8"	58.4 cm	23"
K	67.1 cm	26 3/8"	62.5 cm	24 5/8"	68.5 cm	27"	45.3 cm	17 7/8"	31.7 cm	12 1/2"	61.6 cm	24 1/4"
L	69.4 cm	27 3/8"	64.3 cm	25 3/8"	70.7 cm	27 7/8"	47.0 cm	18 1/2"	35.6 cm	14"	64.7 cm	25 1/2"
M	71.6 cm	28 1/4"	66.1 cm	26"	72.7 cm	28 5/8"	48.7 cm	19 1/8"	37.4 cm	14 3/4"	66.7 cm	26 1/4"
N	73.8 cm	29 1/8"	67.8 cm	26 3/4"	74.6 cm	29 3/8"	50.4 cm	19 7/8"	39.1 cm	15 3/8"	68.8 cm	27 7/8"
O	76.0 cm	30"	69.6 cm	27 3/8"	76.6 cm	30 1/8"	52.1 cm	20 1/2"	40.8 cm	16"	70.8 cm	27 7/8"
P	78.3 cm	30 3/4"	71.4 cm	28 1/8"	78.5 cm	30 7/8"	53.9 cm	21 1/4"	42.5 cm	16 3/4"	72.9 cm	28 3/4"
Q	80.5 cm	31 5/8"	73.2 cm	28 3/4"	80.5 cm	31 5/8"	55.6 cm	21 7/8"	44.2 cm	17 3/8"	74.9 cm	29 1/2"
R	82.7 cm	32 1/2"	74.9 cm	29 1/2"	82.4 cm	32 1/2"	57.3 cm	22 1/2"	45.9 cm	18 1/8"	77.0 cm	30 1/4"
S	84.9 cm	33 3/8"	76.7 cm	30 1/4"	84.4 cm	33 1/4"	59.0 cm	23 1/4"	44.7 cm	17 5/8"	79.0 cm	31 1/8"
T	87.4 cm	34 3/8"	79.8 cm	31 3/8"	87.7 cm	34 1/2"	59.5 cm	23 3/8"	45.2 cm	17 3/4"	79.3 cm	31 1/4"
U	89.9 cm	35 3/8"	82.9 cm	32 5/8"	91.0 cm	35 7/8"	60.0 cm	23 5/8"	45.7 cm	18"	79.7 cm	31 3/8"
V	92.5 cm	36 3/8"	86.0 cm	33 3/8"	94.3 cm	37 1/8"	60.5 cm	23 7/8"	46.2 cm	18 1/4"	80.0 cm	31 1/2"
W	95.0 cm	37 3/8"	89.1 cm	35 1/8"	97.6 cm	38 3/8"	61.0 cm	24"	46.7 cm	18 3/8"	80.3 cm	31 5/8"
X	97.5 cm	38 3/8"	92.2 cm	36 1/4"	100.9 cm	39 3/4"	61.5 cm	24 1/4"	47.2 cm	18 5/8"	80.7 cm	31 3/4"
Y	100.0 cm	39 3/8"	95.3 cm	37 1/2"	104.2 cm	41"	62.0 cm	24 3/8"	47.1 cm	18 1/2"	81.0 cm	31 7/8"
Z	103.5 cm	40 3/4"	99.4 cm	39 1/8"	108.3 cm	42 5/8"	63.1 cm	24 7/8"	48.2 cm	19"	81.3 cm	32"
AA	107.0 cm	42 1/8"	103.5 cm	40 3/4"	112.5 cm	44 1/4"	64.3 cm	25 1/4"	49.4 cm	19 3/8"	81.7 cm	32 1/8"
BB	110.5 cm	43 1/2"	107.6 cm	42 3/8"	116.6 cm	45 7/8"	65.4 cm	25 3/4"	50.5 cm	19 7/8"	82.0 cm	32 1/4"
CC	114.0 cm	44 7/8"	111.7 cm	44"	120.8 cm	47 1/2"	66.5 cm	26 1/8"	51.6 cm	20 3/8"	82.4 cm	32 3/8"
DD	117.5 cm	46 1/4"	115.7 cm	45 5/8"	124.9 cm	49 1/8"	67.6 cm	26 3/8"	52.7 cm	20 3/4"	82.7 cm	32 1/2"
EE	121.0 cm	47 5/8"	119.8 cm	47 1/8"	129.0 cm	50 3/4"	68.8 cm	27 1/8"	53.9 cm	21 1/4"	83.0 cm	32 5/8"
FF	124.5 cm	49"	123.9 cm	48 3/4"	133.2 cm	52 3/8"	69.9 cm	27 1/2"	55.0 cm	21 5/8"	83.4 cm	32 7/8"
GG	128.0 cm	50 3/8"	128.0 cm	50 3/8"	137.3 cm	54"	71.0 cm	28"	51.4 cm	20 1/4"	83.7 cm	33"

MESURES FINIES - FINISHED MEASUREMENTS



	1 POITRINE BUST		2 TAILLE WAIST		3 MESURE À L'OURLET WIDTH AT HEM		4 DEVANT FRONT		5 MANCHES COURTES LONG SLEEVES		6 MANCHES LONGUES LONG SLEEVES	
DD	117.5 cm	46 ¼ "	115.7 cm	45 ⅝ "	124.9 cm	49 ⅛ "	67.6 cm	26 ⅝ "	52.7 cm	20 ¼ "	82.7 cm	32 ½ "
EE	121.0 cm	47 ⅝ "	119.8 cm	47 ⅞ "	129.0 cm	50 ¾ "	68.8 cm	27 ⅞ "	53.9 cm	21 ¼ "	83.0 cm	32 ⅝ "
FF	124.5 cm	49 "	123.9 cm	48 ¾ "	133.2 cm	52 ⅝ "	69.9 cm	27 ½ "	55.0 cm	21 ⅝ "	83.4 cm	32 ⅞ "
GG	128.0 cm	50 ⅝ "	128.0 cm	50 ⅝ "	137.3 cm	54 "	71.0 cm	28 "	51.4 cm	20 ¼ "	83.7 cm	33 "
HH	131.8 cm	51 ⅞ "	133.2 cm	52 ⅝ "	143.0 cm	56 ¼ "	71.8 cm	28 ¼ "	52.2 cm	20 ⅝ "	84.0 cm	33 ⅞ "
II	135.7 cm	53 ⅜ "	138.3 cm	54 ½ "	148.6 cm	58 ½ "	72.7 cm	28 ⅝ "	53.1 cm	20 ⅞ "	84.3 cm	33 ⅞ "
JJ	139.5 cm	54 ⅞ "	143.5 cm	56 ½ "	154.3 cm	60 ¾ "	73.5 cm	28 ⅞ "	53.9 cm	21 ¼ "	84.6 cm	33 ¼ "
KK	143.3 cm	56 ⅝ "	148.7 cm	58 ½ "	160.0 cm	63 "	74.3 cm	29 ¼ "	54.7 cm	21 ½ "	84.8 cm	33 ⅝ "
LL	147.2 cm	58 "	153.8 cm	60 ⅝ "	165.6 cm	65 ¼ "	75.2 cm	29 ⅝ "	55.6 cm	21 ⅞ "	85.1 cm	33 ½ "
MM	151.0 cm	59 ½ "	159.0 cm	62 ⅝ "	171.3 cm	67 ½ "	76.0 cm	29 ⅞ "	54.3 cm	21 ⅞ "	85.4 cm	33 ⅝ "

COMMENT COMBINER DES TAILLES JALIE
HOW TO BLEND BETWEEN JALIE SIZES



	LONGUEUR D'ÉLASTIQUE ELASTIC LENGTH	
	1 X	
	1 cm (3/8")	
F	21 cm	8 ¼ "
G	21 cm	8 ½ "
H	22 cm	8 ½ "
I	22 cm	8 ¾ "
J	23 cm	9 "
K	23 cm	9 "
L	24 cm	9 ¼ "
M	25 cm	9 ¾ "
N	26 cm	10 "
O	27 cm	10 ½ "
P	28 cm	11 "
Q	29 cm	11 ¼ "
R	30 cm	11 ¾ "
S	31 cm	12 ¼ "
T	32 cm	12 ¾ "
U	34 cm	13 ¼ "
V	35 cm	13 ¾ "
W	36 cm	14 ¼ "
X	38 cm	15 "
Y	39 cm	15 ½ "
Z	41 cm	16 ¼ "
AA	43 cm	17 "
BB	45 cm	17 ¾ "
CC	47 cm	18 ½ "
DD	49 cm	19 ½ "
EE	51 cm	20 ¼ "
FF	53 cm	21 "
GG	55 cm	21 ¾ "
HH	57 cm	22 ½ "
II	59 cm	23 ¼ "
JJ	61 cm	24 "
KK	63 cm	24 ¾ "
LL	65 cm	25 ½ "
MM	67 cm	26 ¼ "