



Пауэрлифтинг

Спортивные правила

Special Olympics
Russia



ОГЛАВЛЕНИЕ РАЗДЕЛА

1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРАВИЛА	119
2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ	119
2.1 Присед	119
2.2 Жим лёжа	119
2.3 Становая тяга	119
2.4 Комбинация (Жим лёжа и Становая тяга)	119
2.3 Комбинация (Присед, Жим лёжа и Становая тяга)	119
2.6 Пауэрлифтинг в Юнифайд спорте	119
3. ОБОРУДОВАНИЕ	119
3.1 Спецификации грифа и блинов	119
3.2 Спецификации скамьи	120
3.3 Костюмы и персональное снаряжение	120
4. ДИВИЗИОНИРОВАНИЕ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ	122
4.1 Дивизионы	122
4.2 Взвешивание	123
4.3 Система раундов	123
5. ПЕРСОНАЛ	123
5.1 Судьи	123
3.2 Секундометрист	124
5.3 Управляющий помостом	124
6. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ	124
6.1 Общие правила и их модификации	124
6.2 Правила по видам и их модификации	124
ТАБЛИЦЫ.....	129

1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРАВИЛА

Все соревнования по пауэрлифтингу проводятся согласно Официальным спортивным правилам Специальной Олимпиады, которые основаны на правилах Международной федерации пауэрлифтинга <http://www.powerlifting-ipf.com/> (IPF). Эти правила или правила национальных федераций могут применяться, если они не противоречат правилам Специальной Олимпиады. В таких случаях должны применяться правила Специальной Олимпиады.

Статья 1 Правил Спортивных Специальной Олимпиады, находящаяся на сайте <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>. освещает вопросы кодекса поведения, стандартов тренировок, требований медицинского обеспечения и безопасности, дивизионирования, порядка награждений, критериев перехода к соревнованиям более высокого уровня и Юнифайд спорта.

2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Набор соревнований, включая основные, индивидуальные и эстафетные соревнования имеет своей целью дать возможность соревноваться атлетам всех уровней способностей. Конкретный выбор и, если необходимо, порядок проведения соревнований могут определять национальные Программы. Тренеры обязаны подбирать тренировочные режимы и виды соревнований, соответствующие интересам и способностям атлетов .

Официальные соревнования в Специальной Олимпиаде:

- 2.1 Присед**
- 2.2 Жим лёжа**
- 2.3 Становая тяга**
- 2.4 Комбинация (Жим лёжа и Становая тяга)**
- 2.5 Комбинация (Присед, Жим лёжа и Становая тяга)**
- 2.6 Юнифайд спорт в пауэрлифтинге**

3. ОБОРУДОВАНИЕ

3.1 Спецификации грифа и блинов

- 3.1.1 Предельное расстояние между замками для блинов – 1,31 метра
- 3.1.2 Общая длина грифа с наконечниками не более 2.20 метра
- 3.1.3 Диаметр грифа – 28-29 мм
- 3.1.4 Диаметр наибольшего блина – 45 см
- 3.1.5 Его максимальный вес – 25 кг
- 3.1.6 Вес грифа – 20 кг, грифа с замками – 25 кг
- 3.1.7 Веса блинов: 25 кг ; 20 кг ; 15 кг ; 10 кг ; 5 кг ; 2,5 кг ; 1, 25 кг.
- 3.1.8 Код цветов блинов:
 - 3.1.8.1 10 кг и легче – любой цвет, отличающийся от более тяжёлых блинов
 - 3.1.8.2 15 кг – жёлтый
 - 3.1.8.3 20 кг – синий
 - 3.1.8.4 25 кг – красный
- 3.1.9 На всех блинах должен быть указан их вес с точностью до 0,25% .

3.1.10 Если на гриф надеты блины, должны быть надеты и замки.

3.1.11 Только для жима лёжа атлет может пользоваться грифом весом 15 кг.

Его спецификации:

- ✓ Вес – 15 кг;
- ✓ Длина – 201 см;
- ✓ Наконечники – диаметр 5 см, длина 32 см, должны вращаться;
- ✓ Часть грифа для захвата: диаметр – 2,5 см, длина 131 см; два рифлёных участка на расстоянии 42 см одна от другой и нерифлёной полоской шириной 5 мм на расстоянии 19,5 см от внутреннего края замков.

3.2 Спецификации скамьи, обязательные для всех видов соревнований

3.2.1 Стандартная скамья:

3.2.1.1 Длина – не менее 121 см

3.2.1.2 Ширина – 29-32 см

3.2.1.3 Высота – 42-45 см

3.2.2 Скамья для инвалидов

3.2.2.1 Общая длина 2,1 метра

3.2.2.2 Ширина секции для головы – 30,5 см

3.2.2.3 Высота – 45-50 см

3.2.2.4 Ширина секции для тела – 61 см.

3.3 Костюмы и персональное снаряжение

3.3.1 Костюм для соревнований

3.3.1.1 Костюм для соревнований – единый костюм из однослойного эластичного материала без накладок и смягчающих подкладок.

3.3.1.2 Допускаются также костюмы штангиста / борца, не имеющие усиливающих вставок.

3.3.1.3 Во время соревнований лямки костюма всегда должны быть на плечах.

3.3.1.4 Цвет может быть любым.

3.3.1.3 Швы и подвороты краёв ткани должны быть не шире 3 см и не толще 0.5 сантиметра.

3.3.1.6 Только костюмы без усиливающих вставок могут иметь швы и подвороты шире трёх сантиметров.

3.3.1.7 Швы могут быть усилены или защищены узкой полоской сетчатого или эластичного материала шириной до 2 см и толщиной до 0,5см.

3.3.1.8 Костюм должен иметь штанины длиной не менее трёх см и не более 15 см от середины паха до края на внутренней поверхности ноги.

3.3.1.9 Неподдерживающий костюм штангиста может иметь штанины длиннее 15-и см при условии, что они не доходят до колен и не касаются наколенника или бинта на колене.

3.3.1.10 Только неподдерживающий костюм может иметь двухслойную паховую часть.

3.3.1.11 Длинные брюки не разрешены.

3.3.1.12 На Всемирных и региональных тиграх Специальной Олимпиады все участники должны быть одеты в костюмы, отвечающие вышеперечисленным требованиям. Единственное исключение – костюм полной длины для аэробики атлетам с физическими недостатками для жима лёжа (модификация – пункт 3.3.11).

3.3.2 Футболка

3.3.2.1 Нижнюю рубашку (футболку) любого цвета должны надевать все участники для выполнения приседа и жима лёжа.

3.3.2.2 Мужчины могут, а женщины обязаны надевать нижнюю рубашку для выполнения становой тяги.

3.3.2.3 Футболка должна отвечать следующим требованиям:

3.3.2.4 Не иметь рёбер;

3.3.2.5 Не должна быть из прорезиненного или иного эластичного материала. Специальные футболки типа «Vench» не разрешены;

3.3.2.6 Не должна иметь усиленных швов или швов, которые могут оказать атлету «помощь» в соревнованиях;

3.3.2.7 Рукава должны быть не ниже локтей и не выше дельтоидов.

3.3.3 Трусы

3.3.3.1 Стандартные коммерческие спортивные обтягивающие трусы из любой смеси хлопка, нейлона или полиэстера (но не плавки или любой тип из прорезиненной или иной эластичной материи) должны быть надеты под костюм.

3.3.3.2 Специальные трусы «Squat Briefs» не допускаются. Женщины должны надевать неподдерживающие защитные трусы.

3.3.4 Обувь

3.3.4.1 Для становой тяги нужно носить высокие (до колен) носки.

3.3.4.2 Обувь должна быть ТОЛЬКО спортивной – тренировочной, для пауэрлифтинга или для штангистов.

3.3.4.3 Рабочие ботинки или обувь для ходьбы не допускается.

3.3.4.4 Высота каблука не более пяти сантиметров.

3.3.5 Пояс

3.3.5.1 Поверх костюма можно иметь пояс из кожи, винила, нейлона или иного не эластичного неметаллического (не считая пряжек и заклёпок) материала.

3.3.5.2 Размеры:

3.3.5.2.1 Ширина – не более 10 см

3.3.5.2.2 Толщина – не более 13-и мм.

3.3.5.3 Длина – не более одного оборота вокруг тела.

3.3.5.4 Пояс не должен иметь дополнительных подкладок.

3.3.6 Бинты на запястья

3.3.6.1 Можно пользоваться бинтами шириной до восьми см и длиной до одного метра.

3.3.6.2 Бинт не должен заходить выше 10 см или ниже 2 см от середины запястья. Вместо бинтов можно пользоваться бандажами на запястья не шире 10-и см.

3.3.6.3 Если это оборачиваемые бандажи со швами или без оных, они могут иметь участки «Велкро» длиной до 30 см и шириной до 8 см и петлю для большого пальца. Полная длина бандаж – до 50 см. Во время выполнения упражнения большой палец не должен быть в петле.

3.3.7 Бинты на колени

3.3.7.1 Бинты должны быть не длиннее 2-х метров и не шире 8-и см.

3.3.7.2 Бинты не должны касаться штанин костюма или носков.

3.3.8 Поддерживающие бинты

3.3.8.1 В соревнованиях по пауэрлифтингу можно пользоваться только поддерживающими бинтами, одобренными IPF.

3.3.9 Неподдерживающие бинты

3.3.9.1 Бинты из медицинской марли или биндажи от пота не требуют одобрения IPF.

3.3.10 Вспомогательные вещества

3.3.10.1 Детская присыпка, толчёный мел, жидкий мел, смолы, тальк или магнезия – единственные вещества, которые могут быть использованы для тела или одежды.

3.3.10.2 Применение масел, жира или иных смазочных веществ запрещено.

3.3.11 Модификации

3.3.11.1 Атлеты с физическими недостатками (колясочники, больные ДЦП, ампутанты и т.п.) могут носить костюмы из двух облегчающих частей; можно надевать облегчающие атлетические брюки или шорты. Для жима лёжа можно надевать костюм полной длины для аэробики. Атлеты с протезами могут участвовать в соревнованиях.

4. ДИВИЗИОНИРОВАНИЕ И ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

4.1 Дивизионы

Атлеты разделяются по дивизионам по полу, возрасту, способностям и весу.

4.1.1 Возрастные дивизионы

4.1.1.1 Минимально допустимый возраст – 14 лет

4.1.1.2 Суб-юниоры: 14-18 лет

4.1.1.3 Юниоры: 19-23 года

4.1.1.4 Старшие: 24-39 лет

4.1.1.4 Мастер: 40 лет и старше.

4.1.2 Весовые категории

4.1.2.1 Весовые категории – средство дивизионирования, группирующее атлетов в зависимости от их веса, являющегося первичным показателем, влияющим на их способности.

4.1.2.2 Формула Вилкса должна применяться в тех случаях, когда нет достаточного количества атлетов для формирования дивизиона из хотя бы трёх человек, или для определения совмещённого показателя атлета и партнёра для Юнифайд команды пауэрлифтинга.

Мужчины		Женщины	
Килограммы	Фунты	Килограммы	Фунты
53	111	43	95,75
59	130	47	103
66	145,5	52	114,5
74	163	57	125,5
83	183	63	139
93	205	72	158,5
105	231	84	185
120	264,5	84+	185,25+
120+	264,75+		

4.1.3 Дивизионы внутри категорий по полу, возрастных и весовых должны быть основаны на «начальной попытке». Начальная попытка атлета базируется на его предыдущем официальном результате, который не должен значительно отличаться в любую сторону от заявочного (за исключением случаев травмы). В этом случае за исходный берётся результат другого соревнования за последние 6 или 12 месяцев. Для подтверждения предварительного результата необходимо подать подписанный протокол или карточку результатов.

4.2 Взвешивание

4.2.1 Весовые категории атлетов должны быть объявлены на техническом совещании за день до начала соревнований.

4.2.2 Взвешивание участников должно проводиться за два часа до начала соревнований в данной категории и продолжаться не более полутора часов. На взвешивании должны присутствовать все атлеты категории и проводится оно в присутствии трёх судей, назначенных на данную категорию.

4.2.3 Взвешивание является закрытым актом. Атлеты по одному допускаются в комнату взвешивания, где присутствуют только три судьи, атлет, и его тренер. Результаты взвешивания объявляются только после того, как все атлеты пройдут процедуру.

4.2.4 Официальный вес атлета фиксируется только один раз. Если вес оказывается больше или меньше установленных пределов категории, атлет может вернуться на весы в течение полутора часов, отведённых на взвешивание.

4.2.5 Если при взвешивании вес атлета окажется выше предельно допустимого, он может быть переведён в следующую категорию. Тот, у кого вес ниже нижнего предела, может по решению Главного судьи быть переведён в более лёгкую категорию, если таковая имеется. Если соревнований в более лёгкой категории не проводится, такой атлет может выступать неофициально и получит лишь ленту участника.

4.3 Система раундов

4.3.1 Атлеты разделяются на потоки численностью не более 14 человек в каждом.

4.3.2 В каждом потоке соревнования начинаются с самого нижнего веса, а затем он увеличивается, пока все члены потока не выполнят свою первую попытку. Затем все блины снимаются, таким же путём проводятся вторые попытки, а затем и третьи.

4.3.3 После того, как атлет выполнил попытку с заявленным весом, вес штанги ни в коем случае не может быть снижен.

5. ПЕРСОНАЛ

5.1 Судьи

5.1.1 Главный судья сидит перед помостом. Три судьи занимают удобные для наблюдения места. Обычно главный судья сидит прямо перед помостом, а остальные с каждой его стороны.

5.1.2 В случае ошибки при нагружении штанги или неправильного объявления диктора только главный судья имеет право принять решение. Такое решение доводится до диктора, который обязан сделать соответствующее объявление.

5.2 Секундометрист

5.2.1 Назначенное для контроля времени лицо является официальным секундометристом.

5.3 Управляющий помостом

5.3.1 Управляющий помостом должен быть официальным членом судейской группы.

6. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

6.1 Общие правила и их модификации

6.1.1 Во время соревнований, проходящих на сцене или на помосте, никто, кроме атлета, членов жюри, официальных судей, медицинских работников, обслуживающего помост персонала и тренер выступающего в данный момент атлета не имеет права находиться вблизи сцены или помоста.

6.1.2 Перед началом соревнований судьи и персонал помоста должны проверить вес грифа и блинов, чтобы убедиться, что их вес соответствует объявленному.

6.1.3 Позади главного судьи и слева от него отмечается место, где во время попытки атлета может находиться его тренер. Тренеру разрешается подавать сигналы атлету жестами.

6.1.4 Каждому участнику на выполнение попытки даётся одна минута с момента объявления его имени. Если это время превышено, попытка отменяется. В момент правильного начала попытки секундомер останавливается. Участникам с анатомическими (физическими) особенностями (что должно быть указано в карточке атлета на взвешивании) даётся большее время, вплоть до трёх минут.

6.1.5 Вес первой попытки заявляется на взвешивании.

6.1.6 Вторую и третью попытки атлет в течение минуты после завершения предыдущей попытки. Отсчёт минуты начинается с момента включения сигнальных ламп. Если в течение минуты новый вес не заявлен, вес следующей попытки увеличивается на 2, 5 кг. Если попытка была неудачной, а новый вес не заявлен, на штанге остаётся невзятый вес.

6.1.7 Попытка считается неудачной, а атлет должен быть дисквалифицирован, если большинство судей и Главный судья решат, что атлет умышленно бросил штангу на помост.

6.1.8 Итоговый результат – это максимальные веса каждой попытки и сумма максимальных весов всех попыток.

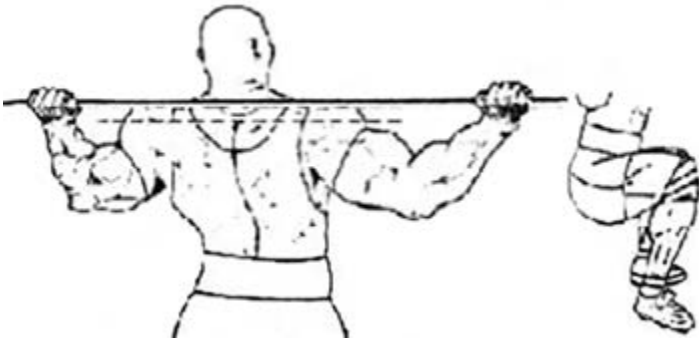
6.1.9 Формула Вилкса ($WF * \text{См. приложение}$) даётся в килограммах как таблица коэффициентов. Каждому атлету присваивается его коэффициент, зависящий от его веса (BW). Для определения места участника его итоговый результат умножается на коэффициент и получается Итог по Формуле Вилкса (WFT). Тот, у кого этот показатель самый высокий, занимает первое место, следующий – второе и т.д.

6.2 Правила по видам и их модификации

6.2.1 Присед

6.2.1.1 Участник должен стоять прямо с грифом, лежащим не более трёх см ниже верхней поверхности переднего дельтоида. Гриф должен лежать горизонтально, ладони и пальцы охватывать гриф (не замки), ноги плоско на помосте и колени «замкнуты».

- 6.2.1.2 После снятия грифа с подставки атлет смещается назад и занимает исходное положение, ожидая сигнал Главного судьи. Сигнал даётся, как только атлет встанет неподвижно, а гриф будет лежать в правильном положении. Если используется механическое устройство для снятия штанги с подставки, должен сначала удалить с него «барбелл» и неподвижно ожидать сигнал Главного судьи. Сигнал состоит из движения руки вниз и слова «СКВОТ», т.е. ПРИСЕД .
- 6.2.1.3 Получив сигнал Главного судьи, атлет наклоняется и опускает тело до тех пор, пока поверхность бёдер в тазобедренном суставе не окажется ниже верхних точек колен.
- 6.2.1.4 Иллюстрация показывает правильную глубину приседа.



- 6.2.1.5 Атлет должен подняться самостоятельно. Какие-либо пружинящие движения вверх и вниз не допускаются. Когда атлет выпрямится на прямых ногах и встанет неподвижно, судья даст команду положить штангу на подставку.
- 6.2.1.6 Сигнал вернуть штангу на подставку даётся движением руки назад и устной командой «РЭК» (Подставка). Атлет должен аккуратно положить штангу на место.
- 6.2.1.7 Положение атлета – лицом к переднему краю помоста.
- 6.2.1.8 Во время выполнения упражнения нельзя держать штангу за замки, наконечники или блины. Впрочем, внешние края держащих гриф рук могут касаться внутренних поверхностей замков.
- 6.2.1.9 На помосте одновременно может быть не более пяти и не менее двух человек вспомогательного персонала.
- 6.2.1.10 Атлет может попросить помощь в снятии штанги с подставки или её возвращении по окончании упражнения, но после того, как штанга снята с подставки, нельзя оказывать атлету никакое содействие в занятии правильного положения тела, ног, положения штанги на плечах и т.п.
- 6.2.1.11 По решению судьи атлету может быть предоставлена дополнительная попытка, если неудача была вызвана ошибочными действиями помощников или неисправностью оборудования.
- 6.2.1.12 Атлетам с синдромом Дауна, имеющие атлантоосевую нестабильность, нельзя соревноваться в этом движении. Дополнительная информация и порядок отмены этого ограничения описаны в Разделе 2.02G Статьи 2 Генеральных Правил.

6.2.1.13 Причины дисквалификации в этом упражнении:

- 6.2.1.13.1 Невыполнение сигнала судьи о начале или завершении упражнения.
- 6.2.1.13.2 Двойное или более раз пружинящее движение вверх-вниз при попытке встать.
- 6.2.1.13.3 Неспособность стоять прямо с прямыми коленями при начале или после завершения упражнения.
- 6.2.1.13.4 Перемещение ног в любом направлении после начала упражнения.
- 6.2.1.13.5 Не способность согнуть колени и опустить тело так, чтобы поверхность бёдер была ниже колен.
- 6.2.1.13.6 Суставы ниже, чем верхняя часть колен.
- 6.2.1.13.7 Изменение положения штанги на плечах после начала упражнения.
- 6.2.1.13.8 Касание штанги помощниками в промежутке между сигналами Главного судьи.
- 6.2.1.13.9 Касание локтями или предплечьями колен.
- 6.2.1.13.10 Грубый возврат штанги на подставку.
- 6.2.1.13.11 Бросок, сваливание штанг на подставку после окончания упражнения.
- 6.2.1.13.12 Нарушение каких-либо правил, описывающих порядок выполнения упражнения.

6.2.2 Жим лёжа

- 6.2.2.1 Атлет должен занять на скамье описанную ниже позицию и сохранять её в течение всего упражнения: голова и тело, включая ягодицы, находятся в постоянном контакте со скамьёй, а ноги на полу или подставках. Для обеспечения прочного контакта ног могут применяться плоские диски или пластины высотой не более 30 см. Атлеты с физическими особенностями могут пользоваться либо стандартными, либо специальными скамьями. Штанга удерживается прямым захватом с замком, обратный хват запрещён.
- 6.2.2.2 Атлеты с физическими недостатками могут быть зафиксированы на скамье от лодыжек до бёдер бинтами шириной не более 10 см.
- 6.2.2.3 После снятия штанги с подставки или получения её от помощников атлет должен выпрямить руки и ожидать команду Главного судьи. Сигнал будет дан как только атлет примет неподвижное положение со штангой на полностью выпрямленных руках.
 - 6.2.2.3.1 Помощь могут оказывать не менее двух и не более пяти человек.
 - 6.2.2.3.2 Расстояние между указательными пальцами не более 81 см.
 - 6.2.2.3.3 Если атлет в силу анатомических особенностей не в состоянии выполнять жим лёжа, тренер должен заявить об этом на взвешивании и предъявить заверенное медицинское заключение. После взвешивания какие-либо отступления от техники выполнения упражнения не допускаются.
 - 6.2.2.3.4 Сигнал Главного судьи состоит из движения руки вниз и команды «Старт».
 - 6.2.2.3.5 Получив сигнал, атлет должен опустить штангу на грудь и держать её неподвижно. Тогда Главный судья командует: «Пресс», атлет должен выжимать штангу вверх до отказа, причём руки должны выпрямляться одновременно. Когда штанга будет неподвижно зафиксирована в этом положении, даётся сигнал движением руки назад и командой «РЭК» (Подставка). В случае нарушения слуха сигнал может быть продублирован прикосновением.
 - 6.2.2.3.6 Арбитры должны располагаться в лучших точках обзора.

- 6.2.2.4 Основания для дисквалификации при выполнении Жима лёжа:
- 6.2.2.4.1 Невыполнение сигнала Главного судьи о начале или завершении упражнения.
- 6.2.2.4.2 Изменение положения после команды «Старт», т.е. приподнимание головы или плеч, ягодиц или ног от их первоначальной позиции контакта с полом, продольное перемещение рук на грифе. Ноги ни в коем случае на должны касаться скамьи или её подпорок.
- 6.2.2.4.3 Приподнимание штанги с груди после того, как она была неподвижно зафиксирована.
- 6.2.2.4.4 Заметная неравномерность выпрямления рук в процессе поднятия штанги.
- 6.2.2.4.5 Движение штанги вниз после начала жима.
- 6.2.2.4.6 Неполное выпрямление рук после окончания попытки.
- 6.2.2.4.7 Касание штанги атлета помощниками между сигналами Главного судьи.
- 6.2.2.4.8 Умышленное касание штангой подставки для облегчения её подъёма.
- 6.2.2.4.9 Нарушение какого-либо правила, описывающего порядок выполнения упражнения.
- 6.2.3 Становая тяга
- 6.2.3.1 Штанга должна лежать горизонтально перед ногами атлета, взята произвольным (в том числе и перекрёстным) хватом обеими руками и поднята без наклона вперёд, пока атлет не выпрямится полностью.
- 6.2.3.2 Атлет должен стоять лицом к переднему краю помоста.
- 6.2.3.3 По завершении упражнения колени должны быть «в замке», а плечи прямые (не вперёд или скруглены). Плечи не должны быть отведены назад далее нормального прямого положения, но если они находятся в таком положении, а все остальные критерии соблюдены, упражнение засчитывается.
- 6.2.3.4 Сигнал Главного судьи состоит из движения руки вниз и команды «ДАУН» (ВНИЗ). Сигнал подаётся не ранее, чем штанга становится неподвижной, а атлет занимает, по мнению судьи, правильное положение.
- 6.2.3.5 Любые попытки поднять штангу или преднамеренные попытки поднять штангу будут считаться попыткой.
- 6.2.3.6 Основания для дисквалификации в становой тяге:
- 6.2.3.6.1 Движение штанги или любого её конца вниз во время подъёма.
- 6.2.3.6.2 Неспособность выпрямиться с прямыми плечами
- 6.2.3.6.3 Неспособность выпрямить ноги и «замкнуть» колени
- 6.2.3.6.4 Поддерживание штанги бёдрами во время подъёма. Примечание: Поддерживание штанги бёдрами может включать в себя и повторное сгибание колен и опускание бёдер.
- 6.2.3.6.5 Опускание штанги до сигнала Главного судьи.
- 6.2.3.6.6 Опускание штанги на помост без поддержки её двумя руками.
- 6.2.3.6.7 Нарушение любого правила, описывающего порядок выполнения этого упражнения.
- 6.2.4 Комбинирование
- 6.2.4.1 Для получения итоговой оценки в комбинации атлет должен выполнить жим лёжа и становую тягу или присед, жим лёжа и становую тягу.
- 6.2.4.2 Окончательный результат получается сложением максимальных весов, взятых им в комбинациях.

6.2.4.3 Три неудачных попытки в каком-либо упражнении автоматически исключают атлета из соревнований в комбинации.

6.2.3 Юнифайд спорт

Дивизион состоит из атлетов Специальной Олимпиады и из их Юнифайд партнёров. Хотя следует стремиться к тому, чтобы веса и способности атлетов и партнёров были примерно равны, это не всегда достижимо или необходимо, поскольку каждому партнёру и атлету присваивается коэффициент Вилкса, согласно правилам Специальной Олимпиады.

Результаты атлета и партнёра определяются следующим образом:

6.2.5.1 Каждая команда состоит из атлета и партнёра

6.2.5.2 Каждый атлет и партнёр соревнуется с командами других атлетов и партнёров.

6.2.5.3 Результаты каждого атлета и партнёра определяются исходя из взятых ими весов. Пример: Атлет Команды А взял в приседе 150 кг, в жиме 100 кг, в становой тяге 200 кг и в сумме 450 кг. Партнёр Команды А взял в приседе 175 кг, в жиме 125 кг, в становой тяге 250 кг и в сумме 550 кг. Их общая сумма – 1000 кг.

6.2.5.4 Они соревнуются с атлетом Команды Б, который взял в приседе 185 кг, в жиме 105 кг, в становой тяге 205 кг и в сумме 495 кг. Партнёр Команды Б взял в приседе 165 кг, в жиме 110 кг, в становой тяге 255 кг и в сумме 530 кг. Их общая сумма 1025 кг.

6.2.5.5 Для того, чтобы исключить преимущество, обусловленное весами тела, каждому атлету и партнёру присваивается коэффициент формулы Вилкса, который выравнивает их показатели. В данном случае атлет Команды А весит 60 кг, а его партнёр 95 кг. Атлет команды Б весит 70 кг, а его партнёр 110 кг.

6.2.5.6 Места каждого атлета и партнёра определяются на основе общего коэффициента Вилкса, зависящего от веса их тел и суммы взятых весов.

6.2.5.7 Соревнования могут проходить и в комбинации из двух упражнений (жим лёжа и становая тяга). В этом случае результата определяется также, как и описано выше.

6.2.5.8 Хотя большинство команд атлетов и партнёров состоит из лиц одного пола, смешанные или женские команды могут быть сведены в отдельный дивизион (атлет- мужчина и партнёр-женщина или атлет-женщина и партнёр-мужчина соревнуются с такими же соперниками).

6.2.5.9 Для соревнований под эгидой Международной федерации пауэрлифтинга (IPF) результаты определяются согласно такой же процедуре. Единственное требование – и атлет, и партнёр должны быть членами IPF.

ФОРМУЛА ВИЛКСА ДЛЯ МУЖЧИН (1)

ВЕС	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
40	1.3354	1.3311	1.3268	1.3225	1.3182	1.3140	1.3098	1.3057	1.3016	1.2975
41	1.2934	1.2894	1.2854	1.2814	1.2775	1.2736	1.2697	1.2658	1.2620	1.2582
42	1.2545	1.2507	1.2470	1.2433	1.2397	1.2360	1.2324	1.2289	1.2253	1.2218
43	1.2183	1.2148	1.2113	1.2079	1.2045	1.2011	1.1978	1.1944	1.1911	1.1878
44	1.1846	1.1813	1.1781	1.1749	1.1717	1.1686	1.1654	1.1623	1.1592	1.1562
45	1.1531	1.1501	1.1471	1.1441	1.1411	1.1382	1.1352	1.1323	1.1294	1.1266
46	1.1237	1.1209	1.1181	1.1153	1.1125	1.1097	1.1070	1.1042	1.1015	1.0988
47	1.0962	1.0935	1.0909	1.0882	1.0856	1.0830	1.0805	1.0779	1.0754	1.0728
48	1.0703	1.0678	1.0653	1.0629	1.0604	1.0580	1.0556	1.0532	1.0508	1.0484
49	1.0460	1.0437	1.0413	1.0390	1.0367	1.0344	1.0321	1.0299	1.0276	1.0254
50	1.0232	1.0210	1.0188	1.0166	1.0144	1.0122	1.0101	1.0079	1.0058	1.0037
51	1.0016	0.9995	0.9975	0.9954	0.9933	0.9913	0.9893	0.9873	0.9853	0.9833
52	0.9813	0.9793	0.9773	0.9754	0.9735	0.9715	0.9696	0.9677	0.9658	0.9639
53	0.9621	0.9602	0.9583	0.9565	0.9547	0.9528	0.9510	0.9492	0.9474	0.9457
54	0.9439	0.9421	0.9404	0.9386	0.9369	0.9352	0.9334	0.9317	0.9300	0.9283
55	0.9267	0.9250	0.9233	0.9217	0.9200	0.9184	0.9168	0.9152	0.9135	0.9119
56	0.9103	0.9088	0.9072	0.9056	0.9041	0.9025	0.9010	0.8994	0.8979	0.8964
57	0.8949	0.8934	0.8919	0.8904	0.8889	0.8874	0.8859	0.8845	0.8830	0.8816
58	0.8802	0.8787	0.8773	0.8759	0.8745	0.8731	0.8717	0.8703	0.8689	0.8675
59	0.8662	0.8648	0.8635	0.8621	0.8608	0.8594	0.8581	0.8568	0.8555	0.8542
60	0.8529	0.8516	0.8503	0.8490	0.8477	0.8465	0.8452	0.8439	0.8427	0.8415
61	0.8402	0.8390	0.8378	0.8365	0.8353	0.8341	0.8329	0.8317	0.8305	0.8293
62	0.8281	0.8270	0.8258	0.8246	0.8235	0.8223	0.8212	0.8200	0.8189	0.8178
63	0.8166	0.8155	0.8144	0.8133	0.8122	0.8111	0.8100	0.8089	0.8078	0.8067
64	0.8057	0.8046	0.8035	0.8025	0.8014	0.8004	0.7993	0.7983	0.7973	0.7962
65	0.7952	0.7942	0.7932	0.7922	0.7911	0.7901	0.7891	0.7881	0.7872	0.7862
66	0.785	0.7842	0.7832	0.7823	0.7813	0.7804	0.7794	0.7785	0.7775	0.7766
67	0.7756	0.7747	0.7738	0.7729	0.7719	0.7710	0.7701	0.7692	0.7683	0.7674
68	0.7665	0.7656	0.7647	0.7638	0.7630	0.7621	0.7612	0.7603	0.7595	0.7586
69	0.7578	0.7569	0.7561	0.7552	0.7544	0.7535	0.7527	0.7519	0.7510	0.7502
70	0.7494	0.7486	0.7478	0.7469	0.7461	0.7453	0.7445	0.7437	0.7430	0.7422
71	0.7414	0.7406	0.7398	0.7390	0.7383	0.7375	0.7367	0.7360	0.7352	0.7345
72	0.7337	0.7330	0.7322	0.7315	0.7307	0.7300	0.7293	0.7285	0.7278	0.7271
73	0.7264	0.7256	0.7249	0.7242	0.7235	0.7228	0.7221	0.7214	0.7207	0.7200
74	0.7193	0.7186	0.7179	0.7173	0.7166	0.7159	0.7152	0.7146	0.7139	0.7132
75	0.7126	0.7119	0.7112	0.7106	0.7099	0.7093	0.7086	0.7080	0.7074	0.7067
76	0.7061	0.7055	0.7048	0.7042	0.7036	0.7029	0.7023	0.7017	0.7011	0.7005
77	0.6999	0.6993	0.6987	0.6981	0.6975	0.6969	0.6963	0.6957	0.695	0.6945
78	0.6939	0.6933	0.6927	0.6922	0.6916	0.6910	0.6905	0.6899	0.6893	0.6888
79	0.6882	0.6876	0.6871	0.6865	0.6860	0.6854	0.6849	0.6843	0.6838	0.6832
80	0.6827	0.6822	0.6816	0.6811	0.6806	0.6800	0.6795	0.6790	0.6785	0.6779
81	0.6774	0.6769	0.6764	0.6759	0.6754	0.6749	0.6744	0.6739	0.6734	0.6729
82	0.6724	0.6719	0.6714	0.6709	0.6704	0.6699	0.6694	0.6689	0.6685	0.6680

ФОРМУЛА ВИЛКСА ДЛЯ МУЖЧИН (2)

ВЕС	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
83	0.6675	0.6670	0.6665	0.6661	0.6656	0.6651	0.6647	0.6642	0.6637	0.6633
84	0.6628	0.6624	0.6619	0.6615	0.6610	0.6606	0.6601	0.6597	0.6592	0.6588
85	0.6583	0.6579	0.6575	0.6570	0.6566	0.6562	0.6557	0.6553	0.6549	0.6545
86	0.6540	0.6536	0.6532	0.6528	0.6523	0.6519	0.6515	0.6511	0.6507	0.6503
87	0.6499	0.6495	0.6491	0.6487	0.6483	0.6479	0.6475	0.6471	0.6467	0.6463
88	0.6459	0.6455	0.6451	0.6447	0.6444	0.6440	0.6436	0.6432	0.6428	0.6424
89	0.6421	0.6417	0.6413	0.6410	0.6406	0.6402	0.6398	0.6395	0.6391	0.6388
90	0.6384	0.6380	0.6377	0.6373	0.6370	0.6366	0.6363	0.6359	0.6356	0.6352
91	0.6349	0.6345	0.6342	0.6338	0.6335	0.6331	0.6328	0.6325	0.6321	0.6318
92	0.6315	0.6311	0.6308	0.6305	0.6301	0.6298	0.6295	0.6292	0.6288	0.6285
94	0.6250	0.6247	0.6244	0.6241	0.6238	0.6235	0.6232	0.6229	0.6226	0.6223
93	0.6282	0.6279	0.6276	0.6272	0.6269	0.6266	0.6263	0.6260	0.6257	0.6254
95	0.6220	0.6217	0.6214	0.6211	0.6209	0.6206	0.6203	0.6200	0.6197	0.6194
96	0.6191	0.6188	0.6186	0.6183	0.6180	0.6177	0.6174	0.6172	0.6169	0.6166
97	0.6163	0.6161	0.6158	0.6155	0.6152	0.6150	0.6147	0.6144	0.6142	0.6139
98	0.6136	0.6134	0.6131	0.6129	0.6126	0.6123	0.6121	0.6118	0.6116	0.6113
99	0.6111	0.6108	0.6106	0.6103	0.6101	0.6098	0.6096	0.6093	0.6091	0.6088
100	0.6086	0.6083	0.6081	0.6079	0.6076	0.6074	0.6071	0.6069	0.6067	0.6064
101	0.6062	0.6060	0.6057	0.6055	0.6053	0.6050	0.6048	0.6046	0.6044	0.6041
102	0.6039	0.6037	0.6035	0.6032	0.6030	0.6028	0.6026	0.6024	0.6021	0.6019
103	0.6017	0.6015	0.6013	0.6011	0.6009	0.6006	0.6004	0.6002	0.6000	0.5998
104	0.5996	0.5994	0.5992	0.5990	0.5988	0.5986	0.5984	0.5982	0.5980	0.5978
105	0.5976	0.5974	0.5972	0.5970	0.5968	0.5966	0.5964	0.5962	0.5960	0.5958
106	0.5956	0.5954	0.5952	0.5950	0.5948	0.5946	0.5945	0.5943	0.5941	0.5939
107	0.5937	0.5935	0.5933	0.5932	0.5930	0.5928	0.5926	0.5924	0.5923	0.5921
108	0.5919	0.5917	0.5916	0.5914	0.5912	0.5910	0.5909	0.5907	0.5905	0.5903
109	0.5902	0.5900	0.5898	0.5897	0.5895	0.5893	0.5892	0.5890	0.5888	0.5887
110	0.5885	0.5883	0.5882	0.5880	0.5878	0.5877	0.5875	0.5874	0.5872	0.5870
111	0.5869	0.5867	0.5866	0.5864	0.5863	0.5861	0.5860	0.5858	0.5856	0.5855
112	0.5853	0.5852	0.5850	0.5849	0.5847	0.5846	0.5844	0.5843	0.5841	0.5840
113	0.5839	0.5837	0.5836	0.5834	0.5833	0.5831	0.5830	0.5828	0.5827	0.5826
114	0.5824	0.5823	0.5821	0.5820	0.5819	0.5817	0.5816	0.5815	0.5813	0.5812
115	0.5811	0.5809	0.5808	0.5806	0.5805	0.5804	0.5803	0.5801	0.5800	0.5799
116	0.5797	0.5796	0.5795	0.5793	0.5792	0.5791	0.5790	0.5788	0.5787	0.5786
117	0.5785	0.5783	0.5782	0.5781	0.5780	0.5778	0.5777	0.5776	0.5775	0.5774
118	0.5772	0.5771	0.5770	0.5769	0.5768	0.5766	0.5765	0.5764	0.5763	0.5762
119	0.5761	0.5759	0.5758	0.5757	0.5756	0.5755	0.5754	0.5753	0.5751	0.5750
120	0.5749	0.5748	0.5747	0.5746	0.5745	0.5744	0.5743	0.5742	0.5740	0.5739
121	0.5738	0.5737	0.5736	0.5735	0.5734	0.5733	0.5732	0.5731	0.5730	0.5729
122	0.5728	0.5727	0.5726	0.5725	0.5724	0.5723	0.5722	0.5721	0.5720	0.5719
123	0.5718	0.5717	0.5716	0.5715	0.5714	0.5713	0.5712	0.5711	0.5710	0.5709
124	0.5708	0.5707	0.5706	0.5705	0.5704	0.5703	0.5702	0.5701	0.5700	0.5699
125	0.5698	0.5698	0.5697	0.5696	0.5695	0.5694	0.5693	0.5692	0.5691	0.5690

ФОРМУЛА ВИЛКСА ДЛЯ МУЖЧИН (3)

ВЕС	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
170	0.5431	0.5431	0.5430	0.5430	0.5429	0.5429	0.5428	0.5428	0.5427	0.5427
171	0.5426	0.5426	0.5425	0.5425	0.5424	0.5424	0.5423	0.5423	0.5422	0.5422
172	0.5421	0.5421	0.5420	0.5420	0.5419	0.5419	0.5418	0.5418	0.5417	0.5417
173	0.5416	0.5416	0.5415	0.5415	0.5414	0.5414	0.5413	0.5413	0.5412	0.5412
174	0.5411	0.5411	0.5410	0.5410	0.5409	0.5409	0.5408	0.5408	0.5407	0.5407
175	0.5406	0.5406	0.5405	0.5405	0.5404	0.5404	0.5403	0.5403	0.5402	0.5402
176	0.5401	0.5401	0.5400	0.5400	0.5399	0.5399	0.5398	0.5398	0.5397	0.5397
177	0.5396	0.5396	0.5395	0.5395	0.5394	0.5394	0.5393	0.5393	0.5392	0.5392
178	0.5391	0.5391	0.5390	0.5390	0.5389	0.5389	0.5388	0.5388	0.5387	0.5387
179	0.5387	0.5386	0.5386	0.5385	0.5385	0.5384	0.5384	0.5383	0.5383	0.5382
180	0.5382	0.5381	0.5381	0.5380	0.5380	0.5379	0.5379	0.5378	0.5378	0.5377
181	0.5377	0.5377	0.5376	0.5376	0.5375	0.5375	0.5374	0.5374	0.5373	0.5373
182	0.5372	0.5372	0.5371	0.5371	0.5371	0.5370	0.5370	0.5369	0.5369	0.5368
183	0.5368	0.5367	0.5367	0.5366	0.5366	0.5366	0.5365	0.5365	0.5364	0.5364
184	0.5363	0.5363	0.5362	0.5362	0.5362	0.5361	0.5361	0.5360	0.5360	0.5359
185	0.5359	0.5359	0.5358	0.5358	0.5357	0.5357	0.5356	0.5356	0.5356	0.5355
186	0.5355	0.5354	0.5354	0.5353	0.5353	0.5353	0.5352	0.5352	0.5351	0.5351
187	0.5351	0.5350	0.5350	0.5349	0.5349	0.5349	0.5348	0.5348	0.5347	0.5347
188	0.5347	0.5346	0.5346	0.5345	0.5345	0.5345	0.5344	0.5344	0.5344	0.5343
189	0.5343	0.5342	0.5342	0.5342	0.5341	0.5341	0.5341	0.5340	0.5340	0.5340
190	0.5339	0.5339	0.5338	0.5338	0.5338	0.5337	0.5337	0.5337	0.5336	0.5336
191	0.5336	0.5335	0.5335	0.5335	0.5334	0.5334	0.5334	0.5333	0.5333	0.5333
192	0.5332	0.5332	0.5332	0.5332	0.5331	0.5331	0.5331	0.5330	0.5330	0.5330
193	0.5329	0.5329	0.5329	0.5329	0.5328	0.5328	0.5328	0.5327	0.5327	0.5327
194	0.5327	0.5326	0.5326	0.5326	0.5326	0.5325	0.5325	0.5325	0.5325	0.5324
195	0.5324	0.5324	0.5324	0.5323	0.5323	0.5323	0.5323	0.5322	0.5322	0.5322
196	0.5322	0.5322	0.5321	0.5321	0.5321	0.5321	0.5321	0.5320	0.5320	0.5320
197	0.5320	0.5320	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5318	0.5318
198	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317
199	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316
200	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
201	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
202	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
203	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316
204	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5317	0.5317	0.5317
205	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318

ФОРМУЛА ВИЛКСА ДЛЯ ЖЕНЩИН (1)

ВЕС	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
40	1.4936	1.4915	1.4894	1.4872	1.4851	1.4830	1.4809	1.4788	1.4766	1.4745
41	1.4724	1.4702	1.4681	1.4660	1.4638	1.4617	1.4595	1.4574	1.4552	1.4531
42	1.4510	1.4488	1.4467	1.4445	1.4424	1.4402	1.4381	1.4359	1.4338	1.4316
43	1.4295	1.4273	1.4252	1.4231	1.4209	1.41 88	1.41 66	1.4145	1.41 23	1.4102
44	1.4081	1.4059	1.4038	1.4017	1.3995	1.3974	1.3953	1.3932	1.3910	1.3889
45	1.3868	1.3847	1.3825	1.3804	1.3783	1.3762	1.3741	1.3720	1.3699	1.3678
46	1.3657	1.3636	1.3615	1.3594	1.3573	1.3553	1.3532	1.3511	1.3490	1.3470
47	1.3449	1.3428	1.3408	1.3387	1.3367	1.3346	1.3326	1.3305	1.3285	1.3265
48	1.3244	1.3224	1.3204	1.3183	1.3163	1.3143	1.3123	1.3103	1.3083	1.3063
49	1.3043	1.3023	1.3004	1.2984	1.2964	1.2944	1.2925	1.2905	1.2885	1.2866
50	1.2846	1.2827	1.2808	1.2788	1.2769	1.2750	1.2730	1.2711	1.2692	1.2673
51	1.2654	1.2635	1.2616	1.2597	1.2578	1.2560	1.2541	1.2522	1.2504	1.2485
52	1.2466	1.2448	1.2429	1.2411	1.2393	1.2374	1.2356	1.2338	1.2320	1.2302
53	1.2284	1.2266	1.2248	1.2230	1.2212	1.2194	1.2176	1.2159	1.2141	1.2123
54	1.2106	1.2088	1.2071	1.2054	1.2036	1.2019	1.2002	1.1985	1.1967	1.1950
55	1.1933	1.1916	1.1900	1.1 883	1.1866	1.1849	1.1832	1.1816	1.1799	1.1783
56	1.1766	1.1750	1.1733	1.1717	1.1 701	1.1684	1.1668	1.1 652	1.1636	1.1620
57	1.1 604	1.1588	1.1572	1.1556	1.1 541	1.1525	1.1509	1.1 494	1.1478	1.1463
58	1.1 447	1.1432	1.1416	1.1 401	1.1386	1.1371	1.1355	1.1 340	1.1325	1.1310
59	1.1 295	1.1281	1.1266	1.1251	1.1 236	1.1221	1.1207	1.1 192	1.1178	1.1163
60	1.1149	1.1134	1.1120	1.1106	1.1092	1.1078	1.1063	1.1 049	1.1035	1.1021
61	1.1 007	1.0994	1.0980	1.0966	1.0952	1.0939	1.0925	1.0911	1.0898	1.0884
62	1.0871	1.0858	1.0844	1.0831	1.0818	1.0805	1.0792	1.0779	1.0765	1.0753
63	1.0740	1.0727	1.0714	1.0701	1.0688	1.0676	1.0663	1.0650	1.0638	1.0625
64	1.0613	1.0601	1.0588	1.0576	1.0564	1.0551	1.0539	1.0527	1.0515	1.0503
65	1.0491	1.0479	1.0467	1.0455	1.0444	1.0432	1.0420	1.0408	1.0397	1.0385
66	1.0374	1.0362	1.0351	1.0339	1.0328	1.0317	1.0306	1.0294	1.0283	1.0272
67	1.0261	1.0250	1.0239	1.0228	1.0217	1.0206	1.0195	1.0185	1.01 74	1.01 63
68	1.0153	1.0142	1.0131	1.0121	1.0110	1.01 00	1.0090	1.0079	1.0069	1.0059
69	1.0048	1.0038	1.0028	1.0018	1.0008	0.9998	0.9988	0.9978	0.9968	0.9958
70	0.9948	0.9939	0.9929	0.9919	0.9910	0.9900	0.9890	0.9881	0.9871	0.9862
71	0.9852	0.9843	0.9834	0.9824	0.9815	0.9806	0.9797	0.9788	0.9779	0.9769
72	0.9760	0.9751	0.9742	0.9734	0.9725	0.9716	0.9707	0.9698	0.9689	0.9681
73	0.9672	0.9663	0.9655	0.9646	0.9638	0.9629	0.9621	0.9613	0.9604	0.9596
74	0.9587	0.9579	0.9571	0.9563	0.9555	0.9547	0.9538	0.9530	0.9522	0.9514
75	0.9506	0.9498	0.9491	0.9483	0.9475	0.9467	0.9459	0.9452	0.9444	0.9436
76	0.9429	0.9421	0.9414	0.9406	0.9399	0.9391	0.9384	0.9376	0.9369	0.9362
77	0.9354	0.9347	0.9340	0.9333	0.9326	0.9318	0.9311	0.9304	0.9297	0.9290
78	0.9283	0.9276	0.9269	0.9263	0.9256	0.9249	0.9242	0.9235	0.9229	0.9222
79	0.9215	0.9209	0.9202	0.9195	0.9189	0.9182	0.9176	0.9169	0.91 63	0.9156
80	0.9150	0.9144	0.9137	0.9131	0.9125	0.9119	0.9112	0.9106	0.9100	0.9094
81	0.9088	0.9082	0.9076	0.9070	0.9064	0.9058	0.9052	0.9046	0.9040	0.9034
82	0.9028	0.9023	0.9017	0.9011	0.9005	0.9000	0.8994	0.8988	0.8983	0.8977

ФОРМУЛА ВИЛКСА ДЛЯ ЖЕНЩИН (2)

ВЕС	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
83	0.8972	0.8966	0.8961	0.8955	0.8950	0.8944	0.8939	0.8933	0.8928	0.8923
84	0.8917	0.8912	0.8907	0.8902	0.8896	0.8891	0.8886	0.8881	0.8876	0.8871
85	0.8866	0.8861	0.8856	0.8851	0.8846	0.8841	0.8836	0.8831	0.8826	0.8821
86	0.8816	0.8811	0.8807	0.8802	0.8797	0.8792	0.8788	0.8783	0.8778	0.8774
87	0.8769	0.8765	0.8760	0.8755	0.8751	0.8746	0.8742	0.8737	0.8733	0.8729
88	0.8724	0.8720	0.8716	0.8711	0.8707	0.8703	0.8698	0.8694	0.8690	0.8686
89	0.8681	0.8677	0.8673	0.8669	0.8665	0.8661	0.8657	0.8653	0.8649	0.8645
90	0.8641	0.8637	0.8633	0.8629	0.8625	0.8621	0.8617	0.8613	0.8609	0.8606
91	0.8602	0.8598	0.8594	0.8590	0.8587	0.8583	0.8579	0.8576	0.8572	0.8568
92	0.8565	0.8561	0.8558	0.8554	0.8550	0.8547	0.8543	0.8540	0.8536	0.8533
93	0.8530	0.8526	0.8523	0.8519	0.8516	0.8513	0.8509	0.8506	0.8503	0.8499
94	0.8496	0.8493	0.8489	0.8486	0.8483	0.8480	0.8477	0.8473	0.8470	0.8467
95	0.8464	0.8461	0.8458	0.8455	0.8452	0.8449	0.8446	0.8443	0.8440	0.8437
96	0.8434	0.8431	0.8428	0.8425	0.8422	0.8419	0.8416	0.8413	0.8410	0.8407
97	0.8405	0.8402	0.8399	0.8396	0.8393	0.8391	0.8388	0.8385	0.8382	0.8380
98	0.8377	0.8374	0.8372	0.8369	0.8366	0.8364	0.8361	0.8359	0.8356	0.8353
99	0.8351	0.8348	0.8346	0.8343	0.8341	0.8338	0.8336	0.8333	0.8331	0.8328
100	0.8326	0.8323	0.8321	0.8319	0.8316	0.8314	0.8311	0.8309	0.8307	0.8304
101	0.8302	0.8300	0.8297	0.8295	0.8293	0.8291	0.8288	0.8286	0.8284	0.8282
102	0.8279	0.8277	0.8275	0.8273	0.8271	0.8268	0.8266	0.8264	0.8262	0.8260
103	0.8258	0.8256	0.8253	0.8251	0.8249	0.8247	0.8245	0.8243	0.8241	0.8239
104	0.8237	0.8235	0.8233	0.8231	0.8229	0.8227	0.8225	0.8223	0.8221	0.8219
105	0.8217	0.8215	0.8214	0.8212	0.8210	0.8208	0.8206	0.8204	0.8202	0.8200
106	0.8198	0.8197	0.8195	0.8193	0.8191	0.8189	0.8188	0.8186	0.8184	0.8182
107	0.8180	0.8179	0.8177	0.8175	0.8173	0.8172	0.8170	0.8168	0.8167	0.8165
108	0.8163	0.8161	0.8160	0.8158	0.8156	0.8155	0.8153	0.8152	0.8150	0.8148
109	0.8147	0.8145	0.8143	0.8142	0.8140	0.8139	0.8137	0.8135	0.8134	0.8132
110	0.8131	0.8129	0.8128	0.8126	0.8124	0.8123	0.8121	0.8120	0.8118	0.8117
111	0.8115	0.8114	0.8112	0.8111	0.8109	0.8108	0.8106	0.8105	0.8103	0.8102
112	0.8101	0.8099	0.8098	0.8096	0.8095	0.8093	0.8092	0.8090	0.8089	0.8088
113	0.8086	0.8085	0.8083	0.8082	0.8081	0.8079	0.8078	0.8077	0.8075	0.8074
114	0.8072	0.8071	0.8070	0.8068	0.8067	0.8066	0.8064	0.8063	0.8062	0.8060
115	0.8059	0.8058	0.8056	0.8055	0.8054	0.8052	0.8051	0.8050	0.8049	0.8047
116	0.8046	0.8045	0.8043	0.8042	0.8041	0.8040	0.8038	0.8037	0.8036	0.8034
117	0.8033	0.8032	0.8031	0.8029	0.8028	0.8027	0.8026	0.8024	0.8023	0.8022
118	0.8021	0.8020	0.8018	0.8017	0.8016	0.8015	0.8013	0.8012	0.8011	0.8010
119	0.8009	0.8007	0.8006	0.8005	0.8004	0.8003	0.8001	0.8000	0.7999	0.7998
120	0.7997	0.7995	0.7994	0.7993	0.7992	0.7991	0.7989	0.7988	0.7987	0.7986
121	0.7985	0.7984	0.7982	0.7981	0.7980	0.7979	0.7978	0.7977	0.7975	0.7974
122	0.7973	0.7972	0.7971	0.7970	0.7969	0.7967	0.7966	0.7965	0.7964	0.7963
123	0.7962	0.7960	0.7959	0.7958	0.7957	0.7956	0.7955	0.7954	0.7953	0.7951
124	0.7950	0.7949	0.7948	0.7947	0.7946	0.7945	0.7943	0.7942	0.7941	0.7940
125	0.7939	0.7938	0.7937	0.7936	0.7934	0.7933	0.7932	0.7931	0.7930	0.7929

ФОРМУЛА ВИЛКСА ДЛЯ ЖЕНЩИН (3)

ВЕС	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
126	0.7928	0.7927	0.7926	0.7924	0.7923	0.7922	0.7921	0.7920	0.7919	0.7918
127	0.7917	0.7915	0.7914	0.7913	0.7912	0.7911	0.7910	0.7909	0.7908	0.7907
128	0.7905	0.7904	0.7903	0.7902	0.7901	0.7900	0.7899	0.7898	0.7897	0.7895
129	0.7894	0.7893	0.7892	0.7891	0.7890	0.7889	0.7888	0.7887	0.7886	0.7884
130	0.7883	0.7882	0.7881	0.7880	0.7879	0.7878	0.7877	0.7876	0.7875	0.7873
131	0.7872	0.7871	0.7870	0.7869	0.7868	0.7867	0.7866	0.7865	0.7864	0.7862
132	0.7861	0.7860	0.7859	0.7858	0.7857	0.7856	0.7855	0.7854	0.7853	0.7852
133	0.7850	0.7849	0.7848	0.7847	0.7846	0.7845	0.7844	0.7843	0.7842	0.7841
134	0.7840	0.7838	0.7837	0.7836	0.7835	0.7834	0.7833	0.7832	0.7831	0.7830
135	0.7829	0.7828	0.7827	0.7825	0.7824	0.7823	0.7822	0.7821	0.7820	0.7819
136	0.7818	0.7817	0.7816	0.7815	0.7814	0.7813	0.7812	0.7811	0.7809	0.7808
137	0.7807	0.7806	0.7805	0.7804	0.7803	0.7802	0.7801	0.7800	0.7799	0.7798
138	0.7797	0.7796	0.7795	0.7794	0.7793	0.7792	0.7791	0.7790	0.7789	0.7787
139	0.7786	0.7785	0.7784	0.7783	0.7782	0.7781	0.7780	0.7779	0.7778	0.7777
140	0.7776	0.7775	0.7774	0.7773	0.7772	0.7771	0.7770	0.7769	0.7768	0.7767
141	0.7766	0.7765	0.7764	0.7763	0.7762	0.7761	0.7760	0.7759	0.7759	0.7758
142	0.7757	0.7756	0.7755	0.7754	0.7753	0.7752	0.7751	0.7750	0.7749	0.7748
143	0.7747	0.7746	0.7745	0.7744	0.7744	0.7743	0.7742	0.7741	0.7740	0.7739
144	0.7738	0.7737	0.7736	0.7736	0.7735	0.7734	0.7733	0.7732	0.7731	0.7730
145	0.7730	0.7729	0.7728	0.7727	0.7726	0.7725	0.7725	0.7724	0.7723	0.7722
146	0.7721	0.7721	0.7720	0.7719	0.7718	0.7717	0.7717	0.7716	0.7715	0.7714
147	0.7714	0.7713	0.7712	0.7712	0.7711	0.7710	0.7709	0.7709	0.7708	0.7707
148	0.7707	0.7706	0.7705	0.7705	0.7704	0.7703	0.7703	0.7702	0.7702	0.7701
149	0.7700	0.7700	0.7699	0.7699	0.7698	0.7698	0.7697	0.7696	0.7696	0.7695
150	0.7695	0.7694	0.7694	0.7693	0.7693	0.7692	0.7692	0.7691	0.7691	0.7691

ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА КИЛОГРАММОВ (1)

Чтобы перевести килограммы в фунты надо умножить килограммы на 2.2046. Согласно правилам сумма в фунтах должна быть округлена путём уменьшения на ближайшую четверть, т.е 107,5 кг умноженное на 2.2046 даёт 236,99450. Тогда результат будет 326-3/4, а не 237.

КГ	ФУНТЫ	КГ	ФУНТЫ	КГ	ФУНТЫ	КГ	ФУНТЫ
27.5	60.5	145	319.5	260	573	377.5	832
30	66	147.5	325	262.5	578.5	380	837.5
32.5	71.5	150	330.5	265	584	382.5	843-1/4
35	77	152.5	336	267.5	598.5	385	848-3/4
37.5	82.5	155	341.5	270	595	387.5	854-1/4
40	88	157.5	347	272.5	600-3/4	390	859-3/4
42.5	93.5	160	352.5	275	606-1/4	392.5	865-1/4
45	99	162.5	358	277.5	611-3/4	395	870-3/4
47.5	104.5	165	363-3/4	280	617-1/4	397.5	876-1/4
50	110	167.5	369-1/4	282.5	622-3/4	400	881-3/4
52.5	115.5	170	374-3/4	285	628-1/4	402.5	887-1/4
55	121-1/4	172.5	380-1/4	287.5	633-3/4	405	892-3/4
57.5	126-3/4	175	385-3/4	290	639-1/4	407.5	898-1/4
60	132-1/4	177.5	391-1/4	292.5	644-3/4	410	903-3/4
62.5	137-3/4	180	396-3/4	295	650-1/4	412.5	909-1/4
65	143-1/4	182.5	402-1/4	297.5	655-3/4	415	914-3/4
67.5	148-3/4	185	407-3/4	300	661-1/4	417.5	920-1/4
70	154-1/4	187.5	413-1/4	302.5	666-3/4	420	925-3/4
72.5	159-3/4	190	418-3/4	305	672-1/4	422.5	931-1/4
75	165-1/4	192.5	424-1/4	307.5	677-3/4	425	936-3/4
77.5	170-3/4	195	429-3/4	310	683-1/4	427.5	942-1/4
80	176-3/4	197.5	435-1/4	312.5	688-3/4	430	947-3/4
82.5	181-3/4	200	440-3/4	315	694-1/4	432.5	953-1/4
85	187-1/4	202.5	446-1/4	317.5	699-3/4	435	959
87.5	192-3/4	205	451-3/4	320	705-1/4	437.5	964.5
90	198-1/4	207.5	457-1/4	322.5	710-3/4	440	970
92.5	203-3/4	210	462-3/4	325	716-1/4	442.5	975.5
95	209-1/4	212.5	468-1/4	327.5	722	445	981
97.5	214-3/4	215	473-3/4	330	727.5	447.5	986.5
100	220-1/4	217.5	479.5	332.5	733	450	992
102.5	225-3/4	220	485	335	738.5	452.5	99705
105	231-1/4	222.5	490.5	337.5	744	455	1003
107.5	236-3/4	225	496	340	749.5	457.5	1008.5
110	242.5	227.5	501.5	342.5	755	460	1014
115	253.5	230	507	345	760.5	462.5	1019.5
117.5	259	232.5	512.5	347.5	766	465	1025
120	264.5	235	518555	350	771.5	467.5	1030.5
122.5	270	237.5	523.5	352.5	777	470	1036
125	275.5	240	529	355	782.5	472.5	1041.5
127.5	281	242.5	534.5	357.5	788	475	1047
130	286.5	245	540	360	793.5	477.5	1052.5
132.5	292	247.5	545.5	362.5	799	480	1058
135	297.5	250	551	367.5	810	482.5	1063.5
137.5	303	252.5	556.5	370	815.5	485	1069
140	308.5	255	562	372.5	821	487.5	1074.5
142.5	314	257.5	567.5	375	826.5	490	1080-1/4

ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА КИЛОГРАММОВ (2)

КГ	ФУНТЫ	КГ	ФУНТЫ	КГ	ФУНТЫ	КГ	ФУНТЫ
492.5	1085-3/4	622.5	1372-1/4	750	1653-1/4	877.5	1934-1/2
495	1091-1/4	625	1377-3/4	752.5	1658-3/4	880	1940
497.5	1096-3/4	627.5	1383-1/4	755	1664-1/4	882.5	1945-1/2
500	1102-1/4	630	1388-3/4	757.5	1669-3/4	885	1951
502.5	1107-3/4	632.5	1394-1/4	760	1675-1/4	887.5	1956-1/2
505	1113-1/4	635	1399-3/4	762.5	1681	890	1962
510	1124-1/4	637.5	1405-1/4	765	1686-1/2	892.5	1967-1/2
512.5	1129-3/4	640	1410-3/4	767.5	1692	895	1973
515	1135-1/4	642.5	1416-1/4	770	1697-1/2	897.5	1978-1/2
517.5	1140-3/4	645	1421-3/4	772.5	1703	900	1984
520	1146-1/4	647.5	1427-1/4	775	1708-1/2	902.5	1989-1/2
522.5	1151-3/4	650	1432-3/4	777.5	1714	905	1995
525	1157-1/4	652.5	1438-1/2	780	1719-1/2	907.5	2000-1/2
527.5	1162-3/4	655	1444	782.5	1725	910	2006
530	1168-1/4	657.5	1449-1/2	785	1730-1/2	912.5	2011-1/2
532.5	1173-3/4	660	1455	787.5	1736	915	2017
535	1179-1/4	662.5	1460-1/2	790	1741-42	917.5	2022-1/2
537.5	1184-3/4	665	1466	792.5	1747	920	2028
540	1190-1/4	667.5	1471-1/2	795	1752-1/2	922.5	2033-1/2
542.5	1195-1/4	670	1477	797.5	1758	925	2039-1/4
545	1201-1/2	672.5	1482-1/2	800	1763-1/2	927.5	2044-3/4
547.5	1207	675	1488	802.5	1769	930	2050-1/4
550	1212-1/2	677.5	1493-1/2	805	1774-1/2	932.5	2055-3/4
552.5	1218	680	1499	807.5	1780	935	2061-1/4
555	1223-1/2	682.5	1504-1/2	810	1785-1/2	937.5	2066-3/4
557.5	1229	685	1510	815	1791	940	2072-1/4
560	1234-1/2	687.5	1515-1/2	815	1796-1/2	942.5	2077-3/4
562.5	1240	690	1521	817.5	1802-1/4	945	2083-1/4
565	1245-1/2	692.5	1526-1/2	820	1807-3/4	947.5	2088-3/4
570	1256-1/2	695	1532	822.5	1813-1/4	950	2094-1/4
572.5	1262	697.5	1537-1/2	825	1818-3/4	952.5	2099-3/4
575	1267-1/2	700	1543	827.5	1824-1/4	955	2105-1/4
577.5	1273	702.5	1548-1/2	830	1829-3/4	957.5	2110-3/4
580	1278-1/2	705	1554	832.5	1835-1/4	960	2116-1/4
582.5	1284	710	1565-1/4	835	1840-3/4	962.5	2121-3/4
585	1289-1/2	712.5	1570-3/4	837.5	1846-1/4	965	2127-1/4
587.5	1295	715	1576-1/4	840	1851-3/4	967.5	2132-3/4
590	1300-1/2	717.5	1581-3/4	842.5	1857-1/4	970	2138-1/4
592.5	1306	720	1587-1/4	845	1862-3/4	972.5	2143-3/4
595	1311-1/2	722.5	1592-3/4	850	1873-3/4	975	2149-1/4
597.5	1317	725	1598-1/4	852.5	1879-1/4	977.5	2154-3/4
600	1322-3/4	727.5	1603-3/4	855	1884-3/4	980	2160-1/2
602.5	1328-1/4	730	1609-1/4	857.5	1890-1/4	982.5	2166
605	1333-3/4	732.5	1614-3/4	860	1895-3/4	985	2171-1/2
607.5	1339-1/4	735	1620-1/4	862.5	19.1-1/4	990	2182-1/2
610	1344-3/4	737.5	1625-3/4	865	1906-3/4	992.5	2188
612.5	1350-1/4	740	1631-1/4	867.5	1912-1/4	995	2193-1/2
615	1355-3/4	742.5	1636-3/4	870	1918	997.5	2199
617.5	1361-1/4	745	1642-1/4	872.5	1923-1/2	1000	2204-1/2
620	1366-3/4	747.5	1647-3/4	875	1929		