



Silový trojboj

Športové pravidlá

Special Olympics





OBSAH

1.	GOVERNING RULES.....	3
2.	OFFICIAL EVENTS	3
2.1	Squat.....	3
2.2	Bench press	3
2.3	Dead lift	3
2.4	Combination (Bench press and Dead lift).....	3
2.5	Combination (Squat, Bench press and Dead lift)	3
2.6	Unified Sports® Powerlifting.....	3
3.	EQUIPMENT	3
3.1	Bar and Disc Specifications	3
3.2	Bench Specifications	4
3.3	Costume and Personal Equipment	4
4.	DIVISIONING AND COMPETITION SCHEDULE	6
4.1	Divisions	6
4.2	Weigh-in	7
4.3	Rounds System	8
5.	PERSONNEL	8
5.1	Referees	8
5.2	Timekeeper	8
5.3	Platform Manager	8
6.	RULES OF COMPETITION	8
6.1	General Rules and Modifications.....	8
6.2	Event Specific Rules and Modifications	9



1. OFICIÁLNE PRAVIDLÁ

Všetky súťaže Špeciálnych olympiád sa riadia oficiálnymi športovými pravidlami pre silový trojboj. Špeciálne olympiády ako medzinárodný športový program vytvorili tieto pravidlá na základe pravidiel Medzinárodnej federácie silového trojboja (IPF) pre silový trojboj, ktoré sa nachádzajú na stránke <http://www.powerlifting-ipf.com/IPF>, alebo sa použijú pravidlá národného riadiaceho orgánu (NGB) s výnimkou prípadov, keď sú v rozpore s Oficiálnymi športovými pravidlami Špeciálnych olympiád pre silový trojboj alebo článkom I. V takýchto prípadoch sa uplatňujú Oficiálne športové pravidlá Special Olympics pre silový trojboj.

Viac informácií o kódexoch správania, tréningových normách, zdravotných a bezpečnostných požiadavkách, rozdelení do divízií, oceneniach, kritériách pre postup do vyšších úrovní súťaže a unifikovaných športoch nájdete v článku 1, <http://specialolympics.sk/wp-content/uploads/ARTICLE-1-CLANOK-1.pdf>.

2. OFICIÁLNE DISCIPLÍNY

Rozsah podujatí, vrátane základných disciplín, individuálnych disciplín a štafiet, má ponúknuť súťažné príležitosti pre športovcov všetkých schopností. Programy môžu určiť ponúkané disciplíny a v prípade potreby aj usmernenia pre riadenie týchto podujatí. Tréneri sú zodpovední za zabezpečenie tréningu a výber podujatí zodpovedajúcich schopnostiam a záujmom každého športovca.

Nasleduje zoznam oficiálnych disciplín Špeciálnych olympiád:

- 2.1 Drep
- 2.2 Bench press (Tlak na lavičke)
- 2.3 Mŕtvy výťah
- 2.4 Kombinácia (bench press a mŕtvy ťah)
- 2.5 Kombinácia (drep, bench press a mŕtvy ťah)
- 2.6 Unifikovaný silový trojboj

3. VYBAVENIE

- 3.1 Špecifikácie tyče a kotúču
 - 3.1.1 Vzďialenosť manžiet: maximálne 1,31 m (4 ft, 3 1/2 in)
 - 3.1.2 Celková dĺžka mimo objímok: 2,20 m (7 stôp, 2 3/4 palca) maximálne
 - 3.1.3 Priemer tyče: minimálne 28 mm (1 7/8 palca); maximálne 29 mm (1 13/16 palca)
 - 3.1.4 Priemer najväčšieho kotúča: 45 cm (1 ft, 5 3/4 in)
 - 3.1.5 Hmotnosť najväčšieho kotúča: 25 kg
 - 3.1.6 Hmotnosť tyče: 20 kg (45 lb) s manžetami: 25 kg (55 lb)
 - 3.1.7 Kotúče musia byť v nasledujúcom rozsahu: 25 kg (55 lb), 20 kg (44 lb), 15 kg (33 lb), 10 kg (22 lb), 5 kg (11 lb), 2,5 kg (5,5 lb), 1,25 kg (2,5 lb)
 - 3.1.8 Kotúče musia spĺňať nasledujúce farebné označenie:
 - 3.1.8.1 10 kg a menej - akákoľvek farba okrem farieb určených pre ťažšie kotúče
 - 3.1.8.2 15 kg - žltá
 - 3.1.8.3 20 kg - modrá



- 3.1.8.4 25 kg - červená
- 3.1.9 Všetky kotúče musia mať jasne vyznačenú hmotnosť a musia vážiť do 0,25 % ich uvedenej váhy.
- 3.1.10 Pri nakladaní kotúčov na tyč sa vždy musia používať objímky.
- 3.1.11 Športovec môže mať možnosť použiť 15-kilogramovú tyč len na tlak na lavičke. Túto tyč môže športovec používať až do momentu, keď môže používať 20 kg tyč. Tyč bude mať tieto vlastnosti a rozmery:
Hmotnosť: 15 kg
Dĺžka: 201 cm
Vonkajšie konce (rukávy): Priemer 5 cm/32 cm a musí sa otáčať
Úchopová časť: priemer 2,5 cm/131 cm
2 (vrúbkované) časti rukoväte vzdialené od seba 42 cm s neutrúbkovaným 0,5 cm pásom 19,5 cm z vnútorných rukávov
- 3.2 Plochá lavička
- 3.2.1 Plochá lavička musí byť vyrobená z dreva alebo kovu a musí byť rovná a bez výčnelkov alebo jamiek.
- 3.2.1.1 Pri všetkých podujatiach sa musia používať priložené bezpečnostné normy: Dĺžka: nie menej ako 1,83 m
- 3.2.1.2 Šírka: 29 cm
- 3.2.1.3 X z lavičky musí byť 1,83 m
- 3.2.2 Plochá lavička musí byť vyrobená z dreva alebo kovu a musí byť rovná a bez výčnelkov alebo jamiek.
- 3.2.2.1 Celková dĺžka: 2,1 m
- 3.2.2.2 Plochá lavička musí byť vyrobená z dreva alebo kovu a musí byť rovná a bez výčnelkov alebo jamiek.
- 3.2.2.3 X z lavičky musí byť 1,83 m
- 3.2.2.4 Plochá lavička musí byť vyrobená z dreva alebo kovu a musí byť rovná a bez výčnelkov alebo jamiek.
- 3.3 Oblečenie
- 3.3.1 Oblečenie musí byť jednoduché a bez ozdôb.
- 3.3.1.1 Dres na zdvíhanie pozostáva z jednodielneho celotelového dresu z jednovrstvového elastického materiálu bez akýchkoľvek záplat alebo výplní.
- 3.3.1.2 Nepodporný dres typu vzpieranie/zápasenie je tiež legálnym olečením.
- 3.3.1.3 Ramienka dresu musia byť počas pokusu na ramenách.
- 3.3.1.4 Môže mať akúkoľvek farbu alebo farby.
- 3.3.1.5 Švy a lemy nesmú presiahnuť šírku tri centimetre a hrúbku 0,5 centimetra.
- 3.3.1.6 Švy a lemy môžu byť širšie ako tri centimetre len u dresov, ktoré nie sú podporné.
- 3.3.1.7 Švy môžu byť chránené alebo spevnené úzkou páskou alebo strečovým materiálom, ktorého šírka nepresahuje dva centimetre a hrúbka 0,5 centimetra.
- 3.3.1.8 Musí mať nohavice a dĺžka nohavíc musí byť minimálne tri centimetre a nesmie presiahnuť 15 centimetrov od stredu rozkroku, merané po vnútornej strane nohavíc od rozkroku.



- 3.3.1.9 Nepodporné dresy na vzpieranie môžu mať nohavice dlhšie ako 15 cm, pokiaľ nedosahujú koleno a nedotýkajú sa žiadneho kolenného návleku alebo podpery kolena.
- 3.3.1.10 Dvojité rozkrok môžu mať iba dresy, ktoré nie sú podporného typu.
- 3.3.1.11 Dlhé nohavice sa nesmú nosiť.
- 3.3.1.12 Na súťažiach Svetových a regionálnych hier Špeciálnych olympiád v silovom trojboji musia mať všetci súťažiaci oblečený zdvíhací dres, ktorý zodpovedá vyššie uvedeným špecifikáciám, pričom jedinou výnimkou je aeróbný dres v plnej dĺžke, ktorý nosia športovci s telesným postihnutím v tlaku na lavičke (pozri úpravy v bode 3.3.11).
- 3.3.2 Spodné tričko
 - 3.3.2.1 Všetci súťažiaci musia mať počas drepu a tlaku na lavičke pod zdvíhacím dresom oblečené spodné tričko (všeobecne známe ako "tričko") akejkoľvek farby alebo farieb.
 - 3.3.2.2 Pre mužov je dobrovoľné, ale pre ženy povinné nosiť tričko počas vykonávania mŕtveho ťahu.
 - 3.3.2.3 Tričko podlieha týmto podmienkam:
 - 3.3.2.4 Nesmie byť rebrované.
 - 3.3.2.5 Neskladá sa zo žiadneho pogumovaného alebo podobného strečového materiálu. Špecializované tričká "Bench" nie sú povolené.
 - 3.3.2.6 Nemá zosilnené švy alebo švy, ktoré by mohli mať tendenciu pomáhať vzpieračovi pri súťaži.
 - 3.3.2.7 Musia mať rukávy, ktoré nekončia pod lakťom alebo na deltovej kosti.
- 3.3.3 Spodky
 - 3.3.3.1 Pod zdvíhacím dresom sa nosia štandardné komerčné "atletické spodky" alebo štandardné spodky vyrobené z akejkoľvek zmesi bavlny, nylonu alebo polyesteru (nie však plavky alebo akýkoľvek iný odev z pogumovaného alebo podobného elastického materiálu).
 - 3.3.3.2 Špecializované "drepuvé spodky" sa nesmú nosiť. Súťažiace ženy musia nosiť nepodporné ochranné spodky alebo nohavičky.
- 3.3.4 Obuv
 - 3.3.4.1 Pri mŕtvom ťahu sa musia nosiť dlhé ponožky (po kolená).
 - 3.3.4.2 Musíte nosiť športovú obuv, napr. tenisky, topánky na posilňovanie alebo vzpieranie.
 - 3.3.4.3 Turistická ani pracovná obuv nie je povolená.
 - 3.3.4.4 Výška podpätkov nesmie presiahnuť päť centimetrov.
- 3.3.5 Opasok
 - 3.3.5.1 Opasok vyrobený z kože, vinylu, nylonu alebo iného podobného neelastického alebo nekovového materiálu (okrem materiálu na spony a cvočky) sa môže nosiť na vonkajšej strane obleku.
 - 3.3.5.2 Rozmery
 - 3.3.5.2.1 Šírka: maximálne 10 cm



- 3.3.5.2.2 Hrúbka: Maximálna hrúbka 13 mm
- 3.3.5.3 Opasok nesmie obopínať telo viac ako raz.
- 3.3.5.4 Opasky nesmú mať ďalšie polstrovanie.
- 3.3.6 Bandáže na zápästia
 - 3.3.6.1 Na zápästí sa môžu nosiť bandáže s maximálnou šírkou osem centimetrov a maximálnou dĺžkou jeden meter.
 - 3.3.6.2 Bandáž nesmie presahovať 10 centimetrov nad alebo dva centimetre nad zápästím. Namiesto bandáže sa môže nosiť elastický obväz, ktorého šírka nepresahuje 10 centimetrov.
 - 3.3.6.3 Ak sú bandáže na zápästie namotávacie, so šitím alebo bez neho, aby tvorili rukáv, môžu mať nášivky na suchý zips, ktorých celková dĺžka nepresahuje 30 cm a šírka 8 cm, ako aj slučka na palec. Celková dĺžka obväzu na zápästie nesmie presiahnuť 50 centimetrov. Slučka na palec nesmie byť počas súťažného zdvíhu nad palcom.
- 3.3.7 Bandáže na kolená
 - 3.3.7.1 Môžu sa použiť bandáže, ktorých dĺžka nepresahuje dva metre a šírka osem centimetrov.
 - 3.3.7.2 Pri nosení by sa bandáže nemali dotýkať ponožiek alebo zdvíhacieho dresu.
- 3.3.8 Podporné bandáže
 - 3.3.8.1 Na súťažiach v silovom trojboji je povolené používať iba bandáže schválené IPF.
- 3.3.9 Nepodporné bandáže
 - 3.3.9.1 Oväz a pás z lekárskeho krepu alebo obväzu a potné pásky si nevyžadujú schválenie IPF.
- 3.3.10 Látky
 - 3.3.10.1 Detský púder, krieda do bazéna, tekutá krieda, živica, mastenec alebo uhličitan horečnatý sú jediné látky, ktoré sa môžu pridávať na telo alebo oblečenie.
 - 3.3.10.2 Používanie oleja, tuku alebo iných mazív je zakázané.
- 3.3.11 Úpravy
 - 3.3.11.1 Športovci s telesným postihnutím (napr. vozíčkari, mozgová obrna, amputované končatiny) môžu nosiť dvojdielne oblečenie, pričom vrchný aj spodný diel musí byť priliehavý; môžu sa nosiť priliehavé tepláky alebo priliehavé šortky. Pri vykonávaní tlaku na lavičke sa môže nosiť celotelový aerobikový oblek. Zdvíhanie s protézou je povolené a ortéza s obuvou bude povolená.

4. ROZDELENIE A HARMONOGRAM SÚŤAŽÍ

4.1 Divízie

Športovci sú zaradení do divízií podľa pohlavia, veku, schopností a váhovej kategórie.

4.1.1 Vekové divízie

- 4.1.1.1 Minimálny vek na súťaženie: 14 rokov



- 4.1.1.2 Subjunior: 14-18 rokov
- 4.1.1.3 Junior: 19-23
- 4.1.1.4 Senior: 24-39
- 4.1.1.5 Master: 40 a viac
- 4.1.2 Divízie hmotnostných tried
 - 4.1.2.1 Váhové kategórie sú nástrojom na rozdelenie športovcov do skupín podľa telesnej hmotnosti, ktorá je hlavným faktorom určujúcim schopnosti.
 - 4.1.2.2 Wilkesov vzorec by sa mal použiť, keď nie je dostatok športovcov na to, aby boli v každej hmotnostnej kategórii aspoň traja športovci, alebo na umiestnenie kombinovaného výsledku športovca a partnera pre Special Olympics Unified Sports® powerlifting.

Muži		Ženy	
Kilogramy	Libry	Kilogramy	Libry
53 kg	111 libier	43 kg	95,75 libier
59 kg	130 libier	47 kg	103 libier
66 kg	145,5 lb	52 kg	114,50 libier
74 kg	163 libier	57 kg	125,50 libier
83 kg	183 libier	63 kg	139 libier
93 kg	205 libier	72 kg	158,5 lb
105 kg	231 lb	84 kg	185 libier
120 kg	264,5 lb	84+ kg	185,25+ lb

- 4.1.3 Rozdelenie v rámci pohlavia, veku a hmotnostných kategórií by malo byť založené na "úvodných pokusoch". Úvodný pokus športovca by mal byť založený na predchádzajúcom oficiálnom výkone a nemal by byť výrazne vyšší alebo nižší (okrem prípadu zranenia). V takom prípade musí byť predchádzajúci výkon športovca podaný v priebehu predchádzajúcich šiestich až dvanástich mesiacov. Na overenie predchádzajúceho výkonu športovca sa musí predložiť podpísaná výsledková listina alebo výsledková karta.
- 4.2 Váženie
 - 4.2.1 Váhová kategória športovca musí byť nahlásená na technickom stretnutí, ktoré sa naplánuje a oznámi pred prvým dňom súťaže.
 - 4.2.2 Váženie súťažiacich sa musí uskutočniť dve hodiny pred začiatkom súťaže v danej kategórii a nesmie trvať dlhšie ako jednu hodinu a tridsať minút. Na vážení, ktoré sa uskutoční za prítomnosti troch rozhodcov určených pre danú kategóriu, sa musia zúčastniť všetci vzpierači v kategórii.
 - 4.2.3 Váženie bude tajné a vzpierači budú vpúšťaní po jednom. Miestnosť na váženie bude uzamknutá a vstup do nej bude povolený len rozhodcom pre triedy s telesnou hmotnosťou, vzpieračom a ich trénerom alebo školiteľom. Výsledky váženia budú zverejnené až po odvážení všetkých vzpieračov v danej hmotnostnej kategórii.
 - 4.2.4 Každý pretekár môže mať svoju oficiálnu hmotnosť zaregistrovanú len raz. Iba tí, ktorí sú ťažší alebo ľahší ako limit kategórie, sa môžu vrátiť do váhy v rámci povolenej hodiny a tridsiatich minút od začiatku váženia.



4.2.5 Športovec, ktorý prekročí hornú hranicu pre danú váhovú kategóriu, bude presunutý do ďalšej ťažšej váhovej kategórie. Športovec, ktorý váži pod minimálnym limitom pre váhovú kategóriu, môže podľa rozhodnutia hlavného rozhodcu dostať povolenie zdvíhať v najbližšej ľahšej váhovej kategórii, ak je táto súťaž k dispozícii. Ak súťaž v ľahšej váhovej kategórii nie je k dispozícii, športovec bude môcť zdvíhať mimo oficiálnej súťaže a dostane účastnícku stuhu.

4.3 Systém kôl

4.3.1 Vzpierači budú rozdelení do kôl po maximálne 14 vzpieračov v každom kole.

4.3.2 V každom kole zdvihne najprv vzpierač s najľahším pokusom a hmotnosť naloženej tyče sa postupne zvyšuje, až kým všetci v kole nezdvihnú. Potom sa tyč vyloží a rovnakým spôsobom sa vykonajú druhé pokusy, po ktorých nasledujú tretie pokusy.

4.3.3 V žiadnom prípade nemožno znížiť hmotnosť po tom, čo sa vzpierač pokúsil vykonať zdvih s oznámenou hmotnosťou. Potom sa bude zdvíhať ďalšom kole.

5. PERSONÁL

5.1 Rozhodcovia

5.1.1 Hlavný rozhodca sedí pred tribúnou. Traja rozhodcovia sa môžu usadiť podľa najlepšieho výhľadu; zvyčajne hlavný rozhodca sedí priamo pred tribúnou a ostatní dvaja rozhodcovia na každej strane tribúny.

5.1.2 Hlavný rozhodca je výlučne zodpovedný za rozhodnutia prijaté v prípade chýb pri nakladaní alebo nesprávnych hlásení hovorcu. Rozhodnutie hlavného rozhodcu sa odovzdá hovorcovi, ktorý vykoná príslušné hlásenie.

5.2 Časomiera

5.2.1 Menuje sa aj časomerač, ktorý je certifikovaným úradníkom.

5.3 Správca platformy

5.3.1 Menuje sa manažér platformy, ktorý je certifikovaným úradníkom.

6. PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

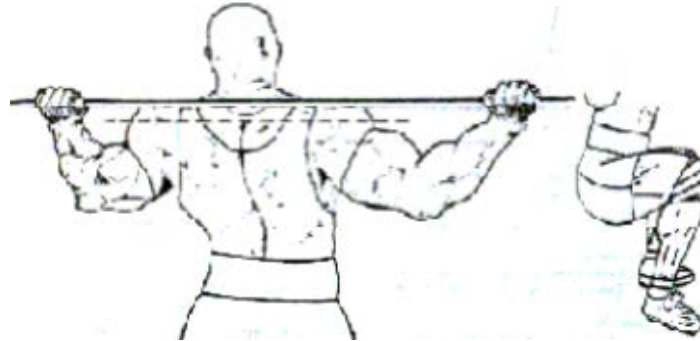
6.1 Všeobecné pravidlá a úpravy

6.1.1 Počas akejkoľvek súťaže organizovanej na pódiu alebo na plošine nesmie byť v okolí plošiny alebo na pódiu nikto iný ako vzpierač, členovia poroty, rozhodcovia, pridelený zdravotnícky personál, pridelený personál plošiny a manažér a/alebo tréner súťažiacého vzpierača.

6.1.2 Pred začiatkom súťaže musia rozhodcovia a funkcionári plošiny skontrolovať hmotnosť tyče a diskov, aby sa celková hmotnosť zhodovala s oznámenou.



- 6.1.3 Na pódiu na avo a za hlavným rozhodcom bude vyznačený priestor, ktorý môže obsadiť tréner počas vykonávania pokusu o zdvih svojho športovca. Tréner môže dávať ručné signály.
- 6.1.4 Každý pretekár má k dispozícii jednu minútu od zvolania svojho mena do začiatku pokusu. Ak meškanie presiahne jednu minútu, pokus sa anuluje. Hodiny sa zastavia, keď vzpiera správne začne zdvih. Vzpieračom s anatomickým (fyzickým) postihnutím (uvedeným na expedínej karte v ťažsť váženía) sa v prípade potreby poskytne čas navyše, a to až do troch minút.
- 6.1.5 Pokusy v prvom kole by sa mali predložiť pri vážení.
- 6.1.6 Druhý alebo tretí pokus musí vzpierač vykonať do jednej minúty od ukončenia predchádzajúceho pokusu. Táto minúta začína plynúť od momentu, keď sa aktivujú svetlá. Ak sa v časovom limite jednej minúty nepredloží žiadna váha, vzpieračovi sa pri ďalšom pokuse zvýši váha o 2,5 kg. Ak vzpierač neuspel v predchádzajúcom pokuse a v časovom limite jednej minúty nepredložil váhu pre ďalší pokus, potom sa latka naloží na neúspešnú váhu.
- Zdvih musí byť vyhlásený za "žiadny zdvih" a vzpierač musí byť diskvalifikovaný, ak podľa väčšinového názoru rozhodcov a hlavného rozhodcu boli závažia zhodené úmyselne.
- 6.1.7 Pri bodovaní disciplín sa použije maximálna zdvihnutá hmotnosť pre každú disciplínu a celková maximálna hmotnosť kombinácie pre všetky disciplíny.
- 6.1.8 Wilkesov vzorec ($WF * \text{Pozri prílohu}$) je uvedený v kilogramoch ako tabuľka koeficientov. Každý vzpierač má koeficient určený podľa telesnej hmotnosti (BW).
- 6.1.9 Ak chcete určiť umiestnenie vzpieračov, vynásobte koeficient každého vzpierača jeho celkovou hodnotou. Výsledný koeficient je jeho/jej Wilkesov vzorec spolu (WFT). Vzpierač, ktorý má najvyšší WFT, získava prvé miesto, druhý najvyšší druhé miesto.
- 6.2 Špecifické pravidlá a úpravy podujatia
- 6.2.1 Drep
- 6.2.1.1 Vzpierač musí zaujať vzpriamenú polohu, pričom horná časť tyče nesmie byť viac ako 3 cm pod hornou stranou predného deltového svalu. Tyč sa drží vodorovne cez ramená, pričom ruky a prsty sa držia tyče (nie manžety) a Kolená musia byť vystreté, chodidlá majú stáť na podlahe vzpriamene.
- 6.2.1.2 Po vybratí tyče zo stojanov sa vzpierač musí posunúť dozadu, aby si vytvoril svoju pozíciu. V tejto polohe musí počkať na pokyn hlavného rozhodcu. Signál sa vydá hneď, ako sa vzpierač nepohne a hrazda je správne umiestnená. Ak sa používajú mechanické stojany, ktoré sa vysúvajú, vzpierač musí odstrániť činku zo stojanov skôr, ako sa vysunú, a bez pohybu počkať na signál hlavného rozhodcu. Signál musí pozostávať z pohybu ruky smerom nadol a zvukového povelu "Drep".
- 6.2.1.3 Na pokyn hlavného rozhodcu sa musí vzpierač zohnúť a spustiť telo, až kým horné plochy nôh v bedrových kĺboch nie sú nižšie ako horná časť kolien.
- 6.2.1.4 Ilustrácia znázorňujúca správnu hĺbku v drepe.



- 6.2.1.5 The lifter must recover at will without double bouncing or any downward movement after starting to an upright position with the knees locked. When the lifter is motionless, the Chief Referee will give the signal to replace the bar.
- 6.2.1.6 The signal to replace the bar will consist of a backward motion of the hand and the audible command "Rack." The lifter must then make a bona fide attempt to return the bar to the racks.
- 6.2.1.7 The lifter shall face the front of the platform.
- 6.2.1.8 The lifter shall not hold the collars, sleeves or discs at any time during the performance of the lift. However, the edge of the hands, gripping the bar, may be in contact with the inner surface of the collars.
- 6.2.1.9 Not more than five and not fewer than two spotters/loaders shall be on the platform at any one time.
- 6.2.1.10 The lifter may enlist the help of the spotters/loaders in removing the bar from the racks, and replacing the bar in the racks at the conclusion of the lift; however, once the bar has cleared the racks, spotters/loaders shall not assist the lifter further with regard to proper positioning, foot placement, bar positioning, etc.
- 6.2.1.11 The lifter may, at the Chief Referee's discretion, be given an additional attempt at the same weight if failure in an attempt was due to an error of one or more of the spotters/loaders or equipment failure.
- 6.2.1.12 An athlete with Down syndrome who has been diagnosed with Atlanto-axial Instability may not participate in the back squat lift in powerlifting. For additional information and the procedure for waiver of this restriction, please refer to [General Rules Article 2, Section 2.02G](#).
- 6.2.1.13 Causes for Disqualification in the Squat
 - 6.2.1.13.1 Failure to observe the Chief Referee's signals at the commencement or completion of the lift
 - 6.2.1.13.2 Double bouncing or more than one recovery attempt at the bottom of the lift
 - 6.2.1.13.3 Failure to assume an upright position with knees locked at the commencement and completion of the lift



- 6.2.1.13.4 Any shifting of the feet laterally, backward, or forward, during the performance of the lift.
 - 6.2.1.13.5 Failure to bend the knees and lower the body until the top surfaces of the legs at the hip
 - 6.2.1.13.6 Joints are lower than the top of the knees.
 - 6.2.1.13.7 Changing the position of the bar across the shoulders after the commencement of the lift
 - 6.2.1.13.8 Contact of the bar or the lifter by the spotters/loaders between the Chief Referee's signals
 - 6.2.1.13.9 Contact of elbows or upper arms with the legs
 - 6.2.1.13.10 Failure to make a bona fide attempt to return the bar to the racks
 - 6.2.1.13.11 Any dropping or dumping of the bar after completion of the lift
 - 6.2.1.13.12 Failure to comply with any of the requirements contained in the general description of the lift
- 6.2.2 Bench press
- 6.2.2.1 The lifter must assume the following position on the bench, and maintain this position during the entire lift: the head and trunk (including buttocks) must be in contact with the surface of the bench, and the feet must be on the floor or plates. To achieve firm footing, flat-surfaced discs or blocks (not exceeding 30 centimeters in height) may be used. Lifters with physical disabilities shall be given the opportunity to use either the standard or the special bench for disabled lifters. The hands must grip the bar with the thumbs around grip, thus locking the bar safely in the hands. The use of the reverse grip is forbidden.
 - 6.2.2.2 Lifters with physical disabilities may be strapped to the bench from the ankles to the hips using a strapping belt not to exceed 10 centimeters in width.
 - 6.2.2.3 After removing the bar from the racks or receiving it from the spotters/loaders, the lifter shall wait with elbows locked for the Chief Referee's signal. The signal shall be given as soon as the lifter is motionless and the bar properly positioned at full arms extension.
 - 6.2.2.3.1 Not more than four and not fewer than two official spotters/loaders shall assist in the competition areas.
 - 6.2.2.3.2 The spacing of the hands shall not exceed 81 centimeters, measured between the index fingers.
 - 6.2.2.3.3 Athletes who are anatomically unable to fully lockout a bench press must have a certified coach state so at the weigh-in. A medical certificate should accompany the request. No changes in proper lifting techniques can be made for the lifter after weigh-in.



- 6.2.2.3.4 The Chief Referee's signal shall consist of a downward movement of the arm together with the audible command: "Start."
- 6.2.2.3.5 After receiving the start signal, the lifter must lower the bar to the chest and hold it motionless. The Chief Referee shall give the audible signal "Press," at which time the bar shall be pressed upward with an even extension of the arms. When held motionless in this position, a visible signal consisting of a backward movement of the arm together with the audible command "Rack" shall be given. In case of a hearing impaired lifter, tactile signals may be employed.
- 6.2.2.3.6 In this lift, the referees shall station themselves at the best vantage points.
- 6.2.2.4 Causes for disqualification in the bench press
 - 6.2.2.4.1 Failure to observe the Chief Referee's signals at the commencement or completion of the lift
 - 6.2.2.4.2 Any change in the elected position after the "Start" signal; i.e., raising movement of the head/shoulders, buttocks or feet from their original points of contact with the bench or floor, or lateral movement of the hands on the bar. At no point may the athlete's feet come in contact with the bench or its supports.
 - 6.2.2.4.3 Any heaving or bouncing of the bar from the chest after it has been motionless on the chest
 - 6.2.2.4.4 Any pronounced/exaggerated uneven extension of the arms during the lift
 - 6.2.2.4.5 Any downward movement of the bar in the course of being pressed out
 - 6.2.2.4.6 Failure to press the bar to full arms extension (full arms length) at the completion of the attempt
 - 6.2.2.4.7 Contact with the bar of lifter by the spotters/loaders between the Chief Referee's signals
 - 6.2.2.4.8 Deliberate contact between the bar and the bar-rest uprights during the lift to make the lift easier
 - 6.2.2.4.9 Failure to comply with any of the requirements contained in the general description of the lift
- 6.2.3 Dead lift
 - 6.2.3.1 The bar must be positioned horizontally in front of the lifter's feet, gripped with an optional grip in both hands and lifted without downward movement until the lifter is standing erect. (Grip option: when gripping the bar, either the backs of both hands face front or the back of one hand and the palm of the other hand face front in what is called the over and under grip).
 - 6.2.3.2 The lifter shall face the front of the platform.



- 6.2.3.3 On completion of the lift, the knees shall be locked in the straight position and the shoulders should be held in an erect position (not forward or rounded). The shoulders do not have to be thrust back past an erect position; however, if they are thrust back in that manner, and all other criterion are acceptable, the lift shall be accepted.
- 6.2.3.4 The Chief Referee's signal shall consist of the downward movement of the hand and the audible command "Down." The signal will not be given until the bar is held motionless and the lifter is in the completed position as determined by the Chief Referee.
- 6.2.3.5 Any attempts to raise the bar or deliberate attempts to lift the bar shall count as an attempt.
- 6.2.3.6 Causes for disqualification in the dead lift
 - 6.2.3.6.1 Any downward movement of the bar or either end of the bar during the lift
 - 6.2.3.6.2 Failure to stand erect with the shoulders in an erect position
 - 6.2.3.6.3 Failure to lock the knees straight at the completion of the lift
 - 6.2.3.6.4 Supporting the bar on the thighs during the performance of the lift. Note: Supporting the bar on the thighs may include also a secondary bending of the knees and dropping of the hips.
 - 6.2.3.6.5 Lowering the bar before receiving the Chief Referee's signal
 - 6.2.3.6.6 Allowing the bar to return to the platform without maintaining control with both hands
 - 6.2.3.6.7 Failure to comply with any of the requirements contained in the general description of the lift
- 6.2.4 Combination
 - 6.2.4.1 An athlete is required to compete in the bench press and dead lift combination, or the squat, bench press and dead lift combination to qualify for final score in the combination event.
 - 6.2.4.2 An athlete's final score is calculated by adding together the maximum weight he/she successfully lifted in the bench press and dead lift, or the squat, bench press and dead lift.
 - 6.2.4.3 Three unsuccessful attempts in any of the lifts will automatically eliminate the lifter from a Combination Event.
- 6.2.5 Unified Sports®

This division will be composed of Special Olympics athletes and their Unified partner. While there should be an attempt to match athlete and partner teams by weight and ability, this is not always possible or necessary when each partner and athlete are provided a coefficient from the Wilkes formula found in the Special Olympics rules. Athlete and partner competition and scoring will be based upon the following:



- 6.2.5.1 Each team includes a Special Olympics athlete and Special Olympics partner
- 6.2.5.2 Each athlete and partner compete against other athletes and partner teams.
- 6.2.5.3 Each athlete and partner are scored based upon combined weight lifted. An example is: Athlete (Team A) squats 150 kgs, benchpresses 100 kgs and deadlifts 200 kgs for a total of 450kgs. Partner (Team A) squats 175 kgs, benchpresses 125 kgs and deadlifts 250 kgs for a total of 550 kgs. Their combined weight lifted total is 1000Kg.
- 6.2.5.4 They are competing against an Athlete (Team B) who squats 185 kgs, benchpresses 105 kgs and deadlifts 205 kgs for a total of 495 kgs. That athlete's partner (Team B) squats 165 kgs, benchpresses 110 kgs and deadlifts 255 kgs for a total of 530 kgs. Their combined weight lifted total is 1025 kgs.
- 6.2.5.5 In order to take away any advantage of bodyweight any athlete and partner might have, a formula (Wilkes coefficient) is applied to each of athlete and partner bodyweight to put them on a level playing field. In the case above, athlete (Team A) weighs 60 kgs and partner (Team A) weighs 95 kgs. Athlete (Team B) weighs 70 kgs and Partner, Team B weighs 110 kgs.
- 6.2.5.6 Each athlete and partner team places are determined based upon combined Wilkes coefficient, based upon their body weight times combined weight lifted.
- 6.2.5.7 Competitions may include or be exclusively two lift meets (Bench Press and Deadlift). In this case, the same scoring process as outlined above would apply.
- 6.2.5.8 While most athlete and partner teams will be gender specific, mixed or coed teams may be included in a specific division (e.g. male athlete and female partner team competing against other male athlete and female partner teams or female athlete and male partner team competing against other female athlete and male partner teams).
- 6.2.5.9 For IPF Unified Powerlifting competitions, the scoring process outlined above would also apply. with the only requirement being the athlete and partner are IPF members.



WILKES FORMULA FOR MEN

BW	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



WILKES FORMULA FOR MEN *continued*

BW	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



WILKES FORMULA FOR MEN *continued*

BW	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
126	0.5689	0.5688	0.5688	0.5687	0.5686	0.5685	0.5684	0.5683	0.5682	0.5681
127	0.5681	0.5680	0.5679	0.5678	0.5677	0.5676	0.5675	0.5675	0.5674	0.5673
128	0.5672	0.5671	0.5670	0.5670	0.5669	0.5668	0.5667	0.5666	0.5665	0.5665
129	0.5664	0.5663	0.5662	0.5661	0.5661	0.5660	0.5659	0.5658	0.5658	0.5657
130	0.5656	0.5655	0.5654	0.5654	0.5653	0.5652	0.5651	0.5651	0.5650	0.5649
131	0.5648	0.5647	0.5647	0.5646	0.5645	0.5644	0.5644	0.5643	0.5642	0.5642
132	0.5641	0.5640	0.5639	0.5639	0.5638	0.5637	0.5636	0.5636	0.5635	0.5634
133	0.5634	0.5633	0.5632	0.5631	0.5631	0.5630	0.5629	0.5629	0.5628	0.5627
134	0.5627	0.5626	0.5625	0.5624	0.5624	0.5623	0.5622	0.5622	0.5621	0.5620
135	0.5620	0.5619	0.5618	0.5618	0.5617	0.5616	0.5616	0.5615	0.5614	0.5614
136	0.5613	0.5612	0.5612	0.5611	0.5610	0.5610	0.5609	0.5609	0.5608	0.5607
137	0.5607	0.5606	0.5605	0.5605	0.5604	0.5603	0.5603	0.5602	0.5602	0.5601
138	0.5600	0.5600	0.5599	0.5598	0.5598	0.5597	0.5597	0.5596	0.5595	0.5595
139	0.5594	0.5593	0.5593	0.5592	0.5592	0.5591	0.5590	0.5590	0.5589	0.5589
140	0.5588	0.5587	0.5587	0.5586	0.5586	0.5585	0.5584	0.5584	0.5583	0.5583
141	0.5582	0.5582	0.5581	0.5580	0.5580	0.5579	0.5579	0.5578	0.5578	0.5577
142	0.5576	0.5576	0.5575	0.5575	0.5574	0.5573	0.5573	0.5572	0.5572	0.5571
143	0.5571	0.5570	0.5570	0.5569	0.5568	0.5568	0.5567	0.5567	0.5566	0.5566
144	0.5565	0.5564	0.5564	0.5563	0.5563	0.5562	0.5562	0.5561	0.5561	0.5560
145	0.5560	0.5559	0.5558	0.5558	0.5557	0.5557	0.5556	0.5556	0.5555	0.5555
146	0.5554	0.5554	0.5553	0.5552	0.5552	0.5551	0.5551	0.5550	0.5550	0.5549
147	0.5549	0.5548	0.5548	0.5547	0.5547	0.5546	0.5546	0.5545	0.5544	0.5544
148	0.5543	0.5543	0.5542	0.5542	0.5541	0.5541	0.5540	0.5540	0.5539	0.5539
149	0.5538	0.5538	0.5537	0.5537	0.5536	0.5536	0.5535	0.5535	0.5534	0.5533
150	0.5533	0.5532	0.5532	0.5531	0.5531	0.5530	0.5530	0.5529	0.5529	0.5528
151	0.5528	0.5527	0.5527	0.5526	0.5526	0.5525	0.5525	0.5524	0.5524	0.5523
152	0.5523	0.5522	0.5522	0.5521	0.5521	0.5520	0.5520	0.5519	0.5519	0.5518
153	0.5518	0.5517	0.5516	0.5516	0.5515	0.5515	0.5514	0.5514	0.5513	0.5513
154	0.5512	0.5512	0.5511	0.5511	0.5510	0.5510	0.5509	0.5509	0.5508	0.5508
155	0.5507	0.5507	0.5506	0.5506	0.5505	0.5505	0.5504	0.5504	0.5503	0.5503
156	0.5502	0.5502	0.5501	0.5501	0.5500	0.5500	0.5499	0.5499	0.5498	0.5498
157	0.5497	0.5497	0.5496	0.5496	0.5495	0.5495	0.5494	0.5494	0.5493	0.5493
158	0.5492	0.5492	0.5491	0.5491	0.5490	0.5490	0.5489	0.5489	0.5488	0.5488
159	0.5487	0.5487	0.5486	0.5486	0.5485	0.5485	0.5484	0.5484	0.5483	0.5483
160	0.5482	0.5482	0.5481	0.5481	0.5480	0.5480	0.5479	0.5479	0.5478	0.5478
161	0.5477	0.5477	0.5476	0.5476	0.5475	0.5475	0.5474	0.5474	0.5473	0.5472
162	0.5472	0.5471	0.5471	0.5470	0.5470	0.5469	0.5469	0.5468	0.5468	0.5467
163	0.5467	0.5466	0.5466	0.5465	0.5465	0.5464	0.5464	0.5463	0.5463	0.5462
164	0.5462	0.5461	0.5461	0.5460	0.5460	0.5459	0.5459	0.5458	0.5458	0.5457
165	0.5457	0.5456	0.5456	0.5455	0.5455	0.5454	0.5454	0.5453	0.5453	0.5452
166	0.5452	0.5451	0.5451	0.5450	0.5450	0.5449	0.5449	0.5448	0.5448	0.5447
167	0.5447	0.5446	0.5446	0.5445	0.5445	0.5444	0.5444	0.5443	0.5443	0.5442
168	0.5442	0.5441	0.5441	0.5440	0.5440	0.5439	0.5439	0.5438	0.5438	0.5437
169	0.5436	0.5436	0.5435	0.5435	0.5434	0.5434	0.5433	0.5433	0.5432	0.5432



WILKES FORMULA FOR MEN *continued*

BW	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



WILKES FORMULA FOR WOMEN

BW	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	1.4188	1.4166	1.4145	1.4123	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	1.1883	1.1866	1.1849	1.1832	1.1816	1.1799	1.1783
56	1.1766	1.1750	1.1733	1.1717	1.1701	1.1684	1.1668	1.1652	1.1636	1.1620
57	1.1604	1.1588	1.1572	1.1556	1.1541	1.1525	1.1509	1.1494	1.1478	1.1463
58	1.1447	1.1432	1.1416	1.1401	1.1386	1.1371	1.1355	1.1340	1.1325	1.1310
59	1.1295	1.1281	1.1266	1.1251	1.1236	1.1221	1.1207	1.1192	1.1178	1.1163
60	1.1149	1.1134	1.1120	1.1106	1.1092	1.1078	1.1063	1.1049	1.1035	1.1021
61	1.1007	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	1.0174	1.0163
68	1.0153	1.0142	1.0131	1.0121	1.0110	1.0100	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	0.9163	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



WILKES FORMULA FOR WOMEN *continued*

BW	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



WILKES FORMULA FOR WOMEN *continued*

BW	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



KILO CONVERSION TABLE

To convert kilos to pounds, multiply kilos by 2.2046. Rules state that poundages shall be rounded off by reducing to the nearest quarter, i.e., 107.5 kilos multiplied by 2.2046 equals 236.99450. The poundage then becomes 236-3/4 rather than 237.

KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS
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	589.5	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	518.555	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



KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS
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		