



# Regelwerk Gewichtheben

© Special Olympics, Inc., 2016

VERSION: June 2016

All rights reserved.

Deutsche Übersetzung von Special Olympics Österreich

Alle Rechte vorbehalten.



## 1. REGELWERK

Das offizielle Regelwerk der Special Olympics für Gewichtheben gilt für alle im Rahmen von Special Olympics ausgetragenen Bewerbe. Als internationale Sportorganisation hat Special Olympics diese Regeln auf Grundlage der Bestimmungen der International Powerlifting Federation (IPF; <http://www.powerlifting-ipf.com/>) erstellt. Es gelten die Regeln der IPF oder der nationalen Sportverbände, sofern sie nicht im Widerspruch zum offiziellen Regelwerk der Special Olympics für Gewichtheben oder Artikel 1 stehen. In diesem Fall kommt das offizielle Regelwerk der Special Olympics für Gewichtheben zur Anwendung.

Weitere Informationen bezüglich Verhaltenskodex, Trainingsstandards, Gesundheits- und Sicherheitsbestimmungen, Gruppeneinteilung, Preisvergabe, Kriterien für den Aufstieg in höhere Wettkampflevels und Unified-Sportarten sind auf der englischsprachigen Website (<https://resources.specialolympics.org>) von Special Olympics zu finden.

## 2. OFFIZIELLE BEWERBE

Die in der Folge angeführten Bewerbe, darunter Basisbewerbe, Einzelbewerbe und Staffelnbewerbe, sollen Sportlern aller Leistungsstufen die Möglichkeit geben, im Rahmen von Special Olympics an sportlichen Wettkämpfen teilzunehmen. Die Landesorganisationen können aus diesen Bewerben auswählen und gegebenenfalls Richtlinien für deren Durchführung erstellen. Die Trainer sind dafür verantwortlich, Trainingsmöglichkeiten zu schaffen und Bewerbe so auszuwählen, dass sie den Fähigkeiten und Interessen jedes Sportlers entsprechen.

Nachstehend ist eine Liste offizieller Bewerbe angeführt, die bei den Special Olympics ausgetragen werden können:

- 2.1 Kniebeugen
- 2.2 Bankdrücken
- 2.3 Kreuzheben
- 2.4 Zweikampf (Bankdrücken, Kreuzheben)
- 2.5 Dreikampf (Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben)
- 2.6 Unified Sports – Gewichtheben



## 3. AUSSTATTUNG

### 3.1 Hantelstangen und Hantelscheiben

3.1.1 Griffbreite zwischen den Stellringen: maximal 131 cm

3.1.2 Gesamtlänge außerhalb der Aufnahmen: maximal 220 cm

3.1.3 Durchmesser der Hantelstange: mindestens 28 mm bis maximal 29 mm

3.1.4 Durchmesser der größten Hantelscheibe: 45 cm

3.1.5 Gewicht der größten Hantelscheibe: 25 kg

3.1.6 Gewicht der Hantelstange: 20 kg (mit Stellringen: 25 kg)

3.1.7 Hantelscheibengewichte: 25 kg, 20 kg, 15 kg, 10 kg, 5 kg, 2,5 kg, 1,25 kg

3.1.8 Farben der Hantelscheiben:

3.1.8.1 bis 10 kg: jegliche Farbe außer gelb, blau oder rot (diese Farben sind den schwereren Hantelscheiben vorbehalten)

3.1.8.2 15 kg: gelb

3.1.8.3 20 kg: blau

3.1.8.4 25 kg: rot

3.1.9 Auf allen Scheiben muss das Gewicht deutlich sichtbar angegeben sein. Das Gewicht darf von dieser Angabe höchstens um 0,25 % abweichen.

3.1.10 Wenn Hantelscheiben auf der Hantelstange angebracht werden, so müssen sie immer durch Stellringe fixiert werden.

3.1.11 Athleten haben die Möglichkeit, ausschließlich für den Bewerb im Bankdrücken die 15 Kilogramm schwere Hantelstange zu verwenden. Diese Hantelstange darf solange verwendet werden, bis der Athlet mit der 20 Kilogramm schweren Hantelstange antreten kann.

Die Hantelstange weist die folgenden Merkmale und Maße auf:

Gewicht: 15 kg

Länge: 201 cm

Äußere Enden (Aufnahmen: 5 cm Durchmesser / 32 cm Länge, rotationsfähig)

Grifffläche: 2,5 cm Durchmesser und 131 cm Länge

Zwei (geriffelte) Griffflächen mit 42 cm Abstand und glattem, 0,5 cm breitem Streifen 19,5 cm von den inneren Aufnahmen gemessen



## 3.2 Bank

### 3.2.1 Standardflachbank

3.2.1.1 Bei allen Bewerben müssen Sicherheitsstandards angebracht werden. Mindestlänge: 122 cm

3.2.1.2 Breite: 29-32 cm

3.2.1.3 Höhe: 42-45 cm

### 3.2.2 Flachbank für Athleten mit körperlicher Behinderung

3.2.2.1 Gesamtlänge: 2,1 m

3.2.2.2 Breite/Kopfende: 30,5 cm

3.2.2.3 Höhe: 45-50 cm

3.2.2.4 Breite / restliche Auflagefläche: 61 cm

## 3.3 Bekleidung und persönliche Ausstattung

### 3.3.1 Dress

3.3.1.1 Der Dress besteht aus einem einteiligen Anzug aus dehnbarem, einschichtigem Material ohne Aufnäher oder Polsterungen.

3.3.1.2 Zugelassen sind auch Dressen in der Art, wie sie von professionellen Gewichthebern bzw. Ringern getragen werden, sofern in ihnen nicht eine Stützfunktion eingearbeitet ist.

3.3.1.3 Die Anzugträger müssen beim Gewichtheben während des Wettbewerbs stets auf den Schultern aufliegen.

3.3.1.4 Es gibt keine Vorschriften bezüglich der Farbe bzw. Farben.

3.3.1.5 Die Säume und Abschlüsse dürfen nicht breiter als drei Zentimeter und nicht stärker als 0,5 Zentimeter sein.

3.3.1.6 Nur bei Anzügen ohne Stützverstärkungen dürfen die Säume und Abschlüsse breiter als drei Zentimeter sein.

3.3.1.7 Die Säume dürfen durch ein engmaschiges, dehnbares Gewebe, das nicht breiter als zwei Zentimeter und nicht stärker als 0,5 Zentimeter sein darf, geschützt oder verstärkt sein.

3.3.1.8 Die Beine des Anzugs sind mindestens drei Zentimeter bzw. maximal 15 Zentimeter (gemessen vom Schritt entlang der Innenseite des Oberschenkels) lang.



3.3.1.9 Bei Anzügen ohne Stützverstärkungen dürfen die Beine auch länger als 15 Zentimeter sein, sofern sie nicht bis zum Knie, zu den Kniebandagen oder zu den Knieschützern reichen.

3.3.1.10 Nur Dressen ohne eingearbeitete Stützverstärkung dürfen im Schritt geteilt sein.

3.3.1.11 Das Tragen von langen Hosen ist nicht gestattet.

3.3.1.12 Bei Special Olympics World Games und regionalen Spielen müssen die Gewichtheber Anzüge tragen, die den oben angeführten Bestimmungen entsprechen. Die einzige Ausnahme stellen Ganzkörperturnanzüge dar, die beim Bankdrücken von Teilnehmern mit körperlicher Behinderung getragen werden dürfen (siehe Sonderregeln unter Punkt 3.3.11).

## 3.3.2 Unterleibchen

3.3.2.1 Beim Kniebeugen und beim Bankdrücken müssen alle Teilnehmer unter dem Anzug ein beliebigfarbendes Unterleibchen (in der Folge als „T-Shirt“ bezeichnet) tragen.

3.3.2.2 Während es beim Kreuzheben für Männer nicht verpflichtend vorgeschrieben ist, müssen Frauen auch in diesem Bewerb ein T-Shirt tragen.

3.3.2.3 Für das T-Shirt gelten folgende Bestimmungen:

3.3.2.4 Es darf nicht gerippt sein.

3.3.2.5 Es darf aus keinem elastischen oder ähnlich dehnbaren Material gefertigt sein. Spezielle Shirts für das Bankdrücken sind nicht zugelassen.

3.3.2.6 Es darf keine verstärkten Säume oder Säume, die dem Gewichtheber während des Bewerbs einen Vorteil verschaffen könnten, aufweisen.

3.3.2.7 Das T-Shirt muss Ärmel haben, die jedoch nicht bis über das Ellbogengelenk oder zum Deltamuskel reichen dürfen.

## 3.3.3 Unterwäsche

3.3.3.1 Unter dem Dress muss handelsübliche Sportunterwäsche oder sonstige Unterwäsche aus einer beliebigen Mischung von Baumwolle, Nylon oder Polyester (nicht jedoch Badehosen oder andere Hosen aus dehnbarem Stretchmaterial) getragen werden.

3.3.3.2 Spezielle Stützhosen für das Kniebeugen sind nicht zugelassen. Weibliche Teilnehmerinnen müssen ebenfalls kurze Unterwäsche ohne Verstärkungen tragen.

## 3.3.4 Schuhe



3.3.4.1 Beim Kreuzheben müssen lange Socken (bis zum Knie) getragen werden.

3.3.4.2 Es dürfen AUSSCHLIESSLICH Sportschuhe oder Gewichtheberstiefel getragen werden.

3.3.4.3 Wanderschuhe oder Arbeitsstiefel sind nicht erlaubt.

3.3.4.4 Die Absätze dürfen nicht höher als fünf Zentimeter sein.

3.3.5 Gürtel

3.3.5.1 Über dem Anzug darf ein Gürtel aus Leder, Vinyl, Nylon oder einem ähnlichen, nicht dehnbaren und nicht metallischen Material (mit Ausnahme der Schnalle und der Ösen) getragen werden.

3.3.5.2 Maße

3.3.5.2.1 Breite: maximal 10 cm

3.3.5.2.2 Stärke: maximal 13 mm

3.3.5.3 Der Gürtel darf nicht mehr als einmal um den Körper reichen.

3.3.5.4 Gürtel dürfen nicht zusätzlich gepolstert sein.

3.3.6 Handgelenksbandagen

3.3.6.1 Handgelenksbandagen bis zu einer Breite von acht Zentimetern und bis zu einer Länge von einem Meter sind erlaubt.

3.3.6.2 Eine solche Bandage darf nach oben nicht mehr als zehn Zentimeter und nach unten nicht mehr als zwei Zentimeter über die Mitte des Handgelenks reichen. Anstelle von Handgelenksbandagen dürfen auch Kraftbänder von nicht mehr als zehn Zentimetern Breite getragen werden.

3.3.6.3 Wenn es sich um Wickelbandagen (mit oder ohne Absteppung) handelt, dürfen sie mit einem Daumenloch und einem Klettverschluss versehen sein, der nicht länger als insgesamt 30 Zentimeter und nicht breiter als acht Zentimeter sein darf. Die Gesamtlänge eines Kraftbandes darf maximal 50 Zentimeter betragen. Das Daumenloch darf während des Hebeversuchs nicht über dem Daumen sein.

3.3.7 Kniebandagen

3.3.7.1 Es dürfen Bandagen getragen werden, die zwei Meter in der Länge und acht Zentimeter in der Breite nicht überschreiten.

3.3.7.2 Bandagen dürfen die Strümpfe oder den Gewichtheberanzug nicht berühren.

3.3.8 Unterstützende Bandagen

3.3.8.1 Bei Wettkämpfen sind nur Bandagen erlaubt, die von der IPF zugelassen sind.



## 3.3.9 Bandagen ohne unterstützende Wirkung

3.3.9.1 Bandagen aus medizinischem Verbandsmaterial sowie Schweißbänder benötigen keine Genehmigung durch die IPF.

## 3.3.10 Erlaubte Substanzen

3.3.10.1 Babypuder, Kreide, Flüssigkreide, Harz, Talkum und Magnesium sind die einzigen Stoffe, die auf dem Körper oder dem Dress aufgetragen werden dürfen.

3.3.10.2 Die Verwendung von Ölen, Fetten oder anderen ähnlichen Schmiermitteln ist verboten.

## 3.3.11 Sonderregeln

3.3.11.1 Athleten mit körperlicher Behinderung (Rollstuhlfahrer, Gelähmte, Amputierte usw.) dürfen zweiteilige Anzüge tragen, wobei der obere und der untere Teil anliegend sein müssen. Enganliegende Trainingshosen oder Shorts sind erlaubt. Beim Bankdrücken darf ein langer Gymnastikanzug getragen werden. Das Heben mit einer Armprothese ist ebenso erlaubt wie mit einer Beinprothese mit Schuhen.

## 4. GRUPPENEINTEILUNG UND WETTKAMPFABLAUF

### 4.1 Gruppeneinteilung

Die Athleten werden nach Geschlecht, Alter, Leistung und Gewichtsklasse in Gruppen eingeteilt.

#### 4.1.1 Alterseinteilung

4.1.1.1 Das Mindestalter für die Teilnahme an Wettbewerben beträgt 14 Jahre.

4.1.1.2 Sub-Junior: 14-18

4.1.1.3 Junior: 19-23

4.1.1.4 Senior: 24-39

4.1.1.5 Master: 40 und älter

#### 4.1.2 Einteilung nach Gewichtsklassen

4.1.2.1 Die Gewichtsklassen dienen der Einteilung der Athleten in Gruppen nach ihrem Körpergewicht, das die bestimmende Komponente für ihre Leistungstärke ist.



4.1.2.2 Die Wilks-Formel wird dann angewandt, wenn nicht mindestens drei Sportler pro Gewichtsklasse antreten oder wenn das Gesamtergebnis der beiden Teilnehmer eines Unified-Teams ermittelt werden soll.

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

4.1.3 Die Einteilung in Gruppen nach Geschlecht, Alter und Gewichtsklasse sollte nach dem „Anfangsgewicht“ der Hanteln vorgenommen werden. Das Anfangsgewicht sollte auf der Basis eines innerhalb der letzten sechs bis zwölf Monate ausgetragenen offiziellen Bewerbs bestimmt werden und sollte (außer im Fall von Verletzungen) nicht deutlich höher oder niedriger sein als das Ergebnis aus diesem Bewerb. Ein unterschriebenes Punkteblatt bzw. eine Punktekarte über diese Leistung muss vorgelegt werden.

## 4.2 Wiegekontrolle

4.2.1 Die Gewichtsklasse eines Teilnehmers muss bei einer Trainerbesprechung bekanntgegeben werden. Ort und Zeitpunkt dieses Meetings müssen bereits vor dem ersten Wettkampftag angekündigt werden.

4.2.2 Die Wiegekontrolle der Gewichtheber muss zwei Stunden vor Beginn ihres Bewerbs erfolgen und nach spätestens 90 Minuten abgeschlossen sein. Alle Teilnehmer einer Gewichtsklasse müssen zu





dieser Kontrolle erscheinen, bei der auch die drei für diese Gewichtsklasse bestimmten Kampfrichter anwesend sind.

4.2.3 Die Wiegekontrolle, zu der die Teilnehmer einzeln aufgerufen werden, ist nicht öffentlich. Die Tür zu diesem Raum, in dem sich einzig die Kampfrichter der jeweiligen Gewichtsklasse, der Gewichtheber und sein Betreuer oder Trainer aufhalten dürfen, muss immer geschlossen sein. Die Ergebnisse der Abwaage werden erst bekanntgegeben, nachdem alle Gewichtheber einer Gewichtsklasse gewogen wurden.

4.2.4 Jeder Teilnehmer kann nur einmal offiziell abgewogen werden. Nur wer zu leicht oder zu schwer für seine Gewichtsklasse befunden wird, darf innerhalb der für die Wiegekontrolle vorgesehenen 90 Minuten nochmals gewogen werden.

4.2.5 Gewichtheber, die bei der Wiegekontrolle als zu schwer für ihre Gewichtsklasse befunden werden, werden der nächsthöheren Gewichtsklasse zugeteilt. Gewichtheber, die bei der Wiegekontrolle als zu leicht für ihre Gewichtsklasse befunden werden, können mit Zustimmung des Hauptkampfrichters für die nächstniedrigere Klasse zugelassen werden, sofern ein Bewerb in dieser Klasse ausgetragen wird. Wird kein solcher Bewerb ausgetragen, darf der Gewichtheber außer Konkurrenz antreten und erhält dafür eine Anerkennungsschleife.

## 4.3 Gruppensystem

4.3.1 Die Gewichtheber werden in Untergruppen mit jeweils maximal 14 Teilnehmern eingeteilt.

4.3.2 In jeder dieser Untergruppen beginnt der Bewerb mit dem Teilnehmer mit dem niedrigsten Hantelgewicht und wird mit steigenden Gewichten fortgesetzt, bis alle Gewichtheber dieser Gruppe ihren ersten Versuch durchgeführt haben. Die Gewichte werden dann neu aufgelegt und ein zweiter bzw. dritter Versuch nach demselben Modus durchgeführt.

4.3.3 Das Gewicht darf niemals reduziert werden, nachdem der Teilnehmer bereits zu seinem Versuch mit dem angekündigten Gewicht angetreten ist. Nach dieser Untergruppe tritt dann die nächste Untergruppe an.

## 5. PERSONAL

### 5.1 Kampfrichter

5.1.1 Der Hauptkampfrichter nimmt vor dem Heberboden Platz. Alle drei Kampfrichter wählen ihre Plätze unter dem Gesichtspunkt des besten Überblicks. Der Hauptkampfrichter sitzt für gewöhnlich



direkt vor dem Heberboden, während die beiden anderen Kampfrichter links und rechts vom Heberboden Platz nehmen.

5.1.2 Der Hauptkampfrichter trifft allein die Entscheidung im Falle von falsch aufgelegten Gewichten oder bei nicht korrekten Verlautbarungen des Saalsprechers. Die Entscheidungen des Hauptkampfrichters werden an den Saalsprecher weitergeleitet, der diese dann ordnungsgemäß verkündet.

## 5.2 Zeitnehmer

5.2.1 Ein zugelassener Offizieller ist als Zeitnehmer zu bestimmen.

## 5.3 Verantwortlicher für den Heberboden

5.3.1 Ein offiziell anerkannter Funktionär/zugelassener Offizieller ist als Verantwortlicher für den Bereich der Heberbühne zu bestimmen.

# 6. WETTKAMPFREGLN

## 6.1 Allgemeine Regeln und Sonderbestimmungen

6.1.1 Bei allen Wettkämpfen, die auf einem Heberboden oder einer Bühne ausgetragen werden, dürfen sich nur der Gewichtheber, die Mitglieder der Wettkampfjury, die zuständigen Kampfrichter, die Sanitäter, der Verantwortliche und das Personal für die Heberbühne und/oder der Trainer des jeweiligen Gewichthebers neben dem Heberboden oder auf ihm aufhalten.

6.1.2 Vor Beginn des Wettkampfs müssen die Kampfrichter und die für die Heberbühne verantwortlichen Funktionäre das Gewicht der Hantelstangen und der Scheiben überprüfen, sodass das tatsächliche Gesamtgewicht dem angekündigten Gewicht auch entspricht.

6.1.3 Auf der Heberbühne darf sich ein Trainer während des Versuchs seines Sportlers in einem markierten Bereich links hinter dem Hauptkampfrichter aufhalten. Er darf von dort aus seinem Sportler Handzeichen geben.

6.1.4 Nachdem ein Teilnehmer aufgerufen wurde, hat er eine Minute lang Zeit, mit seinem Versuch zu beginnen. Braucht er länger als eine Minute, so wird dieser Versuch für ungültig erklärt. Die Uhr wird angehalten, wenn der Gewichtheber ordnungsgemäß zu seinem Versuch ansetzt. Gewichtheber mit einer Körperbehinderung, die bis zum Zeitpunkt der Wiegekontrolle bekanntgegeben werden muss, dürfen bis zum Beginn ihres Versuchs bis zu drei Minuten benötigen.



6.1.5 Das für den ersten Versuch vorgesehene Gewicht sollte bei der Abwaage bekanntgegeben werden.

6.1.6 Jeder Teilnehmer muss das Gewicht für seinen zweiten bzw. dritten Versuch innerhalb von einer Minute bekanntgeben, nachdem er seinen vorhergehenden Versuch beendet hat. Die Minute beginnt, sobald das Lampensystem aktiviert ist. Wird innerhalb einer Minute kein Gewicht angegeben, wird das Gewicht für den nächsten Versuch des Teilnehmers um 2,5 Kilogramm erhöht. Ist der vorhergehende Versuch des Teilnehmers ungültig und gibt er innerhalb einer Minute kein Gewicht für den nächsten Versuch bekannt, so wird das Gewicht des ungültigen Versuchs aufgelegt.

6.1.7 Ein Versuch wird für ungültig erklärt und der Gewichtheber disqualifiziert, wenn er nach Meinung der Mehrheit der Kampfrichter und des Hauptkampfrichters das Gerät absichtlich fallen lässt.

6.1.8 Gewertet wird das erreichte Höchstgewicht in jedem Einzelbewerb und das Gesamthöchstgewicht aus allen Mehrkampfbereben.

6.1.9 Die Wilks-Formel (siehe Anhang) wird in einer Koeffiziententabelle dargestellt. Die verwendete Einheit ist Kilogramm. Jedem Teilnehmer wird ein Koeffizient zugewiesen, der durch sein Körpergewicht bestimmt wird. Um die Platzierung eines Teilnehmers zu ermitteln, wird sein Koeffizient mit seinem Ergebnis multipliziert. Der daraus resultierende Faktor ist sein Gesamtergebnis nach der Wilks-Formel. Der Gewichtheber mit dem höchsten Gesamtergebnis nach der Wilks-Formel wird zum Sieger erklärt, jener mit dem zweithöchsten Ergebnis wird Zweiter etc.

## 6.2 Bewerbspezifische Regeln und Sonderbestimmungen

### 6.2.1 Kniebeugen

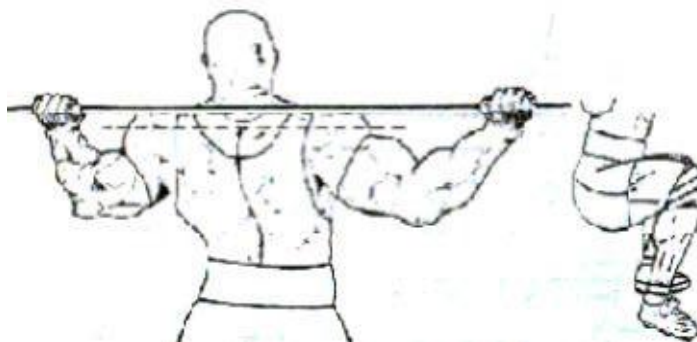
6.2.1.1 Der Gewichtheber nimmt eine aufrechte Haltung ein, wobei die obere Ebene der Hantelstange nicht mehr als drei Zentimeter unterhalb des vorderen Deltamuskels liegen darf. Die Stange muss waagrecht auf den Schultern liegen, wobei die Hände und Finger die Stange (nicht aber die Stellringe) umfassen. Die gesamte Fußsohle ist bei durchgestreckten Knien gleichmäßig belastet.

6.2.1.2 Nachdem die Stange von der Halterung gehoben wurde, tritt der Stemmer etwas zurück und nimmt die Ausgangsstellung ein. Er muss zunächst in dieser Haltung verharren, bis der Hauptkampfrichter das Zeichen zum Beginn des Versuchs gibt. Das Zeichen erfolgt, sobald sich der Sportler nicht mehr bewegt und die Stange korrekt aufliegt. Wenn mechanische Vorrichtungen verwendet werden, die sich automatisch zurückziehen, muss der Sportler vorher die Stange anheben und bewegungslos das Signal des Schiedsrichters abwarten. Das Signal besteht aus einer Abwärtsbewegung des Arms und dem deutlich hörbaren Kommando „Beugen“.



6.2.1.3 Nach dem Zeichen des Hauptkampfrichters geht der Stemmer in die Hocke, bis sich der Bereich der Oberschenkel an der Hüfte unterhalb der Höhe der Knie befindet.

6.2.1.4 Die Illustration zeigt die vorschriftsgemäße Ausführung der Kniebeuge.



6.2.1.5 Nachdem er wieder eine aufrechte Haltung mit durchgestreckten Knien eingenommen hat, darf der Gewichtheber keine doppelte Aufwärtsbewegung oder nach unten gerichtete Bewegung ausführen. Sobald er wieder eine ruhende Position eingenommen hat, gibt der Schiedsrichter das Zeichen zum Auflegen der Stange.

6.2.1.6 Das Signal zum Auflegen der Stange besteht aus einer Rückwärtsbewegung der Hand und dem deutlich hörbaren Kommando „Ablegen“. Der Stemmer muss dann glaubwürdig versuchen, die Stange wieder auf die Halterung aufzulegen.

6.2.1.7 Das Gesicht des Stemmers ist beim Versuch der Vorderseite der Heberbühne zugewandt.

6.2.1.8 Zu keinem Zeitpunkt des Versuchs darf der Sportler die Stellringe und Aufnahmen umfassen oder die Hantelscheiben berühren. Die Hände dürfen jedoch die Innenseite der Stellringe berühren.

6.2.1.9 Zu keinem Zeitpunkt dürfen sich auf der Heberbühne mehr als fünf oder weniger als zwei Sicherheitsleute/Scheibenschieber befinden.

6.2.1.10 Der Stemmer kann sich beim Hochheben und Zurücklegen der Stange am Ende seines Hebeversuchs von den Sicherheitsleuten/Scheibenschibern unterstützen lassen. Sobald die Stange aber nicht mehr auf der Halterung aufliegt, dürfen die Sicherheitsleute/Scheibenschieber dem Sportler keine weitere Hilfestellung bezüglich Einnahme der korrekten Haltung, Fußstellung oder Lage der Hantelstange leisten.

6.2.1.11 Der Hauptkampfrichter darf einem Sportler einen zusätzlichen Versuch mit demselben Gewicht erlauben, wenn der vorherige Fehlversuch durch den Fehler einer Sicherungsperson / eines Scheibenschiebers oder durch ein technisches Gebrechen verursacht wurde.



6.2.1.12 Athleten mit Down-Syndrom, bei denen eine atlanto-axiale Instabilität diagnostiziert wurde, dürfen nicht am Kniebeugen teilnehmen. Weitere Informationen dazu und die Vorgangsweise bezüglich einer möglichen Aufhebung dieser Bestimmung sind unter Allgemeine Bestimmungen Artikel 2, Abschnitt 2.02G. nachzulesen.

6.2.1.13 Disqualifikationsgründe beim Kniebeugen:

6.2.1.13.1 Nichtbeachten der Anweisungen des Hauptkampfrichters zu Beginn oder am Ende des Versuchs

6.2.1.13.2 Wippen oder mehrmaliges Ansetzen des Versuchs in der Hocke

6.2.1.13.3 keine aufrechte Haltung mit durchgestreckten Knien zu Beginn oder am Ende des Versuchs

6.2.1.13.4 jede Fußbewegung seitlich, rückwärts oder vorwärts während des Versuchs

6.2.1.13.5 wenn die Oberseite der Oberschenkel im Bereich der Hüfte nicht unter Kniehöhe ist

6.2.1.13.6 wenn sich die Gelenke unterhalb der Kniehöhe befinden

6.2.1.13.7 Veränderung der Position der Stange auf der Schulter nach Beginn des Versuchs

6.2.1.13.8 Berühren der Sicherheitsleute/Scheibenschieber durch den Stemmer oder mit der Stange zwischen den Signalen des Schiedsrichters

6.2.1.13.9 Berühren der Beine mit Ellbogen oder Oberarmen

6.2.1.13.10 nicht glaubwürdiger Versuch, die Stange wieder auf die Halterung zurückzulegen

6.2.1.13.11 Fallenlassen oder Niederwerfen des Geräts nach Beendigung des Versuchs

6.2.1.13.12 Verstoß gegen die Bestimmungen über einen regelkonformen Versuch

6.2.2 Bankdrücken

6.2.2.1 Der Teilnehmer muss für die gesamte Dauer des Versuchs auf der Bank folgende Haltung einnehmen: Kopf und Rumpf (einschließlich Gesäß) müssen auf der Oberfläche der Bank aufliegen, die Füße müssen in Kontakt mit dem Boden oder einer Auflage bleiben. Um eine stabile Auflage für die Füße zu schaffen, können flache Scheiben oder Blöcke mit einer Höhe von nicht mehr als 30 Zentimetern verwendet werden. Teilnehmer mit einer Körperbehinderung können zwischen der Standardbank und einer speziellen Bank für Stemmer mit Körperbehinderung wählen. Die Hände müssen die Stange mit einem Klammergriff so umfassen, dass die Stange sicher gehalten werden kann. Eine andere Griffhaltung ist nicht erlaubt.



6.2.2.2 Teilnehmer mit körperlicher Behinderung dürfen mit einem nicht mehr als zehn Zentimeter breiten Gurt von den Knöcheln bis zur Hüfte an der Bank fixiert werden.

6.2.2.3 Nachdem der Teilnehmer die Stange alleine oder mit Hilfe der Sicherungsleute/Scheibenschieber von der Halterung gehoben hat, muss er mit gestreckten Armen auf das Zeichen des Schiedsrichters warten. Das Signal erfolgt, sobald der Gewichtheber eine ruhende Position eingenommen hat und die Stange korrekt auf den gestreckten Armen aufliegt.

6.2.2.3.1 Die Mindestanzahl an offiziellen Sicherungsleuten/Scheibenschibern im Wettbewerbsbereich beträgt zwei, die Höchstzahl vier.

6.2.2.3.2 Die Griffbreite zwischen den Zeigefingern der Hände darf nicht größer als 81 Zentimeter sein.

6.2.2.3.3 Athleten, die anatomisch nicht dazu in der Lage sind, die Arme beim Bankdrücken völlig durchzustrecken, müssen dies durch einen offiziellen Betreuer bei der Abwaage angeben. Ein ärztliches Attest sollte beigelegt werden. Nach der Abwaage darf keine Veränderung der regelkonformen Hebetchnik mehr gestattet werden.

6.2.2.3.4 Das Zeichen des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Arms und dem deutlich hörbaren Kommando „Start“.

6.2.2.3.5 Nach dem Zeichen des Schiedsrichters muss der Gewichtheber die Stange bis zur Brust senken und sie dort ruhig halten. Der Hauptkampfrichter gibt dann das deutlich hörbare Kommando „Press“, worauf die Stange mit einer gleichmäßigen Streckbewegung der Arme nach oben gedrückt wird. Sobald der Teilnehmer die Stange in dieser Position ruhig hält, erfolgt zusammen mit einer Rückwärtsbewegung des Arms das deutlich hörbare Kommando „Ablegen“. Bei gehörlosen oder schwerhörigen Teilnehmern können die Kommandos auch durch Berühren erfolgen.

6.2.2.3.6 Bei diesem Bewerb müssen die Schiedsrichter die für sie günstigsten Positionen einnehmen.

6.2.2.4 Disqualifikationsgründe beim Bankdrücken

6.2.2.4.1 Nichtbeachten der Anweisungen des Hauptkampfrichters zu Beginn oder am Ende des Versuchs

6.2.2.4.2 jede Veränderung der gewählten Position nach dem Kommando „Start“, z. B. Abheben des Kopfes bzw. der Schultern, des Gesäßes oder der Füße von ihrem ursprünglichen Berührungspunkt mit der Bank oder dem Boden, seitliche Veränderung der Griffhaltung auf der Hantelstange. Die Füße des Stemmers dürfen auf keinen Fall mit der Bank oder ihren Beinen in Berührung kommen.



6.2.2.4.3 jedes schwingende oder wippende Wegdrücken der Hantelstange von der Brust aus der Ruhestellung

6.2.2.4.4 jede deutlich sichtbare/übertriebene ungleichseitige Streckbewegung der Arme während des Versuchs

6.2.2.4.5 jede Abwärtsbewegung der Hantelstange im Verlauf des Streckversuchs

6.2.2.4.6 wenn am Ende des Versuchs die Hantelstange nicht auf vollständig gestreckten Armen ruht

6.2.2.4.7 wenn Sicherungsleute/Scheibenschieber zwischen den Signalen des Hauptkampfrichters die Hantelstange oder den Stemmer berühren

6.2.2.4.8 wenn der Stemmer die Auflagestützen bewusst mit der Hantelstange berührt, um diese leichter in die Höhe drücken zu können

6.2.2.4.9 Verstoß gegen die Bestimmungen über einen regelkonformen Versuch

## 6.2.3 Kreuzheben

6.2.3.1 Die Hantelstange muss waagrecht vor den Füßen des Teilnehmers liegen, der sie mit beiden Händen mit einem beliebigen Griff umfasst und sie in einer kontinuierlichen Aufwärtsbewegung nach oben hebt, bis er aufrecht zu stehen kommt. Griffarten: Entweder zeigen beide Handrücken nach vorne oder ein Handrücken und eine Handfläche zeigen nach vorne.

6.2.3.2 Das Gesicht des Stemmers ist dem vorderen Teil des Heberbodens zugewandt.

6.2.3.3 Am Ende des Versuchs müssen die Knie vollständig durchgestreckt sein. Der Stemmer nimmt eine aufrechte Haltung ein, wobei die Schultern nicht nach vorne hängen oder abgerundet sein dürfen. Die Schultern müssen nicht über eine aufrechte Haltung hinaus nach hinten gedrückt werden. Sollten sie jedoch nach hinten gedrückt sein und alle anderen Kriterien aber erfüllt sein, wird der Versuch als gültig gewertet.

6.2.3.4 Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung der Hand und dem deutlich hörbaren Kommando „Ab“. Das Signal darf erst erfolgen, wenn die Hantelstange ruhig gehalten wird und der Stemmer die vom Hauptkampfrichter vorgeschriebene Haltung einnimmt.

6.2.3.5 Jeder Versuch, die Hantelstange zu heben, oder jeder bewusste Ansatz dazu zählen als Versuch.

## 6.2.3.6 Disqualifikationsgründe beim Kreuzheben

6.2.3.6.1 jede Abwärtsbewegung der Stange oder eines ihrer Enden im Verlauf des Versuchs

6.2.3.6.2 wenn der Stemmer keine aufrechte Haltung mit geraden Schultern einnimmt



6.2.3.6.3 wenn die Knie am Schluss des Versuchs nicht durchgestreckt sind

6.2.3.6.4 wenn die Hantelstange während der Hebebewegung auf den Oberschenkeln abgesetzt wird (Anmerkung: Das Absetzen der Hantelstange auf den Oberschenkeln kann auch das nochmalige Beugen der Knie und Senken der Hüfte beinhalten.)

6.2.3.6.5 wenn die Hantelstange vor dem Signal des Hauptkampfrichters abgesetzt wird

6.2.3.6.6 wenn die Hantelstange auf dem Heberboden abgesetzt wird, ohne sie mit beiden Händen unter Kontrolle zu haben

6.2.3.6.7 Verstoß gegen die Bestimmungen über einen regelkonformen Versuch

## 6.2.4 Mehrkampf

6.2.4.1 Alle Teilnehmer müssen entweder in den Bewerben Bankdrücken und Kreuzheben oder in den Bewerben Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben antreten, um sich im Mehrkampfbewerb für eine Endwertung zu qualifizieren.

6.2.4.2 Das Endergebnis der Athleten wird ermittelt, indem das jeweils größte gültige Gewicht im Bankdrücken und Kreuzheben oder im Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben addiert wird.

6.2.4.3 Nach drei ungültigen Versuchen in einem der Teilbewerbe scheidet der Teilnehmer automatisch aus dem Mehrkampfbewerb aus.

## 6.2.5 Unified Sports

Diese Klasse besteht aus Special-Olympics-Athleten und ihren Unified-Partnern. Es sollte zwar der Versuch unternommen werden, die aus Athleten und Partnern bestehenden Teams nach Gewicht und Leistungsstärke einzuteilen, dies ist aber nicht in jedem Fall möglich oder auch notwendig, wenn sowohl Partner als auch Athlet einen Koeffizienten basierend auf der Wilks-Formel, die in den Special-Olympics-Regeln enthalten ist, zugewiesen bekommen. Wettbewerbe und Punktwertung von Athleten und Partnern basieren auf folgenden Kriterien:

6.2.5.1 Jedes Team besteht aus einem Special-Olympics-Athleten und einem Special-Olympics-Partner.

6.2.5.2 Jeder Athlet und Partner tritt gegen andere Athleten und Partner an.

6.2.5.3 Die Wertung der Athleten und Partner basiert auf ihrem kombinierten gehobenen Gesamtgewicht. Ein Beispiel: Athlet (Team A) hebt 150 Kilogramm beim Kniebeugen, 100 Kilogramm beim Bankdrücken und 200 Kilogramm beim Kreuzheben, was ein Gesamtgewicht von 450 Kilogramm ergibt. Partner (Team A) hebt 175 Kilogramm beim Kniebeugen, 125 Kilogramm beim Bankdrücken und 250 Kilogramm beim Kreuzheben, was ein Gesamtgewicht von 550 Kilogramm ergibt. Zusammengerechnet ergibt dies eine Teamwertung von 1.000 Kilogramm.





6.2.5.4 Das Team tritt gegen einen Athleten (Team B) an, der 185 Kilogramm beim Kniebeugen, 105 Kilogramm beim Bankdrücken und 205 Kilogramm beim Kreuzheben hebt, was einem Gesamtgewicht von 495 Kilogramm entspricht. Der Partner des Athleten (Team B) hebt 165 Kilogramm beim Kniebeugen, 110 Kilogramm beim Bankdrücken und 255 Kilogramm beim Kreuzheben, was einem Gesamtgewicht von 530 Kilogramm entspricht. Zusammengerechnet ergibt dies eine Teamwertung von 1.025 Kilogramm.

6.2.5.5 Um jeglichen Vorteil aufgrund des Körpergewichts für Athleten und Partner herauszurechnen und dadurch faire Wettbewerbsbedingungen herzustellen, wird eine Formel (der Wilks-Koeffizient) angewandt. Im obigen Beispiel wiegt der Athlet von Team A 60 Kilogramm und der Partner von Team A 95 Kilogramm. Der Athlet von Team B wiegt 70 Kilogramm und der Partner von Team B wiegt 110 Kilogramm.

6.2.5.6 Die Platzierung jedes Teams bestehend aus Athleten und Partnern basiert auf ihrem kombinierten Wilks-Koeffizienten, der sich wiederum aus ihrem Körpergewicht multipliziert mit ihrer gehobenen Gesamtleistung errechnet.

6.2.5.7 Die Bewerbe können entweder zwei Einzelbewerbe (Bankdrücken und Kreuzheben) einschließen oder ausschließlich aus diesen bestehen. In diesem Fall kommt derselbe Wertungsprozess wie oben skizziert zur Anwendung.

6.2.5.8 Athleten und Partner eines Teams sind üblicherweise desselben Geschlechts. Gemischte Teams können jedoch in einer speziellen Klasse gegeneinander antreten (z. B. Athlet und Partnerin treten zusammen gegen einen anderen Athleten und eine Partnerin an, oder Athletin und Partner treten gegen eine andere Athletin und einen Partner an).

6.2.5.9 Für IPF-Unified-Bewerbe im Gewichtheben kommt ebenfalls der oben skizzierte Wertungsprozess zur Anwendung. Die einzige Voraussetzung ist, dass sowohl Athlet als auch Partner Mitglied der IPF sind.



## 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	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	997.5
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	518.5	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		