



## Powerlifting Federation, Inc.

Одесса, Красный переулк 5  
+38(063)618-66-88 [Rawlifting@aol.com](mailto:Rawlifting@aol.com)  
[www.RawPowerlifting.com.ua](http://www.RawPowerlifting.com.ua)

### Член правления

Paul Bossi, President  
Nicholas Theodorou, Drug-Testing Chair  
Ed Kutin - Rules Committee Chair  
Herb Veckenstedt - Canadian Chair  
Paul Gillott  
John Shifflett  
Jay Siegel  
Gene Berry  
Tim Henriques

### Email

[rawlifting@aol.com](mailto:rawlifting@aol.com)  
[nutritek601@yahoo.com](mailto:nutritek601@yahoo.com)  
[Ed@ENKutin.com](mailto:Ed@ENKutin.com)  
[herbjr@vholdings.ca](mailto:herbjr@vholdings.ca)  
[psgillott@cableone.net](mailto:psgillott@cableone.net)  
[valifting@aol.com](mailto:valifting@aol.com)  
[jbird82@verizon.net](mailto:jbird82@verizon.net)  
[dberry90@live.com](mailto:dberry90@live.com)  
[nptitim@aol.com](mailto:nptitim@aol.com)

### Правила

Пересмотрено: **09/16/2018**; 01/15/2018; 05/17/2017; 04/23/2017; 01/01/2015; 01/01/2014; 01/01/2013; 01/01/2011;  
06/23/2010; 09/01/2009; 07/24/2008; 07/15/2007; 06/28/2006; 05/01/2005; 07/24/2004;  
04/01/2003; 12/01/1999

Всюду по этой книге правил, по соображениям краткости, где используется слово «подъемник (ов)», делается в отношении как мужских, так и женских лифтеров. Использование фраз 100% RAW или федерации производится в отношении 100% RAW Powerlifting Federation Inc.

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| ОТДЕЛЫ И САНКЦИИ .....   | 3  |
| Личное оборудование .....  | 5  |
| Параметры персональной платформы .....                             | 8  |
| Оборудование для платформы .....                                   | 8  |
| Правила исполнения - пауэрлифты, завитки и повторения .....        | 10 |
| Приседания: .....  | 10 |
| Жим лежа .....   | 11 |
| Становая тяга .....  | 12 |
| Строгое скручивание: .....   | 13 |
| Отдел повторения .....   | 14 |
| Повторение вызова .....  | 14 |
| Общий протокол платформы: .....                                    | 15 |
| Взвешивание .....  | 16 |
| Порядок конкурса .....   | 18 |
| Система раундов .....  | 18 |
| Четвертые попытки .....  | 20 |
| Инкрементный вес .....   | 20 |
| СООТВЕТСТВИЕ Процедурам для промоутеров / директоров .....         | 21 |
| ПРАВИЛА ПРЕДСЕДАТЕЛЯ .....   | 22 |
| Тестирование наркотиков .....                                      | 22 |
| Ниже приводятся антидопинговые нарушения .....                     | 23 |
| Исключения для терапевтического использования .....                | 24 |
| Информация о лекарствах .....                                      | 25 |
| СТАНДАРТЫ КЛАССИФИКАЦИИ МУЖЧИН .....                               | 26 |
| СТАНДАРТЫ КЛАССИФИКАЦИИ ЖЕНЩИН .....                               | 27 |
| Кило преобразования диаграммы .....                                | 28 |
| Шварц / Малоун Формула в фунтах .....                              | 29 |
| Загрузка диаграммы для 10 баров / ошейников Kilo .....             | 31 |
| Kilo Загрузка диаграммы для 4 x 25 кг SET (включая ошейники) ..... | 32 |
| График загрузки кило и фунта стерлингов для строгого завитка ..... | 34 |

## ОТДЕЛЫ И САНКЦИИ

1. Федерация 100% RAW Powerlifting признает следующие лифты, которые должны быть приняты в той же последовательности во всех соревнованиях, проводимых под 100% правилами RAW:
  - a. Приседания
  - b. Жим лежа
  - c. Становая тяга
  - d. Строгое скручивание\*
  - e. Отдел повторения - обозначенные весовые количества
  - f. **Повторяющийся вызов** - вес тела для повторений

*\* Примечание. Допускается соревнование строгого скручивания в день, предшествующий оставшейся части соревнования. Если соревнование не является соревнованием по пауэрлифтингу (т. Е. Однократным лифтом или выталкиванием), руководителю собрания разрешается выполнять строгий завиток в момент выбора во время мероприятия. Порядок других лифтов остается неизменным.*
2. 100% Федерация RAW Powerlifting проводит следующие встречи:
  - a. **Государство / провинциальной; Пауэрлифтинг**, скамья, тяга, выталкивание и строгий завиток
  - b. **Национальный; Пауэрлифтинг**, скамья, тяга, выталкивание и строгий завиток
  - c. **Мир; Пауэрлифтинг**, скамья, тяга, выталкивание и строгий завиток  
Примечание: события повторения могут быть добавлены к каждому уровню соревнований
3. Выпускаются три уровня санкций в целях установления или установления записей:
  - a. **Санкция I;** Только государственные / провинциальные отчеты
  - b. **Санкция II;** Государственные / провинциальные и национальные отчеты
  - c. **Санкция III;** Государственные / провинциальные, национальные и мировые рекорды
  - d. **На любом конкурсе**, Всемирные или национальные рекорды могут быть установлены с соответствующими судьями. Мировые рекорды требуют не менее двух (2) судей (3) судей. В национальных документах требуется не менее двух (2) судей уровня 2 (2) судей. Для регистрации должна быть представлена соответствующая документация судей судей.
4. Конкуренция проводится между лифтерами в категориях, определяемых по **полу**, массе тела и возрасту.
  - a. Все лифтеры должны быть активными членами 100% RAW Powerlifting Federation, Inc. Карты членства хороши в течение одного года с даты первоначальной покупки. В настоящее время плата за членские карточки составляет 30 долларов США для взрослых, а 15 долларов США для специальных олимпийцев и лифтеров 19 лет и младше.
  - b. Спортсмены не допускаются за назначенные временные рамки для их соответствующего разделения. В случае задержания спортсмена из-за некоторых серьезных непредвиденных обстоятельств (ранее отложенных рейсов) или из-за неизбежного религиозного конфликта, в зависимости от конкретного случая, спортсмен может ходатайствовать перед директором собрания о том, чтобы снять с другой группой и лифты считаются частью результатов или «гостю» вне соревнований и имеют свои лифты.
  - c. Любой спортсмен, желающий войти в подразделение «ОТКРЫТО» на национальном чемпионате или чемпионате мира, должен был выставить общий класс 1 или выше (или один подъем по мере его применения) на 100% -ой встрече Raw в течение последних 48 месяцев.

- d. Любой спортсмен, желающий выйти на чемпионат мира, должен был соревноваться в предыдущем 100-процентном собрании RAW в текущем или предыдущем календарном году, чтобы получить право на участие в соревновании. Отказ может быть предоставлен президентом на индивидуальной основе.
5. Если не указано иное, правила применяются ко всем уровням конкуренции (санкции I, II и III).
6. Каждому спортсмену разрешается три попытки на каждом подъеме. Наилучшая успешная попытка атлета (пройденная по крайней мере двумя из трех судей) на каждом подъеме рассчитывается на его общую сумму. Для создания или установки новой записи допускаются четвертые попытки после успешной третьей попытки (дополнительная информация о 4-ом попытках см. В пункте 11 в «Ордене конкурса»).
7. В соревновании, в котором достигается общая сумма, индивидуальный подъем четвертых попыток не засчитывается в итоговую сумму. Таким образом, у лифтера будет всего три попытки в каждом навыке (Squat, Bench Press и Deadlift) для регистрации всего. Тем не менее, 4-я попытка будет учитываться в отдельных лифтовых записях и рейтингах.
8. Если два или более лифтера достигают одинакового общего количества в одном и том же соревновании, литейщик поднимается выше тяжелого подъемника. Если два подъемника регистрируют один и тот же вес при взвешивании и в конечном итоге достигают той же общей суммы в конце соревнований, подъемник, делающий общее первое, будет иметь преимущество перед другим подъемником. Там, где награды вручаются за лучший приземистый, жим лежа и тягу, или если нарушена Мировая или Национальная запись, применяется такая же процедура.
9. Федерация 100% RAW Powerlifting регистрирует и признает государственные / провинциальные, национальные и мировые рекорды для следующих подразделений:
- Открыто:** 25 и выше. **ПРИМЕЧАНИЕ.** Любой человек может перейти на лифтинг в Открытом дивизионе встречи, за исключением «Американской серии Challenge» и Чемпионата мира. Для прохождения последнего требуется минимум 14 лет, чтобы перейти в Open. Если юношеский атлет достиг полной квалификации для статуса Elite, этот минимальный возраст отменяется.
  - Молодежь:** лифтеры в возрасте 11 лет и младше
  - Подростки:** Подъемники в следующих возрастных группах; 12-13, 14-15, 16-17, 18-19. **Младший:** лифтеры в возрасте 20-24 лет
  - Подмастеры:** Подъемники 35-39 лет
  - Мастера:** Лифтеры в следующих возрастных группах; 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79 и 80+
  - Закон / Огонь / Военные:** Активные или вышедшие на пенсию
  - Специальный олимпийский:** лифтеры, у которых есть интеллектуальная, познавательная или развивающая инвалидность, признанная либо агентством, либо специалистом
  - Инвалиды:** лифтеры, страдающие от компромиссного физического нарушения (включая отсутствие конечностей, пальцев или зрение)
  - Classic Raw:** на 2018 год руководители должны иметь возможность предоставлять классическую версию Raw разделение. Это подразделение разрешает использование коленных рукавов, как определено в разделе «Личное Оборудование». Записи и рейтинги для этого подразделения должны отличаться от традиционных 100% Raw подразделений, включая Open.

Примечание. Возрастная категория спортсмена определяется по возрасту на дату проведения соревнования. Идентификация требуется для доказательства возраста и права / пожара / военного статуса. Приемлемыми формами идентификации являются: Государство выдало удостоверение личности с фотографией, Государство выдало Водительскую лицензию, Зеленые карточки, Паспорт или любой другой неизменный идентификатор фотографии, который включает дату рождения. Подъемники могут отсканировать свою идентификационную карточку и прикрепить ее к форме заявки, которую они отправляют, или они могут представить ее сертифицированному должностному лицу до соревнования

10. Размещение для всех возрастных групп определяется суммами лифтеров в соответствии со стандартными правилами подъема.
11. Если личность конкурента превышает отчет Open для соответствующего весового класса, он / она получит кредит на эту запись (даже если они не вошли в Open Division). Отныне открытая запись всегда будет самым высоким лифтом в данном весовом классе.
12. Если личность спортсмена превышает показатель для соответствующей возрастной группы / весового класса, он / она получит кредит на эту запись, даже если спортсмен не вошел в возрастную группу для соревнования. Для подтверждения записи или записи требуется подтверждение возраста, как описано выше. Точно так же, если в данный момент или ранее Закон / Огонь / Военный статус, записи, установленные для этой категории, будут зачислены при представлении документации, даже если спортсмен не включил эту категорию в соревнование.
13. Вес тела (кг / фунты):
  - a. Мужчины;**  
48/105.8, 52/114.6, 56/123.4, 60/132.2, 67.5/148.8, 75/165.3, 82.5/181.8, 90/198.4, 100/220.4, 110/242.5, 125/275.5, 140/308.6, 140 + / SHW Все весовые классы поддерживают открытые записи
  - b. Женщины;**  
44/97.0, 48/105.8, 52/114.6, 56/123.4, 60/132.2, 67.5/148.8, 75/165.3, 82.5/181.8, 90/198.4, 90+/198.5+  
Все весовые классы поддерживают открытые записи

14. Каждый тренер команды должен регистрировать команду каждый год. После регистрации команды Национальное бюро добавит вновь зарегистрированную команду в официальный список и сообщит, что отправив тренеру команды 100% RAW Powerlifting «Сертификат о регистрации следующие правила, касающиеся членства в группе:

- a. 100% RAW Powerlifting зарегистрированный клуб / команда может состоять из зарегистрированных лифтеров из любого штата.
- b. Подъемники будут определять принадлежность команды к своей заявке на членство в 100% RAW Powerlifting и будут ограничиваться конкурированием за эту конкретную команду. Если атлет уже является членом 100% RAW и не имеет команды, спортсмен должен дождаться возобновления членства до прихода в команду.
- c. В течение года регистрации, если член команды хочет сменить команды, этот спортсмен должен подождать до следующего года регистрации. Лифтер может представлять только одну команду за год регистрации. Выбранный для команды США (или сборная резиденции спортсмена) - ЕХЕМРТ.
- d. Каждая зарегистрированная команда 100% RAW Powerlifting может участвовать только в одной команде в одном чемпионате штата. Этот государственный чемпионат будет статусом пребывания команды, установленным почтовым адресом тренера команды. Во время чемпионата штата в список команд могут быть включены только те члены команды, которые имеют постоянное место жительства в этом государстве или граничащем государстве (о чем свидетельствует почтовый адрес их 100% -ной карты членства в Powerwifting RAW).

15. Командные награды присуждаются за первые три места. В случае галстука команда, занявшая первое место, будет заняла первое место. В случае, если обе команды имеют одинаковое количество финишей первого места, команда, занявшая второе место, будет заняла первое место.

а. Очки команды будут забиты следующим образом: 10, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0,5, 0,25 для первых десяти мест в каждом подразделении.

## **Личное оборудование**

100% RAW не позволяет использовать локтевые втулки, обертывания колена, ленту, наложенную вокруг конечности или пальца, поддерживающий подтяжку, вспомогательные трусы, короткие шорты, вспомогательные рубашки или рубашки для компрессии. Подъемники отвечают за надлежащее оборудование. Разрешается использование обручей для рук и подъемного ремня (см. Спецификации ниже).

1. Неподдерживающий синглет без сжатия любого цвета требуется для всех состояний, национальных и мировых. Во время выполнения подъема на плечах необходимо надевать ремни. Подъемный синглет должен состоять из цельного полноразмерного костюма однослойного растягивающего материала без каких-либо дополнительных патчей, набивки или строчки, которые образуют панель, которая может добавить дополнительную поддержку предмета одежды. Синглы, сделанные из джинсовой ткани, холста или кнопок включения, ремней или липучки, не допускаются. Синглы должны плотно прилегать, но не должны быть чрезмерно плотными, чтобы поддерживать их.

Заметка; исключение будет сделано для лифтеров на государственных / провинциальных встречах (санкция I), где молодежные и подростковые атлеты (19 лет и младше) могут соревноваться в не поддерживающих шортах (шорты для гимнастики) и футболки (футболка должна быть заправлена в поясной диапазон шортов). Свободные фитинги / мешковатые шорты не допускаются. Cutoff джинсы, ходьба

шорты, шорты из холста или измененные силовые костюмы не допускаются. Нижнее белье, как и для поднятия одной части, должно носить (см. Ниже). Шорты типа Spandex подходят для велосипеда, но, как и все нижнее белье, они не должны превышать длину синглета. Требуется, чтобы шорты были в середине бедра в длину. Единственным поясом, разрешенным шортами, является подъемный ремень, определенный в правилах. Молодежные и подростковые атлеты должны носить цельный лифтинговый костюм (синглет) на встречах National и World (Санкция II и III).

2. Футболки необходимо носить во время исполнения приседания, жима лежа и завитки. Он должен быть достаточно длинным, чтобы его можно было закрепить в лифтинг-синглете. Рукава футболки не должны касаться локтей и должны покрывать дельтовидную форму. Футболка может быть изготовлена из хлопка или полиэстера. Рубашки из холста, резины, джинсовой ткани или те, которые включают липучку, молнии, пуговицы, не допускаются. Футболки могут иметь V-образную вырезку или иметь шейку экипажа. Рубашки с воротниками не допускаются. Рубашки без рукавов разрешены только в тяге, если они изготовлены на заводе, а не вручную. Женщины могут носить подходящий спортивный спортивный бюстгальтер без футболки только во время выполнения тяги.
3. Во время соревнований можно носить только одну футболку.
4. Одежда, которая включает непристойности, воспалительные описания или оскорбительные, не допускается. Рефери (при проверке) будут определять критерии, которые будут использоваться при определении того, что будет разрешено.
5. Все предметы, которые носят на платформе, должны быть чистыми, не разорванными и в хорошем состоянии.
6. Эмблемы могут отображаться на синглетах и футболки, представляющих членство лифтера,

спонсируемый зарегистрированным клубом, регионом или штатом. Студенты (средняя школа / колледж) могут носить синглеты с именем / логотипом школы на нем. Имена или знаки отличия любых федераций пауэрлифтинга, кроме 100% федерации сырой пауэрлифтинга или его аффилированных лиц, не должны носить на платформе.

7. Под лифтинговым синглетом должен быть нанесен стандартный коммерческий атлас или стандартные коммерческие трусы (а не шорты боксера) любой смеси из хлопка, нейлона или полиэфира (см. Правило 9 для дополнительных спецификаций). Женщины также могут носить коммерческий или спортивный лифчик. Платяные сундуки или любой предмет одежды, состоящий из прорезиненного или подобного растягиваемого материала, за исключением пояса, не должны носить под грузоподъемным костюмом. Нижнее белье не должно превышать длину синглета.

8. Любое вспомогательное нижнее белье не является законным для использования в соревнованиях Федерации пауэрлифтинга 100% RAW.

9. В соответствии с Доспехами (или типами) допускаются соревнования, но предмет одежды должен быть представлен главному судье до подъема для проверки, чтобы гарантировать, что материал и подгонка не поддерживаются. Это постановление включает рубашки и трусы.

10. Наручные обертывания:

Использование наручных оберток разрешено при следующих ограничениях:

- a. Разрешается только одна рука об руку с каждой стороны
- b. Обертки не должны превышать 61 см (24 дюйма) в длину или 8 см (3,2 дюйма) в ширину.
- c. Обертки не должны превышать ширину покрытия 12 см (4,7 дюйма).
- d. Затягивающие петли не должны находиться над большим пальцем во время подъема.
- e. Наружные обертывания не могут содержать никаких непригодных материалов (таких как металл или пластик) в любой части их конструкции.

11. Носки:

- a. Носки **можно** носить во время работы приседания и жима лежа
- b. Они могут быть любого цвета или цвета и могут иметь логотипы изготовителя.
- c. Они не должны иметь такой длины на ноге, чтобы они соприкасались с коленом.
- d. Полноразмерные ножки для ног, колготки или шланги строго запрещены.
- e. Носки с длинными носками необходимо носить, чтобы покрыть и защитить голени во время выполнения тяги. Прикрывая голени, эти носки могут не касаться коленей.
- f. Можно носить легкие защитные ограждения между носком и голени.

12. Обувь следует носить во время лифтов.

- a. Обувь должна включать спортивную обувь // сапоги; тяжелая атлетика / пауэрлифтинг сапоги, тапочки.
- b. Никакая часть нижней стороны не должна превышать 5 см / 2 дюйма.
- c. Нижняя сторона должна быть одинаковой с обеих сторон.
- d. Свободные внутренние подошвы, которые не являются частью изготовленной обуви, должны быть ограничены толщиной 1 см / 4 дюйма.

13. Пояс-конкуренты могут носить пояс. Если его носить, он должен находиться снаружи подъемного синглета.

14. Материалы и конструкция подъемного ремня:

- a. Основной корпус должен быть изготовлен из кожи, винила или подобного не растягиваемого материала в одном или нескольких ламинатах, которые могут быть склеены и / или сшиты вместе.
- b. Он не должен иметь дополнительного набивки, крепления или опоры какого-либо материала на поверхности или скрытого в ламинации ремня.
- c. Пряжка должна быть прикреплена на одном конце ленты с помощью шпилек и / или сшивания
- d. Ремень может иметь пряжку с одним или двумя штифтами или -выпуск (со ссылкой на рычаг).
- e. Шнур для шпунтов должен быть прикреплен вплотную к застежке с помощью шпилек / швов.

- f. Имя спортсмена и членства (нация, государство, клуб или спонсор) может появляться на внешней стороне пояса.
- g. Ширина ремня должна быть не более 10 см / 4 дюйма.

15. Можно носить профессиональную эластичную головную повязку. На платформе не допускаются носовые платки, банданы, головные уборы или другие головные уборы

- a. Головной убор, который носит религиозный характер, разрешен.

16. Ювелирные изделия

- a. Главный судья оставляет за собой право попросить любого атлета снять ювелирные изделия, которые он считает небезопасными. Потенциальные опасности могут включать (но не зарезервированы) свободные фитинги или чрезмерные браслеты и / или ожерелья.
- b. Если атлет хочет носить религиозно значимые украшения или что-либо с глубоким личным значением, их просят сообщить главному судье до соревнования.
- c. Взаимодействие / обручальные кольца или группы допускаются к участию в соревнованиях.

17. В течение 2018 года одобренные коленные рукава разрешены только в классическом сырьевом подразделении. Коленные рукава можно носить только на коленях и, возможно, не соприкасаться с лифтом или носками. В дополнение к тому, чтобы быть изготовленным из утвержденного производителя, коленные втулки должны соответствовать следующим:

- a. Рукава должны быть выполнены из одного слоя неопрена и могут включать в себя неокрепленный однослойный слой ткани над неопреном. На неопрен могут быть прошиты швы ткани и / или ткани. Вся конструкция рукавов должна быть такой, чтобы не оказывать какой-либо заметной поддержки или отскока на колени атлета;
- b. Толщина коленных суставов должна быть максимальной толщины 7 мм и максимальной длиной 30 см;
- c. Коленные рукава не должны иметь никаких ремней, липучек, шнурок, прокладок или подобных вспомогательных устройств, как часть их;
- d. Коленные рукава, судя по всему, слишком жесткие, встречаются чиновники, которые будут запрещены;
- e. Ниже приведены приемлемые производители рукавов для колен: Rehband, SBD, Titan

## Параметры персональной платформы:

1. Использование масла, смазки или других смазочных материалов на теле, костюме или персональном оборудовании строго запрещено.
2. Детские порошки, смолы, тальк или карбонаты магния являются единственными веществами, которые могут быть добавлены к телу и одежде.
3. В то время как нет никаких положений относительно прически, любой стиль, такой как «булочка» или «конский хвост», который заставляет голову быть более чем на 1 см от скамейки во время работы жима лежа, запрещен.
4. Использование любой формы клея на нижней стороне обуви строго запрещено. Это включает в себя любую форму встроенного клея, песочную бумагу, наждачную ткань и т. Д. Смола, карбонат магния или спрей типа «палка» на доске не допускаются. Приемлемым является распыление воды.
5. Никакие посторонние вещества не могут быть применены к оборудованию для пауэрлифтинга. Это учитывает все вещества, отличные от тех, которые могут периодически использоваться в качестве стерильного агента при очистке бара, скамьи или платформы. Вода для отбеливания, перчатки и полотенца будут под рукой для дезинфекции батончиков, если это необходимо.
6. Можно носить такие предметы, как мундштуки и износ глаз.
7. **Применение или использование кинезиологической ленты не допускается.**

## Оборудование для платформы

При подготовке бланков заявок на участие в выставке директор по встречам должен включать тип подъемного оборудования, которое будет использоваться на встрече. Руководители совещаний должны стремиться предоставить оборудование хорошего качества для подъемной платформы и достаточное количество единиц оборудования в зоне разминки. Если необходимо использовать несколько подъемных платформ, на каждой платформе должно использоваться аналогичное оборудование. Место проведения (включая зону разминки) должно быть настроено для обеспечения; а. достаточное помещение для подъемников b. барьер между подъемниками и зрителями (безопасность) и с. защиты полов, стен и другой инфраструктуры объекта.

1. Платформенные платформы как для зоны разминки, так и для соревнований должны быть стабильными и прочно построены. Подъемная платформа должна быть не менее 8'x8 '. Подъемная платформа, используемая в соревновании, должна быть изготовлена из ковровой поверхности или быть профессионально изготовленной подъемной платформой (с захватной поверхностью). Резиновые коврики или фанера без коврового покрытия не допускаются. Поверхность используемой платформы должна быть ровной, свободной от неровностей и выступов
2. Руководителям совещаний рекомендуется иметь зону подъема, обозначенную четко обозначенной границей. В этом районе допускаются только спортсмены, судьи и слесари / погрузчики.
3. Бары и диски - для всех соревнований по пауэрлифтингу, организованных по правилам 100% RAW, разрешены только дисковые штанги. Использование дисков, которые не соответствуют текущим спецификациям, аннулирует конкурс и любые сделанные записи. Могут использоваться только те стержни и диски, которые соответствуют всем спецификациям

4. Бары и диски - для всех соревнований по пауэрлифтингу, организованных по правилам 100% RAW, разрешены только дисковые штанги. Использование дисков, которые не соответствуют текущим спецификациям, аннулирует конкурс и любые сделанные записи. Только те бары и диски, которые соответствуют всем спецификациям, могут использоваться на протяжении всего соревнования и для всех лифтов. Бар не должен изменяться во время соревнований, если он не согнут или не поврежден каким-либо образом, как это определено главным рефери.
5. Могут использоваться большинство баров. Бары должны быть в хорошем состоянии и не согнуты. Скручивающийся стержень Ivanko, который должен весить 15 кг с помощью калиброванных воротников (OBZ-30, OBZ-55 или Rogue Curl bar), является единственным баром, разрешенным для использования в строгом завитке.
6. Килограммные тарелки, стержни и хомуты должны использоваться в мероприятии Sanction II или III.
7. При любых санкциях II или III необходимо использовать калиброванные пластины. Если это событие Sanction I, весы должны взвешиваться в сертифицируемой шкале за 24 часа до события и записываться соответственно на каждую пластину. Весы, используемые для такого соревнования, не могут превышать 1% от их первоначальной номинальной стоимости (пример: 25 кг весит более 24,75 кг или тяжелее 25,25 кг будет считаться неприемлемым). Перед тем, как произойдут какие-либо расхождения с весом, подъемники должны быть проинформированы. Также должна быть опубликована диаграмма с этими расхождениями. Бар и хомуты также должны быть взвешены.
8. Все диски должны быть четко обозначены своим весом и загружены в последовательность более тяжелых дисков, наиболее содержащую меньшие диски в нисходящем весе, расположенные так, чтобы судьи могли считывать вес на каждом диске.
9. Первые и самые тяжелые диски, загруженные на планку, должны быть загружены лицом; с остальными дисками, загруженными лицом.
10. Ошейники всегда должны использоваться (когда используется бар 25 кг / 55,1 фунт стерлингов, пружинные хомуты могут использоваться в соревнованиях). Если предварительно калиброванные, воротники должны быть взвешены до начала соревнований, чтобы подтвердить вес. Если количество запрашиваемого лифта равно пустой баре без воротников, в этом случае разрешается поднимать без ошейников на планке.
11. Скребок-стойки - стойки с комбинированным стилем и коммерческий гидравлический тип (то есть Forza). Монолифты не должны использоваться в встречах, санкционированных 100% RAW.
12. Все приседающие стойки должны быть надежно закреплены на каждой требуемой высоте с помощью штифтов.
13. Для облегчения регулировки требуемых высот стойки для приседания должны быть помечены и обозначены с помощью цифр (1, 2, 3, 4, 5 и т. Д.).
14. Можно использовать скамьи - стойки с комбинированным стилем и свободно стоящие соревнования (например, Forza).
15. Стенд должен находиться в хорошем состоянии и не пропускать детали. Поверхность скамьи не должна разорваться, и она не должна иметь неровностей и выступов.

16. Должны быть предусмотрены блоки или диски, чтобы подъемники могли достичь плоской, устойчивой опоры из-за высоты скамьи.
17. Строгий скручивание. Строгое свертывание должно выполняться со строгой скрученной платформой. Подъем к стене или пучок не допускается. Задняя панель должна быть не менее 12 дюймов и шириной не более 16 дюймов.
18. Огни - система огней должна быть предоставлена, в соответствии с которой судьи сообщают о своих решениях. Может использоваться система огней, подобная тем, которые используются при тяжелой атлетике. Каждый судья будет контролировать белый и красный свет. Эти два цвета представляют собой «хороший подъем» (белый) и «нет» (красный) соответственно. Огни должны располагаться горизонтально или вертикально, чтобы соответствовать положениям трех судей. Они должны быть подключены таким образом, чтобы они загорались вместе, а не отдельно, когда они активировались тремя судьями. Для аварийных целей (например, пробоя в электрической системе) судьи будут снабжены небольшими белыми и красными флагами, красными и белыми картами или красными и белыми веслами, с помощью которых можно будет определить их решения.
19. Предоставляются инструменты и химикаты для очистки оборудования и платформы. Эти предметы включают; кисть (тип провода), полотенца и дезинфицирующее средство (смесь вода / отбеливатель предпочтительно в распылительной бутылке).

# **Правила исполнения - пауэрлифты, завитки и повторения**

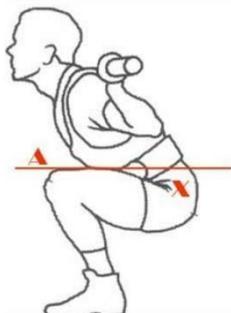
## **Приседания:**

1. Подъемник должен быть обращен к передней части платформы. Бар должен удерживаться горизонтально поперек плеч, рук и пальцев, удерживающих стержень, а верхняя часть стержня не больше, чем толщина стержня ниже внешнего края плеч. Руки могут быть расположены в любом месте на стержне внутри или в контакте с внутренними кольцами.
2. После снятия штанги с стеллажей (подъемник может быть использован при снятии штанги со стойки с помощью прицепа / погрузчика) подъемник должен двигаться назад, чтобы установить исходное положение самостоятельно. Когда подъемник неподвижен, выпрямитесь с заблокированными коленями, и бар правильно расположится, главный рефери даст сигнал начать подъем. Сигнал должен состоять из нисходящего движения руки и звуковой команды «Приземистость». Перед тем, как получить сигнал «присесть», атлет может выполнять любые корректировки положения в правилах без штрафа. По соображениям безопасности литейщик будет запрошен - закрепите планку вместе с обратным движением руки, если через 5 секунд он не находится в правильном положении, чтобы начать подъем. Главный рефери затем передаст причину, по которой сигнал «Приземистости» не был дан.
3. Получив сигнал главного рефери, спортсмен должен согнуть колени и опустить тело до тех пор, пока верхняя поверхность ног в тазобедренном суставе не станет ниже верхней части колен. Допускается только одна попытка спуска. Попытка, как полагают, началась, когда колени подъемников были разблокированы. Штанга может перемещаться из своего начального положения вниз на подъемниках назад толщина/ диаметр стержня во время работы подъемника.
4. Подъемник должен восстанавливаться по желанию в вертикальном положении, когда колени заблокированы. Двойное подпрыгивание в нижней части приседания или любое движение вниз не допускается. Когда подъемник неподвижен (в видимой конечной позиции), главный рефери подаст сигнал на стойку.
5. Сигнал на стойку бара будет состоять из обратного движения руки и звуковой команды «Стойка». Затем подъемник должен двигаться вперед и возвращать стержень в стойку. По соображениям безопасности подъемник может запросить помощь погрузчика / погрузчика при возврате стержня и заменить его в стойках. Во время этого процесса лифтер должен оставаться в баре.

## **Причины дисквалификации приседания:**

1. Несоблюдение сигналов главного рефери при начале или завершении лифта.
2. Двойное подпрыгивание в нижней части лифта или любое движение вниз во время подъема.
3. Невыполнение вертикального положения с коленями, заблокированными при начале или завершении подъема
4. Переход назад или вперед, хотя допускается поперечное перемещение подошвы и раскачивание ног между шаром и пяткой.

5. Невозможность согнуть колени и опустить тело до тех пор, пока верхняя поверхность ног на тазобедренном суставе не будет ниже верхней части коленей, как на диаграмме



6. Любое движение бара на спине больше, чем диаметр / толщина стержня ниже его исходного положения
7. Соединитесь со штангой или подъемником с помощью споттера / погрузчика между | Сигналы главного рефери, чтобы облегчить подъем.
8. Контакт локтей или плеч с ногами. Небольшой контакт допускается, если нет поддержки, которая могла бы помочь подъемнику.
9. Любой сброс или сброс бара после завершения подъема.
10. Несоблюдение любого из пунктов, указанных в Правилах исполнения для приседа.

### ***Жим лежа:***

1. Стенд должен быть размещен на платформе с головой, обращенной к задней части платформы.
2. Подъемник должен лежать на спине головой, плечами и ягодицами, соприкасающимися со скамейкой. (см. пункт 9 ниже). Ноги должны быть плоскими на полу (как это допускается в форме обуви). Его руки и пальцы должны захватывать планку, расположенную в стойках стойки. Разрешено полное и ложное (без пальцев) хват (если спортсмен выбирает фальшивый хват, это должно быть объявлено до начала подъема). Это положение должно поддерживаться на протяжении всего лифта. Обратный хват не допускается.
3. Для достижения прочной опоры подъемник может использовать плоские всплывающие пластины или блоки для наращивания поверхности платформы. Если лифтер нуждается в пластине под ногами, он не может использовать ни одного, который будет использоваться во время соревнований. Могут использоваться пластины, используемые в разминочной комнате. В случае, если одна пластина не обеспечивает достаточную высоту, то ответственность лифтера заключается в предоставлении собственного набора блоков. Блоки должны быть проверены директором собрания мероприятия до соревнования
4. После правильного позиционирования лифтер может заручиться помощью споттера / погрузчика или своего тренера при снятии штанги со стойки. Подъем, если он сопровождается прицепом / погрузчиком, должен быть на расстоянии вытянутой руки.
5. Расстояние между стрелками не должно превышать 81 см между указательными пальцами (оба указателя должны быть в пределах отметки 81 см, и все указательные пальцы должны соприкоснуться с отметками 81 см, если используется максимальный хват). Если в случае какой-либо старой травмы или анатомически лифтер не может схватить штангу одинаково обеими руками, он должен сообщить судьям до вылета за каждую попытку, и при необходимости бар будет отмечен соответствующим образом.

6. Подъемник может снимать штангу со стойки с помощью или без помощи сканера, после чего подъем следует поднимать на расстоянии вытянутой руки. Подъемник может начать подъем, опустив планку на грудь (сундук, с целью правила, заканчивается у основания грудины / грудины), где, как только он становится неподвижным, главный рефери будет сигнализировать слышимую «Прессу». Если у атлета есть дефект слуха, предварительно согласованный сигнал должен быть согласован между главным судьей и спортсменом (пример: главный судья физически касается лифтера для команды пресса и стойки).
7. Затем подъемник должен вернуть стержень на длину руки без чрезмерного / неумеренного неравномерного удлинения плеч. При неподвижном положении в этом положении звуковая команда «Стойка» должна быть дана вместе с обратным движением руки.
8. Если анатомически, руки не могут быть полностью расширены, спортсмен должен сообщить главному судье до их первой попытки.
9. Если из-за физического ограничения лифтер не может приложить голову к скамейке во время попытки, спортсмен должен сообщить главному судье до своей первой попытки. Случайное движение головы в этом случае будет разрешено. Любое чрезмерное движение вниз, которое помогает подъемнику, не допускается.

#### **Причины дисквалификации из жима лежа:**

1. Несоблюдение сигналов главного рефери во время или после завершения подъема.
2. Любое изменение в избранном положении подъема во время подъема (т. Е. Любое поднятие головы, плеч или ягодиц со скамейки или движение стоп на полу / блоков / пластин / или боковое движение рук на бар.)
3. Взламывание или опускание бара в сундук после его неподвижности таким образом, чтобы облегчить подъем.
4. Любое выраженное / преувеличенное неравномерное удлинение рук во время подъема.
5. Любое движение вниз по всему стержню при выталкивании.
6. Не нажимать на штангу для полного удлинения кронштейнов по завершении подъема.
7. Обратитесь к бару или подъемнику с помощью датчиков / погрузчиков между сигналами главного рефери, чтобы облегчить подъем.
8. Любой контакт ножек атлета со скамейкой или ее опорами.
9. Умышленный контакт между штангой и опорой стойки.
10. Несоблюдение любого из пунктов, указанных в Правилах исполнения.

#### ***Становая тяга:***

1. Подъемник должен быть обращен к передней части платформы, при этом планка укладывается горизонтально перед ногами подъемников, захватывается с помощью специального захвата обеими руками и поднимается до тех пор, пока подъемник не встанет прямо.
2. По завершении подъема колени должны быть зафиксированы в прямом положении, а плечи - назад.
3. Сигнал главного рефери должен состоять из нисходящего движения руки и звуковой команды - «Вниз». Сигнал не будет выдаваться до тех пор, пока стержень не будет неподвижен, а подъемник находится в видимом законченном положении.
4. Любое повышение бара или любая намеренная попытка сделать это будут считаться попыткой. Как только попытка начата, нисходящее движение разрешено до тех пор, пока подъемник не достигнет вертикального положения с заблокированными колени. Если брусок опускается, когда плечи возвращаются (немного вниз по завершении), это не должно быть основанием для дисквалификации лифтера.
5. Главный судья оставляет за собой право определить, сделал ли атлет законное усилие.

Лифтерам разрешено встряхивать вес, делать рывки или брать руки и выходить из бара без штрафа-Превращение 60-секундного срока не прошло.

### **Причины дисквалификации из становой тяги:**

1. Любое нисходящее движение штанги до достижения конечной позиции.
2. Неспособность стоять прямо с плеч назад.
3. Невозможность заблокировать колени прямо при завершении подъема.
4. Поддержка бара на бедрах во время работы подъемника. Если планка опускается вверх по бедрам, но не поддерживается, это не является основанием для дисквалификации. Лифтер должен выиграть во всех решениях сомнений, сделанных судьей.
5. Переход назад или вперед, хотя допускается латеральное перемещение стоп или качание ног между шаром и пяткой.
6. Опускание бара перед приемом сигнала главного рефери.
7. Позвольте бару вернуться на платформу, не поддерживая управление обеими руками (т. Е. Освобождая планку от ладоней руки).
8. Несоблюдение любого из пунктов, указанных в Правилах исполнения.

### ***Строгое скручивание:***

1. Подъемник должен быть обращен к передней части платформы. Бар должен находиться горизонтально поперек бедер, ладонями рук обращены наружу, а пальцы захватывают планку. Ноги должны быть плоскими на платформе, когда колени заперты и руки полностью вытянуты. Подъемник должен иметь свои плечи и ягодицы на вертикальной платформе во время подъема.
2. После снятия штанги со стойки подъемник должен двигаться назад к вертикальной платформе, чтобы установить его исходное положение. Это положение должно поддерживаться на протяжении всего лифта. Подъемник должен подождать в исходном положении для сигнала главного рефери. Сигнал будет выдаваться после того, как подъемник будет неподвижен, а стержень правильно расположен с помощью Head Up & Chin Up и руки полностью опущены. Сигнал главного рефери должен состоять из восходящего движения руки и словесной команды «Curl».
3. После того, как задана команда завивки, подъемник должен довести планку до полностью закрученного положения (бар рядом с подбородком или горлом с ладонями, обращенными назад). Колени должны оставаться запертыми, а плечи и ягодицы - вертикальной платформой на всем протяжении подъема.
4. Когда подъемник достиг окончательной позиции, сигнал главного рефери должен состоять из нисходящего движения руки и словесной команды «Вниз». Сигнал не будет выдаваться до тех пор, пока стержень не будет неподвижен, а подъемник находится в видимом законченном положении.
5. По завершении подъема колени должны быть заперты, а плечи и прикладом крепятся к вертикальной платформе, а подъемники должны будут ждать сигнала, чтобы заменить штангу. Это будет состоять из обратного движения руки и словесной команды «Rack».
6. Ноги и бедра не могут быть использованы ни в коем случае для достижения импульса для подъема. Подъемник может не откидываться назад или с обеих сторон, чтобы помочь в поднятии веса. Любое толчок ног или бедер для импульса не допускается. Ни одно плечо не может окунуться в манеру, чтобы помочь в поднятии веса.  
Не будет поворота туловища, чтобы помочь подъемнику в поднятии веса. Ноги должны оставаться плоскими и неподвижными во время подъема.
7. Любое повышение бара или любая намеренная попытка сделать это будут считаться попыткой.

8. Подъемник может по усмотрению Главного рефери получить дополнительную попытку на тот же вес, если сбой в попытке был вызван ошибкой одного или нескольких погрузчиков.
9. Этот подъем будет оцениваться тремя судьями.
10. Задняя часть исцеления не может быть более 12 "от вертикальной платформы. На полу должна быть линия (лента), где исцеления не могут пересечься.

#### **Причины дисквалификации строгого завитка:**

1. Любое нисходящее движение штанги до достижения конечной позиции.
2. Откидывайтесь назад или с обеих сторон, чтобы помочь подъемнику в поднятии веса.
3. Погружение одного или обоих плеч. Любое значительное вращение туловища, чтобы помочь подъемнику в поднятии веса.
4. Плечи или ягодицы соходят с вертикальной платформы во время подъема, одновременно поднимаясь и опускаются.
5. Неспособность стоять прямо с плечом квадрата и ягодицы плоские против вертикальной платформы по завершении подъема.
6. Невозможность держать колени запертыми и прямыми во время подъема.
7. Неспособность закрепить ноги во время подъема
8. Переход назад или любое движение ноги, например, раскачивание ног.
9. Опускание или стеллаж бара перед тем, как принять сигнал главного рефери.
10. Отклоните планку от бедер или согнув спину, чтобы помочь подъемнику начать движение вверх.
11. Неровный локаут при завершении подъема.

#### **Отдел повторения:**

1. Этот подъем будет оцениваться 1 судьей.
2. Главный судья будет сидеть в позиции судьи, и его счет будет окончательным счетом.
3. Ноги должны оставаться в одном положении (исходное положение).
4. Должен быть завернутый захват - разрешено отсутствие пальцев.
5. Женщины будут делать половину своего веса для повторений, при этом наибольшее количество повторений будет победителем.
6. Мужчины будут делать свой вес тела для повторений, при этом наибольшее количество повторений будет победителем.
7. В случае галстука первое место занимает лифтер с тяжелым весом.
8. Встречающий директор будет решать, иметь ли одно общее подразделение или два подразделения; легкий и тяжеловесный
9. Применяются все единообразные правила.

#### **Причины дисквалификации повторений:**

1. Неспособность прикоснуться к вашей груди
2. Невозможность блокировки полностью.
3. Неравномерный локаут.
4. Прикоснувшись к стенду умышленно с помощью штанги и сдвинув ее вверх.
5. Качание на доске.
6. Неспособность держать ягодицы на скамейке.

### **Повторение вызова:**

1. Весовые коэффициенты, используемые в Повторении (кг / стандарт) 62.5/135, 102.5/225, 125/275, 142.5/315, 165/365, 185/405, 207.5/455 225/495
2. Вы должны весить под весом команды Rep, который хотите поднять.
3. Вы можете подойти к любому весу, который вы выберете.
4. Этот подъем будет оцениваться одним (1) рефери.
5. Главный судья будет сидеть в судейской позиции, и его счет будет окончательным счетом.
6. Ноги должны оставаться в одном положении (исходное положение).
7. Должен быть завернутый захват - разрешено отсутствие пальцев.
8. Применяются все единообразные правила.
9. У женщин не будет своего подразделения, но они могут войти в мужское подразделение.

### **Причины дисквалификации повторений:**

1. Не прикасаться к груди.
2. Невозможность блокировки полностью.
3. Неравномерный локаут.
4. Прикоснувшись к стенду умышленно с помощью штанги и сдвинув ее вверх.
5. Качание на доске.
6. Неспособность держать ягодицы на скамейке.

### **Общий протокол платформы:**

1. За исключением случаев, когда вы поднимаетесь во время стендового стенда соревнования, в зоне подъема допускаются только судьи, автопогрузчики и подъемник.
2. Подъемная площадка - это та платформа, которая включает подъемную платформу и стулья, на которых сидят судьи.
3. В любой момент на платформе должно быть не более пяти и не менее двух прицепов / погрузчиков. Рефери будет решать в любое время количество следящих / погрузчиков, необходимых на платформе.
4. Аммониевые капсулы не допускаются на платформу или в зону подъема.
5. Одно предупреждение о спорте будет дано на брифинге, проводимом до начала заседания. Любое использование ненормативной лексики или проявление чрезмерного гнева на платформе или с учетом других участников и зрителей приведет к дисквалификации.
6. Как только команда, - «Баровая нагрузка» или «Готов» была предоставлена Главным судьей, у лифтера есть 1 минута, чтобы начать подъем. Начало лифта начинается после команды - «Приседания» дается, бар начинает спуск в жиме лежа, или бар поднимается с пола в тяге.

7. Подъемники не могут находиться на платформе до тех пор, пока главный командный пункт не даст команду «Баровое нагружение» или «Готов».
8. У лифтеров есть 1 минута после завершения их последней попытки ввести следующую попытку за столом секретаря. Если попытка не была введена подъемником, та же попытка будет введена, если последняя попытка была неудачной, или увеличение на 2,5 кг / 5 фунтов будет введено в качестве следующей попытки.
9. Судьи:
  - a. Все судьи, должно быть, прошли экзамен и сделали «сидячее время» до проведения соревнования
  - b. Ни разу во время подъема рефери разрешил покинуть свой стул. Разрешается регулировка кресла для лучшего угла.
  - c. Судье-главному не разрешается отводить подъемнику.
  - d. Лифт может быть отменен членом Совета директоров, если он считается вредным для репутации федерации (например: вопиющая «заминка» в тяге была неправильно принята судьями).
  - e. На соревновании чемпионата мира Комитет по рассмотрению жалоб (Жюри) должен получить разъяснения по оспариваемым телефонным звонкам. Жюри будет состоять не менее чем из трех квалифицированных судей, определенных до начала мероприятия. Вызов по вызову не может быть оспорен, но интерпретация правил может быть оспорена.

## **Взвешивание**

1. Лифтерам не разрешается входить в зону взвешивания до момента регистрации действующей 100% -ной членской карточки RAW при регистрации.
2. Подъемники могут весить до 24 часов до начала соревнований и иметь право устанавливать / устанавливать государственные / провинциальные, национальные и мировые рекорды. Взвешивание обычно назначается на вечер перед днем встречи и утром встречи. 24-часовое правило подлежит планированию и доступности директора собрания. Фактическое время до подъема для взвешивания может составлять менее 24 часов.
3. Взвешивание для каждого участника будет проводиться в комнате с закрытой дверью, в которой участвуют только спортсмен, его тренер или менеджер и от одного до трех судей. По соображениям гигиены лифтер должен носить носки / бумажное полотенце на платформе весов.
4. Подъемники можно взвесить обнаженными или в нижнем белье. Подъемники не будут взвешиваться - полностью одеты. Подъемники будут взвешены только членами одного пола.
5. Если подъемник не делает вес, подъемник может быть повторно взвешен до истечения срока. Лифтер, который сделал вес, не должен повторно взвешиваться по какой-либо причине, включая попытку двигаться вверх или вниз по классу. Лифтеру будет разрешено делать вес неограниченным количеством раз до заданного предельного срока взвешивания.
6. Подъемники с инвалидностью, использующие искусственную конечность в соревновании, должны весить с этой конечностью.
7. Та же шкала должна использоваться для всех подъемников. В национальных и мировых событиях (санкция II и санкция III) шкалы должны быть профессиональными сертифицируемыми шкалами.
8. Вес тела лифтеров, весовой класс и попытка (и) открытия будут записаны на карточке счета

после завершения взвешивания.

9. Подъемники должны проверять высоту стойки приседания и скамьи и учитывать, нужны ли блоки для ног до начала соревнований. Эта информация будет записана на карточке счёта для использования Дистрибьютором встречи.
10. Подъемник или тренер тренера должны проверять всю информацию (вес тела, весовой класс, попытки (ы) открытия и высоты стойки были точно записаны до того, как эта информация будет отправлена в таблицу счетчика.
11. В событиях, которые продолжаются более одного дня, спортсмен может соревноваться в двух весовых категориях для одного и того же события. Весовые классы должны проводиться в разные дни (например: 1-дневный подъемник до 82,5 кг / 181,8 фунтов, дневной 2-подъемник 90 кг / 198,4 фунта и выше). В этом случае подъемник должен сделать соответствующий взвешивание для обоих дней.

# Порядок конкурса

## Система раундов:

1. При взвешивании подъемник или его тренер должны объявить о попытке открытия всех трех лифтов. Подъемник, совершив первую попытку подъема, лифтер или его тренер должны определить вес, необходимый для его второй попытки. Этот вес должен быть отправлен в таблицу счетчика до истечения одноминутного срока. Та же самая процедура должна использоваться для второй и третьей попыток на всех трех лифтах. Ответственность за отправку попыток в течение срока зависит только от лифта или его тренера.
2. Если конкурируют 10 или более лифтеров, могут быть сформированы полеты, состоящие из примерно одинакового количества подъемников. Тем не менее, 2 или более рейсов должны быть сформированы, когда более чем 15 лифтеров конкурируют в одной встрече. Полет может состоять из одной весовой категории или любой комбинации весовых категорий по усмотрению организатора с целью представления.
3. Каждый спортсмен совершает первую попытку в первом раунде, вторую попытку во втором раунде и третью попытку в третьем раунде.
4. Когда полет состоит из менее 6 лифтеров, в конце каждого раунда должны быть добавлены компенсационные временные надбавки: для 5 лифтеров добавьте 1 минуту; 4 лифтера добавляют 2 минуты; 3 лифтера добавляют 3 минуты. 3 минуты - максимальное разрешение, разрешенное в конце раунда. Если подъемник следует за собой, когда работают компенсационные часы, 3 минуты - максимальное допустимое разрешение. В течение времени компенсации, в котором участвуют полеты, разгрузка бара будет происходить в конце компенсационного времени, перезагружается, а затем на одну минуту, чтобы начать попытку.
5. Штанга должна быть загружена постепенно в течение каждого раунда по принципу подъема. Ни при каких обстоятельствах вес на баре не будет снижен в течение раунда, за исключением ошибок, а затем только в конце раунда.
6. Порядок подъема в каждом раунде будет определяться выбором весом для этого раунда. В случае, если два подъемника выберут один и тот же вес, подъемник с более легким весом тела при взвешивании поднимется первым. То же самое относится к попыткам третьего раунда тяги, в результате чего вес может быть изменен дважды, при условии, что стержень уже не был загружен на первоначально выбранный вес атлета.
7. Если попытка не увенчалась успехом, спортсмен не будет следовать за собой, но должен дождаться следующего раунда, прежде чем снова попытается вернуть этот вес.
8. Если в раунде попытка не удалась из-за неправильно нагруженного бара, ошибки датчика или отказа оборудования, подъемник получит дополнительную попытку правильного веса. Если неисправность является ошибочно загруженной панелью, и попытка на самом деле не началась, то лифту должна быть предоставлена возможность либо продолжить в это время, либо сделать еще одну попытку в конце раунда. Во всех остальных случаях спортсмен должен выполнить свою дополнительную попытку в конце раунда. Если атлет также оказывается последним спортсменом в раунде, ему будет предоставлен трехминутный отдых до его попытки, последний, но один в раунде две минуты, последний, но два в одну минуту. В этих случаях, когда лифтеры следуют за собой и, учитывая компенсируемое время отдыха, батон будет загружен, как только новая попытка будет повернута. Затем компенсационное время будет добавлено к обычной минуте, чтобы начать попытку. Часы начнутся, и у лифтера будет время, чтобы начать свою

попытку. Подъемники, следующие за собой, будут иметь четыре минуты времени на часах, в течение которых подъемник может начать свою попытку, как только он будет готов. Лифтеры последние, но один в раунде будет дано три минуты, последний, но два в раунде будут даны две минуты, всем остальным будет дана обычная минута, чтобы начать попытку.

9. До пяти (5) минут до начала полета, подъемник допускает одно изменение веса при первой попытке каждого подъема. Изменение веса может быть выше или ниже, чем первоначально подано, и порядок отмены в первом раунде соответственно изменится. Уведомление об этих крайних сроках должно быть объявлено оратором. Если надлежащее уведомление об этих крайних сроках не указано, должно быть сделано объявление, разрешающее такие изменения, и подъемщик может внести изменения в течение одной минуты после этого объявления.
10. Лифтер должен представить свою вторую и третью попытки в течение одной минуты после завершения своей предыдущей попытки. Одна минута начинается с момента завершения последней попытки. Если вес не будет подаваться в течение одной минуты, подъемник получит 2,5 кг / 5lb при следующей попытке. Если спортсмен потерпел неудачу в своей предыдущей попытке и не отправил вес для дальнейшей попытки в течение одной минуты, тогда бара будет загружена в неудачный вес.
11. Для первых трех попыток в Squat, Bench Press и Deadlift минимальное увеличение веса составляет 2,5 килограмма или 5 фунтов. Примечание. В строгом скручивании минимальное увеличение веса составляет 0,5 килограмма или 1,1 фунта.
12. Массы, представленные для попыток второго раунда на всех трех лифтах, не могут быть изменены. Аналогичным образом попытки третьего раунда приседания и жима лежа не могут быть изменены. В соответствии с этим правилом, когда попытка повернется, ее нельзя удалить. Бар должен быть загружен в повернутый вес, и часы будут работать.
13. В третьем раунде тяги допускаются два изменения. Изменение веса может быть выше или ниже, чем предыдущая попытка третьего игрока. Тем не менее, они разрешены только при условии, что подъемник не был вызван в штангу, уже загруженную до его ранее представленного веса диктором или главным судьей. Изменение веса ни в коем случае не может быть ниже предыдущей попытки подъемника или ниже веса, загруженного в настоящее время на планку.
14. В соревнованиях с одним подъемником соревнования в целом такие же, как и для трех соревнований по лифту. Тем не менее, в третьем раунде допускаются два изменения веса, и здесь применяются одинаковые правила, указанные в (13) выше для тяги. В случае, когда подъемник входит в соревнование как в одиночном подъеме, так и в режиме пауэрлифтинга (приседания на корточках), спортсмену не разрешается менять третью попытку приседания или жима.
15. При наличии двух или более рейсов подъем будет организован на основе повторного повторного полета. Между раундами, кроме тех, которые необходимы для организации платформы, не допускается интервал времени. Например, если в встрече встречаются два рейса, первый полет завершит все три раунда приседа. За ними сразу же последует второй полет, который завершит свои три раунда приседа. Затем платформа будет настроена на жим лежа, а первый полет завершит три раунда скамьи, а затем второй полет, который аналогичным образом завершит свои три раунда жима лежа. Затем платформа будет настроена на тягу, и первый полет завершит три раунда тяги, сразу же последует второй полет, который аналогичным образом завершит свои три раунда тяги.
16. В некоторых случаях может потребоваться несколько сеансов. Каждый сеанс будет

организован, как описано выше.

17. Время между лифтами будет разрешено подготовить и устроить платформу.

Дополнительное время между лифтами может быть разрешено, так что подъемники могут прогреваться.

18. Формула для лучшего спортсмена для любых соревнований должна быть либо Уилкс, либо Шварц / Мэлоун. Хотя используемая формула находится на усмотрении директора, формула, которая должна использоваться, должна быть предварительно объявлена, и объявленная формула должна использоваться для всех соревнований, для которых предлагается лучшая награда лифтера.

## **Четвертые попытки:**

На соревнованиях по санкциям II могут быть предоставлены 4 попытки (при условии, что они пытаются либо в государственном, либо в национальном отчете). На соревнованиях по санкциям III могут быть даны 4 попытки, если они пытаются либо на национальном, либо на мировом рекорде. Чтобы иметь право на четвертую попытку в какой-либо дисциплине, спортсмен должен был успешно выполнить свою 3-ю попытку и находиться в пределах 5% от текущей записи в этой дисциплине, для 4-х попыток лифтеров могут свободно использовать дополнительные веса и не требуется увеличение 2,5 кг / 5 фунтов по сравнению с их третьей попыткой (пример: спортсмен, который добился успеха с третьей попыткой 102,5 кг, будет иметь право попробовать 4-ю попытку 103,5 кг). Четвертые попытки не учитываются в итоговых результатах встречи (т. Е. Они учитываются только в отношении записей). 4 попытки никогда не будут считаться частью общей цели для любых целей.

## **Инкрементный вес:**

Примечание: для этого раздела термин «Инкрементальные веса» относится к любому весу, который отличается от традиционных приращений веса, составляющих каждые 2,5 кг или 5 фунтов.

1. Подъемники будут иметь право отклоняться от стандартных приращений 2,5 кг или 5 фунтов, представленных на диаграммах загрузки, в двух случаях:
  - a. Подъемник пытается выполнить 4-ю попытку записи (см. Выше).
  - b. Подъемник пытается сломать существовавший ранее рекорд в одной из своих первых трех попыток (см. Ниже).
2. Подъемник, пытающийся выполнить запись, может использовать только инкрементные веса один раз во время своих первых трех попыток (если только они не увенчались успехом на подъеме, который требует инкрементных весов. В этом случае тот же вес будет перезагружен для их следующей попытки).
3. Инкрементные веса будут учитываться только в отношении записей и ранжирования и не будут учитываться в итоговых результатах встречи для определения лучшего победителя или победителя соревнования. При определении победителей событий «инкрементные» лифты будут округлены до ближайшего веса загрузочной диаграммы (пример: 300,5 кг будет округлено до 300,0 кг). Для целей учета и ранжирования, приростные веса, используемые в лифтах в рамках полномасштабной конкуренции, будут учитываться в общей сумме.
4. Поскольку инкрементные веса округлены для результатов события, лифтер может запросить попытку, которая в противном случае была бы меньше 2,5 кг или 5 фунтов (пример: если спортсмен успевает с второй попыткой 300,5 кг, они будут иметь право на 302,5 кг на их Третья попытка - это разрешено, потому что их вторая попытка 300,5 кг будет считаться только 300,0 кг в результатах встречи)
5. Подъемники могут использовать только инкрементные веса, если они пытаются создать государственную или национальную запись (событие Sanction II) или национальный или мировой рекорд (мероприятие Sanction III). Подъемники не могут использовать инкрементные веса, если они не пытаются записать запись.

## **СООТВЕТСТВИЕ Процедурам для промоутеров / директоров**

Должен быть текущим / активным членом.

1. Необходимо заполнить форму санкции и отправить на утверждение президенту за 2 месяца до минимума. Форма находится на веб-сайте.
2. Должна иметь место и дата в форме санкции для утверждения.
3. Участнику необходимо будет отправить подтверждение, что у вас есть аренда / использование объекта на эту дату. Должен быть подписан менеджером или владельцем объекта в течение 10 дней после получения разрешения от Президента. Копия должна быть отправлена по факсу в Федерацию по адресу 252-338-7669 для наших записей.
4. Страхование будет отправлено вам с формой официального утверждения.
5. Домашний офис предоставит вам форму для предварительного просмотра. Если необходимо внести изменения, пожалуйста, отправьте их и отправьте по электронной почте в федерацию для утверждения. Наш веб-мастер опубликует форму на нашем сайте.
6. Минимум 10% Требуется тестирование на наркотики. Числа всегда округляются до следующей 10-й цифры. Пример: (25 подъемников, вам понадобятся 3 теста). Наборы для тестирования лекарств должны быть отправлены в нашу испытательную лабораторию, которая будет отправлена вам, и предоставит бесплатные ярлыки доставки FedEx на ночь. Каждый тест составляет 60 долларов США, и эти деньги должны быть отправлены в домашний офис Федерации.
7. Все лифтеры должны быть членами Федерации для подъема. Руководителям встреч необходимо проверить каждую карту лифтеров или проверить список участников, который предоставит федерация. Если у лифтера нет карты, его лифты будут недействительными, и никакие записи не будут вручены. Подъемники могут приобрести карточку у директора собрания в день встречи; директор собрания должен будет отправить эту форму в домашний офис со всеми деньгами в течение 7 дней после встречи. Домашний офис отправит все членские карточки.
8. Отчет о встрече будет записан и отправлен в домашний офис по электронной почте или в Почту США в течение 7 дней после встречи. Отчет должен включать результаты встречи, имена всех встречающихся чиновников, используемое оборудование типа платформы и имена спортсменов, которые были протестированы.
9. Встреча директоров несет ответственность за рекламу собрания.
10. Встреча директоров должна следовать правилам и руководящим принципам RAW на 100% для встречи.
11. Должны быть утверждены судьи из федерации. Судьи могут быть великими, если они являются действующими должностными лицами в другой федерации, если они утверждены 100% президентом RAW и / или Техническим председателем. Это должно быть сделано за 2 недели до предстоящего соревнования. Должен быть в состоянии пройти проверку судей перед соревнованием.
12. Любой руководитель собрания Sanction III должен быть оборудован для записи любых записей в формате Open World. Затем Директору поручается отправить копию лифта в домашний офис 100% RAW.

## **ПРАВИЛА ПРЕДСЕДАТЕЛЯ**

Все назначения председателей утверждаются Президентом Федерации в соответствии с рекомендациями Директора-председателя (DOC).

Все назначения председателей проверяются ежегодно и подлежат продлению каждый год в январе. Чтобы поддерживать председателя / государство в «хорошем состоянии», должны соблюдаться следующие требования:

- Минимальное количество двух санкционированных собраний должно проводиться в течение календарного года
- Необходимо поддерживать минимум 20 - 100% держателей карт RAW
- График контрольных точек перед встречей должен соблюдаться для всех санкционированных собраний, проводимых председателем
- Необходимы своевременные обновления
- Приемлемое участие в ежемесячных звонках и ежеквартальных звонках групп
- Результаты сборов и сборов за участие должны быть представлены в соответствии с утвержденными стандартами в течение 1 недели после завершения встречи.

Ниже приведены требования к председателю, чтобы провести санкционированные 100% -ные собрания RAW:

- Форма санкции должна быть заполнена, утверждена и получена плата до того, как собрание может быть рекламировано и размещено на календаре веб-сайта RAW
- Расписание контрольных точек перед встречей должно выполняться согласно списку контрольных точек
- Приобретение всех рубашек и наград должно включать в себя 100% RAW-федерацию в процессе торгов.
- Все национальные и международные встречи должны быть одобрены Президентом Федерации и требуют присутствия офицеров корпоративной федерации и управления на месте.

Вся реклама, продвижение и / или использование названия или логотипа 100% RAW Powerlifting Федерации должны быть представлены по форме и заранее одобрены отделом рекламы. Все вопросы по правилам, разделам, судейству, поведению и тестированию должны быть направлены в Комитет по конкуренции в письменной форме.

## **Тестирование наркотиков**

Существует начальный 24-месячный период без наркотиков, чтобы конкурировать на 100% -ном RAW-мероприятии. Тестирование на наркотики будет проводиться с помощью анализа мочи и / или любых других средств по усмотрению директора собрания, сотрудника по тестированию на наркотики или президента федерации.

Будет проверено не менее десяти (10) процентов всех подъемников. Все лифтеры, установившие мировые рекорды класса Open, будут проверены. Эти критерии могут использоваться для удовлетворения десяти (10) процентов требований.

Все образцы, собранные на встречах National или World, будут протестированы перед отправкой в лабораторию, чтобы убедиться, что они являются действительными, неподтвержденными образцами. Любой образец, который тестируется как разбавленный или фальсифицированный, будет отброшен, а второй образец будет собран. Второй образец, который тестируется как фальсифицированный, будет перенаправлен в лабораторию и проверен на предмет наличия фальсификации. Подтвержденный

подделка приведет к запрету на всю жизнь. Второй - и последующий - образец, который тестируется как разбавленный, будет отвергаться и отбрасываться, если у спортсмена не зарегистрировано медицинское состояние, которое приведет к разбавленному образцу. Спортсмен должен предоставить неразбавленный образец для соответствия требованиям тестирования на наркотики.

**Отрицательный результат на испытании снадобья необходим для того чтобы потребовать любую запись.**

100% RAW Powerlifting Federation была создана в 1999 году с целью продемонстрировать, что Powerlifters безопасно конкурируют без специального оборудования поддержки и 100% без наркотиков! Для достижения этой цели Федерация 100% RAW Powerlifting запрещает использование анаболических агентов, маскирующих агентов и других веществ с аналогичной химической структурой или подобным биологическим эффектом (эффектами).

100% RAW не предоставляет рекомендации по медицинским вопросам или процедурам, и ничто из этого документа не должно толковаться как таковое. Атлет отвечает за управление своим медицинским обслуживанием и за использование лекарств в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом. Эти правила просто регулируют условия, в которых будет проводиться соревнование.

Запрещенный список WADA 2013 (эффективный 1/1/2010) можно посмотреть здесь:

<http://www.wada-ama.org/en/World-Anti-Doping-Program/Sports-and-Anti-Doping-Organizations/International-Standards/Prohibited-List/>

Кодекс ВАДА можно увидеть здесь:

<http://www.wada-ama.org/en/World-Anti-Doping-Program/Sports-and-Anti-Doping-Organizations/The-Code/>

Сайт WADA: <http://www.wada-ama.org/en/>

### ***Ниже приводятся антидопинговые нарушения.***

**1.1** Наличие запрещенного вещества или его метаболитов или маркеров в телесном образце спортсмена.

1.1.1 Вся личность каждого спортсмена заключается в обеспечении того, чтобы запрещенное вещество не попадало в его или ее тело. Спортсмены несут ответственность за любое запрещенное вещество или его метаболиты или маркеры, обнаруженные в их телесных образцах. Соответственно, нет необходимости, чтобы намерение, ошибка, небрежность или знание использования со стороны спортсмена были продемонстрированы с целью установления антидопингового нарушения.

**1.2** Использование или попытка использования запрещенного вещества или запрещенного метода.

1.2.1 Успех или неиспользование запрещенного вещества или запрещенного метода не является существенным. Достаточно, чтобы запрещенное вещество или запрещенный метод использовались или пытались использоваться для совершения антидопингового нарушения.

**1.3** Отказ или провал без убедительного обоснования, представить сбор образцов после уведомления о тестировании на наркотики или иным образом уклониться от сбора проб. Это означает, что вы покидаете место проведения после соревнований, не уведомляя директора собрания.

**1.4** Нарушение или попытка вмешаться в любую часть процесса допинг-контроля.

**1.5** Осуждение в суде использования, владения, продажи или распространения

запрещенного вещества.

Первое нарушение разделов 1.1 или 1.2 выше приведет к приостановке двух (2) лет от подъема на 100% проверенных RAW встречах. Это также приведет к удалению любых 100% -ных данных по подъему RAW, удерживаемых спортсменом. Членство спортсмена в 100% RAW будет увеличено до конца его или ее даты приостановки, и спортсмен будет подвержен случайным испытаниям во время его или ее отстранения. Несоблюдение этого положения приведет к запрету на жизнь со 100% RAW.

Пожизненную жизнь следует считать естественной жизнью спортсмена. Попытка состязаться в 100% -ной RAW-встрече во время испытательного срока или второго нарушения разделов 1.1 или 1.2 приведет к запрету на жизнь со 100% RAW.

Любое нарушение разделов 1.3, 1.4 или 1.5 выше приведет к запрету на жизнь со 100% RAW.

**1.6** Любой спортсмен, который выдает неудачу в соотношении 6: 1 или выше, приведет к автоматическому двухлетнему запрету на организацию.

Любая сбой для PED получит двухлетний запрет.

Спортсмен получит автоматический запрет на жизнь для следующего: Тестирование положительного для PED во второй раз; если он / она отказывается принять испытание снадобья, выходит место после быть сказанным что испытание снадобья будет administered или tampers с испытанием снадобья.

### ***Исключения для терапевтического использования***

Использование запрещенного вещества для действительного медицинского назначения возможно в силу освобождения от терапевтического использования (TUE).

#### **Критерии использования TUE следующие.:**

1. Спортсмен испытывает серьезные проблемы со здоровьем, не принимая запрещенного вещества или метода,
2. Терапевтическое использование этого вещества не приведет к значительному повышению производительности и
3. Нет разумной терапевтической альтернативы использованию иначе запрещенного вещества или метода.
4. Сокращенный TUE должен использоваться для глюкокортикостероидов и для агонистов бета-2.

#### **Сокращенный TUE:**

[www.wada-ama.org/rtecontent/document/simplified.pdf](http://www.wada-ama.org/rtecontent/document/simplified.pdf)

Стандартный TUE должен использоваться для всех других приложений.

Стандартный TUE:

<http://www.wada-ama.org/en/World-Anti-Doping-Program/Sports-and-Anti-Doping-Organizations/International-Standards/International-Standard-for-Therapeutic-Use-Exemptions/>

Спортсмен должен удостовериться, что TUE полностью заполнен и поставляется вся документация. Комитет TUE не несет ответственности за и не будет преследовать недостающую информацию.

## **Простой разбавленный образец не является отрицательным результатом.**

Разбавленный образец представляет собой «проход», пока не будет получен следующий уровень: креатинин менее 2,0 мг / дл, что не согласуется с мочой человека. На этом уровне и ниже образца будет рассматриваться отказ.

Однако, если разбавленный образец содержит уровни креатинина между 20 мг / дл и 2,0 мг / дл, и если спортсмен, который дал образец, установил мировой рекорд в тот день, когда образец был дан, мировой рекорд не может быть заявлен до второго образца дан. Второй тест должен быть выше 20 мг / дл. второй тест должен произойти в течение двадцати дней после первоначального теста, и он будет оплачиваться спортсменом.

## **Информация о лекарствах**

### **КРЕАТИНИН**

#### **Классификация**

Креатинин является метаболическим побочным продуктом метаболизма мышц и обычно появляется в моче в относительно постоянных количествах в течение 24 часов с «нормальным» потреблением жидкости. Поэтому мочи креатинина можно использовать в качестве индикатора содержания воды в мочи или в качестве маркера, идентифицирующего образец как мочу. В большей степени, чем при нормальном потреблении воды, повышается содержание воды в мочи (снижается уровень креатинина), что приводит к разбавлению количества препарата в моче. И наоборот, ограниченное потребление воды может привести к аномально сконцентрированному образцу мочи (как это происходит при дегидратации), что приводит к повышению уровня креатинина.

#### **Интерпретация результатов**

**Концентрат креатинина:**

**интерпретация**

**<20 mg/dL**

D: образец мочи: скорее всего, из-за увеличения потребления воды или жидкости. Может быть результатом кратковременной загрузки воды (промыть) в попытке разбавить любой препарат ниже контрольных концентраций.

**<2.0 mg/dL**

Аномально разведенный: Образец, показывающий чрезмерно низкий креатинин значение. Может показаться, что образец не соответствует нормальной человеческой мочи

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Вышеуказанные значения основаны на критических моментах, которые Федеральный департамент здравоохранения и социальных служб, Управление злоупотребления психоактивными веществами (SAMHSA) установили в качестве точек принятия решения для интерпретации образцов разбавленной или замещенной мочи

# МУЖСКИЕ СТАНДАРТЫ КЛАССИФИКАЦИИ

Пересмотрено 1 января 2012 г.

## Мужчины. Приседания

| Wt. Класс    | 114        | 123        | 132        | 148        | 165        | 181        | 198        | 220        | 242        | 275        | 275+       |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ЭЛИТА</b> | <b>292</b> | <b>320</b> | <b>348</b> | <b>389</b> | <b>452</b> | <b>495</b> | <b>535</b> | <b>565</b> | <b>590</b> | <b>620</b> | <b>662</b> |
| МАСТЕР       | 269        | 294        | 320        | 358        | 416        | 455        | 492        | 520        | 543        | 570        | 609        |
| КЛАСС I      | 239        | 262        | 285        | 319        | 371        | 406        | 439        | 463        | 484        | 508        | 543        |
| КЛАСС II     | 210        | 230        | 251        | 280        | 325        | 356        | 385        | 407        | 425        | 446        | 477        |
| КЛАСС III    | 184        | 202        | 219        | 245        | 285        | 312        | 337        | 356        | 372        | 391        | 417        |
| КЛАСС IV     | 161        | 176        | 191        | 214        | 249        | 272        | 294        | 311        | 325        | 341        | 364        |

## Мужчины. Жим лежа

| Wt. Класс    | 114        | 123        | 132        | 148        | 165        | 181        | 198        | 220        | 242        | 275        | 275+       |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ЭЛИТА</b> | <b>235</b> | <b>258</b> | <b>275</b> | <b>314</b> | <b>358</b> | <b>387</b> | <b>415</b> | <b>440</b> | <b>462</b> | <b>483</b> | <b>500</b> |
| МАСТЕР       | 214        | 235        | 253        | 289        | 329        | 356        | 382        | 405        | 425        | 444        | 462        |
| КЛАСС I      | 193        | 212        | 226        | 257        | 294        | 317        | 340        | 361        | 379        | 396        | 412        |
| КЛАСС II     | 169        | 186        | 198        | 226        | 258        | 279        | 299        | 317        | 333        | 348        | 363        |
| КЛАСС III    | 148        | 163        | 173        | 198        | 226        | 244        | 261        | 277        | 291        | 304        | 315        |
| КЛАСС IV     | 129        | 142        | 151        | 173        | 197        | 213        | 228        | 242        | 254        | 266        | 275        |

## Мужчины. Становая тяга

| Wt. Класс    | 114        | 123        | 132        | 148        | 165        | 181        | 198        | 220        | 242        | 275        | 275+       |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ЭЛИТА</b> | <b>346</b> | <b>374</b> | <b>402</b> | <b>468</b> | <b>537</b> | <b>597</b> | <b>625</b> | <b>642</b> | <b>660</b> | <b>689</b> | <b>700</b> |
| МАСТЕР       | 318        | 344        | 370        | 431        | 494        | 549        | 575        | 591        | 607        | 634        | 644        |
| КЛАСС I      | 284        | 307        | 330        | 384        | 440        | 490        | 513        | 526        | 541        | 565        | 574        |
| КЛАСС II     | 249        | 269        | 289        | 337        | 387        | 430        | 450        | 462        | 475        | 496        | 504        |
| КЛАСС III    | 218        | 236        | 253        | 295        | 338        | 376        | 394        | 404        | 416        | 434        | 441        |
| КЛАСС IV     | 190        | 206        | 221        | 257        | 295        | 328        | 344        | 353        | 363        | 379        | 385        |

## Мужчины. Скручивания

| Wt. Класс    | 114       | 123        | 132        | 148        | 165        | 181        | 198        | 220        | 242        | 275        | 275+       |
|--------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ЭЛИТА</b> | <b>85</b> | <b>100</b> | <b>115</b> | <b>130</b> | <b>142</b> | <b>151</b> | <b>160</b> | <b>168</b> | <b>175</b> | <b>175</b> | <b>175</b> |
| МАСТЕР       | 77        | 91         | 105        | 118        | 130        | 138        | 148        | 156        | 163        | 163        | 163        |
| КЛАСС I      | 70        | 82         | 94         | 107        | 117        | 124        | 132        | 139        | 144        | 144        | 144        |
| КЛАСС II     | 61        | 72         | 83         | 94         | 103        | 109        | 116        | 122        | 127        | 127        | 127        |
| КЛАСС III    | 54        | 63         | 72         | 82         | 90         | 95         | 102        | 107        | 111        | 111        | 111        |
| КЛАСС IV     | 46        | 54         | 62         | 70         | 78         | 83         | 88         | 92         | 97         | 97         | 97         |

## Мужчины. Общий пауэрлифтинг

| Wt. Класс    | 114        | 123        | 132        | 148         | 165         | 181         | 198         | 220         | 242         | 275         | 275+        |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>ЭЛИТА</b> | <b>805</b> | <b>881</b> | <b>947</b> | <b>1124</b> | <b>1261</b> | <b>1396</b> | <b>1495</b> | <b>1587</b> | <b>1630</b> | <b>1710</b> | <b>1740</b> |
| МАСТЕР       | 741        | 811        | 871        | 1034        | 1160        | 1279        | 1375        | 1460        | 1500        | 1573        | 1601        |
| КЛАСС I      | 660        | 722        | 777        | 922         | 1034        | 1148        | 1226        | 1301        | 1337        | 1402        | 1427        |
| КЛАСС II     | 580        | 634        | 682        | 809         | 908         | 1012        | 1076        | 1143        | 1174        | 1231        | 1253        |
| КЛАСС III    | 507        | 555        | 597        | 708         | 794         | 879         | 942         | 1000        | 1027        | 1077        | 1096        |
| КЛАСС IV     | 443        | 485        | 521        | 618         | 694         | 768         | 822         | 873         | 897         | 941         | 957         |

# ЖЕНСКИЕ СТАНДАРТЫ КЛАССИФИКАЦИИ

Пересмотрено 1 января 2012 г.

## Женщины. Приседания

| Wt. Класс    | 97         | 105        | 114        | 123        | 132        | 148        | 165        | 181        | 198        | 198+       |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ЭЛИТА</b> | <b>179</b> | <b>189</b> | <b>204</b> | <b>240</b> | <b>250</b> | <b>260</b> | <b>279</b> | <b>295</b> | <b>305</b> | <b>330</b> |
| МАСТЕР       | 163        | 172        | 186        | 218        | 228        | 237        | 254        | 268        | 278        | 300        |
| КЛАСС I      | 147        | 155        | 167        | 197        | 205        | 213        | 229        | 242        | 250        | 271        |
| КЛАСС II     | 131        | 138        | 149        | 175        | 183        | 190        | 204        | 215        | 223        | 241        |
| КЛАСС III    | 113        | 119        | 129        | 151        | 158        | 164        | 176        | 186        | 192        | 208        |
| КЛАСС IV     | 97         | 102        | 110        | 130        | 135        | 140        | 151        | 159        | 165        | 178        |

## Женщины. Жим лежа

| Wt. Класс    | 97         | 105        | 114        | 123        | 132        | 148        | 165        | 181        | 198        | 198+       |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ЭЛИТА</b> | <b>120</b> | <b>135</b> | <b>143</b> | <b>160</b> | <b>170</b> | <b>181</b> | <b>192</b> | <b>206</b> | <b>210</b> | <b>225</b> |
| МАСТЕР       | 109        | 123        | 130        | 146        | 155        | 165        | 175        | 187        | 191        | 205        |
| КЛАСС I      | 98         | 111        | 117        | 131        | 139        | 148        | 157        | 169        | 172        | 185        |
| КЛАСС II     | 88         | 99         | 104        | 117        | 124        | 132        | 140        | 150        | 153        | 164        |
| КЛАСС III    | 76         | 85         | 90         | 101        | 107        | 114        | 121        | 130        | 132        | 142        |
| КЛАСС IV     | 65         | 73         | 77         | 86         | 92         | 98         | 104        | 111        | 113        | 122        |

## Женщины. Становая тяга

| Wt. Класс    | 97         | 105        | 114        | 123        | 132        | 148        | 165        | 181        | 198        | 198+       |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ЭЛИТА</b> | <b>248</b> | <b>259</b> | <b>285</b> | <b>304</b> | <b>321</b> | <b>353</b> | <b>363</b> | <b>380</b> | <b>385</b> | <b>405</b> |
| МАСТЕР       | 226        | 236        | 259        | 277        | 292        | 321        | 330        | 346        | 350        | 369        |
| КЛАСС I      | 203        | 212        | 234        | 249        | 263        | 289        | 298        | 312        | 316        | 332        |
| КЛАСС II     | 181        | 189        | 208        | 222        | 234        | 258        | 265        | 277        | 281        | 296        |
| КЛАСС III    | 156        | 163        | 180        | 192        | 202        | 222        | 229        | 239        | 243        | 255        |
| КЛАСС IV     | 134        | 140        | 154        | 164        | 173        | 191        | 196        | 205        | 208        | 219        |

## Женщины. Скручивания

| Wt. Класс    | 97        | 105       | 114       | 123       | 132       | 148       | 165       | 181       | 198       | 198+      |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>ЭЛИТА</b> | <b>50</b> | <b>58</b> | <b>65</b> | <b>72</b> | <b>76</b> | <b>79</b> | <b>83</b> | <b>88</b> | <b>94</b> | <b>99</b> |
| МАСТЕР       | 45        | 53        | 59        | 65        | 69        | 72        | 74        | 80        | 85        | 90        |
| КЛАСС I      | 41        | 48        | 53        | 59        | 62        | 65        | 67        | 72        | 77        | 81        |
| КЛАСС II     | 36        | 42        | 47        | 52        | 55        | 57        | 59        | 64        | 68        | 72        |
| КЛАСС III    | 32        | 37        | 42        | 46        | 49        | 50        | 51        | 56        | 60        | 63        |
| КЛАСС IV     | 27        | 32        | 36        | 39        | 42        | 43        | 44        | 48        | 51        | 54        |

## Женщины. Общий пауэрлифтинг

| Wt. Класс    | 97         | 105        | 114        | 123        | 132        | 148        | 165        | 181        | 198        | 198+       |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ЭЛИТА</b> | <b>535</b> | <b>573</b> | <b>611</b> | <b>665</b> | <b>703</b> | <b>756</b> | <b>813</b> | <b>839</b> | <b>859</b> | <b>918</b> |
| МАСТЕР       | 487        | 521        | 556        | 605        | 640        | 688        | 740        | 763        | 782        | 835        |
| КЛАСС I      | 439        | 470        | 501        | 545        | 576        | 620        | 667        | 688        | 704        | 753        |
| КЛАСС II     | 385        | 418        | 446        | 485        | 513        | 552        | 593        | 612        | 627        | 670        |
| КЛАСС III    | 342        | 361        | 385        | 419        | 443        | 476        | 512        | 529        | 541        | 578        |
| КЛАСС IV     | 289        | 309        | 330        | 359        | 380        | 408        | 439        | 453        | 464        | 496        |

## Кило преобразования диаграммы

| КГ.-----ФУНТ.   | КГ.----- ФУНТ.  | КГ.----- ФУНТ.  | КГ.----- ФУНТ.  | КГ.----- ФУНТ.   |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 25 ---- 55.1    | 120 ---- 264.5  | 215 ---- 473.9  | 310 ---- 683.4  | 405 ---- 892.8   |
| 27.5 --- 60.6   | 122.5 --- 270.0 | 217.5 --- 479.5 | 312.5 --- 688.9 | 407.5 --- 898.3  |
| 30 ---- 66.1    | 125 ---- 275.5  | 220 ---- 485.0  | 315 ---- 694.4  | 410 ---- 903.8   |
| 32.5 --- 71.6   | 127.5 --- 281.0 | 222.5 --- 490.5 | 317.5 --- 699.9 | 412.5 --- 909.3  |
| 35 ---- 77.1    | 130 ---- 286.5  | 225 ---- 496    | 320 ---- 705.4  | 415 ---- 914.9   |
| 37.5 --- 82.6   | 132.5 --- 292.1 | 227.5 --- 501.5 | 322.5 --- 710.9 | 417.5 --- 920.4  |
| 40 ---- 88.1    | 135 ---- 297.6  | 230 ---- 507.0  | 325 ---- 716.4  | 420 ---- 925.9   |
| 42.5 --- 93.6   | 137.5 --- 303.1 | 232.5 --- 512.5 | 327.5 --- 722.0 | 422.5 --- 931.4  |
| 45 ---- 99.2    | 140 ---- 308.6  | 235 ---- 518.0  | 330 ---- 727.5  | 425 ---- 936.9   |
| 47.5 --- 104.7  | 142.5 --- 314.1 | 237.5 --- 523.5 | 332.5 --- 733.0 | 427.5 --- 942.4  |
| 50 ---- 110.2   | 145 ---- 319.6  | 240 ---- 529.1  | 335 ---- 738.5  | 430 ---- 947.9   |
| 52.5 --- 115.7  | 147.5 --- 325.1 | 242.5 --- 534.6 | 337.5 --- 744.0 | 432.5 --- 953.4  |
| 55 ---- 121.2   | 150 ---- 330.6  | 245 ---- 540.1  | 340 ---- 749.5  | 435 ---- 959.0   |
| 57.5 --- 126.7  | 152.5 --- 336.2 | 247.5 --- 545.6 | 342.5 --- 755.0 | 437.5 --- 964.5  |
| 60 ---- 132.2   | 155 ---- 341.7  | 250 ---- 551.1  | 345 ---- 760.5  | 440 ---- 970.0   |
| 62.5 --- 137.7  | 157.5 --- 347.2 | 252.5 --- 556.6 | 347.5 --- 766.0 | 442.5 --- 975.5  |
| 65 ---- 143.2   | 160 ---- 352.7  | 255 ---- 562.1  | 350 ---- 771.6  | 445 ---- 981.0   |
| 67.5 --- 148.8  | 162.5 --- 358.2 | 257.5 --- 567.6 | 352.5 --- 777.1 | 447.5 --- 986.5  |
| 70 ---- 154.3   | 165 ---- 363.7  | 260 ---- 573.1  | 355 ---- 782.6  | 450 ---- 992.0   |
| 72.5 --- 159.8  | 167.5 --- 369.2 | 262.5 --- 578.7 | 357.5 --- 788.1 | 452.5 --- 997.5  |
| 75 ---- 165.3   | 170 ---- 374.7  | 265 ---- 584.2  | 360 ---- 793.6  | 455 ---- 1003.0  |
| 77.5 --- 170.8  | 172.5 --- 380.2 | 267.5 --- 589.7 | 362.5 --- 799.1 | 457.5 --- 1008.6 |
| 80 ---- 176.3   | 175 ---- 385.8  | 270 ---- 595.2  | 365 ---- 804.6  | 460 ---- 1014.1  |
| 82.5 --- 181.8  | 177.5 --- 391.3 | 272.5 --- 600.7 | 367.5 --- 810.1 | 462.5 --- 1019.6 |
| 85 ---- 187.3   | 180 ---- 396.8  | 275 ---- 606.2  | 370 ---- 815.7  | 465 ---- 1025.1  |
| 87.5 --- 192.9  | 182.5 --- 402.3 | 277.5 --- 611.7 | 372.5 --- 821.2 | 467.5 --- 1030.6 |
| 90 ---- 198.4   | 185 ---- 407.8  | 280 ---- 617.2  | 375 ---- 826.7  | 470 ---- 1036.1  |
| 92.5 --- 203.9  | 187.5 --- 413.3 | 282.5 --- 622.7 | 377.5 --- 832.2 | 472.5 --- 1041.6 |
| 95 ---- 209.4   | 190 ---- 418.8  | 285 ---- 628.3  | 380 ---- 837.7  | 475 ---- 1047.1  |
| 97.5 --- 214.9  | 192.5 --- 424.3 | 287.5 --- 633.8 | 382.5 --- 843.2 | 477.5 --- 1052.6 |
| 100 ---- 220.4  | 195 ---- 429.8  | 290 ---- 639.3  | 385 ---- 848.7  | 480 ---- 1058.2  |
| 102.5 --- 225.9 | 197.5 --- 435.4 | 292.5 --- 644.8 | 387.5 --- 854.2 | 482.5 --- 1063.7 |
| 105 ---- 231.4  | 200 ---- 440.9  | 295 ---- 650.3  | 390 ---- 859.7  | 485 ---- 1069.2  |
| 107.5 --- 236.9 | 202.5 --- 446.4 | 297.5 --- 655.8 | 392.5 --- 865.3 | 487.5 --- 1074.7 |
| 110 ---- 242.5  | 205 ---- 451.9  | 300 ---- 661.3  | 395 ---- 870.8  | 490 ---- 1080.2  |
| 112.5 --- 248.0 | 207.5 --- 457.4 | 302.5 --- 666.8 | 397.5 --- 876.3 | 492.5 --- 1085.7 |
| 115 ---- 253.5  | 210 ---- 462.9  | 305 ---- 672.4  | 400 ---- 881.8  | 495 ---- 1091.2  |
| 117.5 --- 259.0 | 212.5 --- 468.4 | 307.5 --- 677.9 | 402.5 --- 887.3 | 497.5 --- 1096.7 |
|                 |                 |                 |                 | 500 ---- 1102.3  |

## Шварц / Малоун Формула в фунтах

Формула Шварца для мужчин, а формула Мэлоуна для женщин. Эта версия с весом тела ведется в фунтах. Чтобы определить «лучший подъемник», умножьте коэффициент каждого атлета (справа от веса тела) на его общую сумму. Результирующим фактором является его Schwartz или ее формула Malone total SFT / MFT). Подъемник с самым высоким SFT / MFT является Чемпионом Чемпионов.

| ВВТ | ШВАРЦ  | МЭЛОУН |
|-----|--------|--------|-----|--------|--------|-----|--------|--------|-----|--------|--------|
| 90  | 1.2803 | 1.1756 | 123 | 0.8783 | 0.911  | 156 | 0.6967 | 0.752  | 189 | 0.6036 | 0.6543 |
| 91  | 1.2627 | 1.1645 | 124 | 0.8706 | 0.9086 | 157 | 0.693  | 0.752  | 190 | 0.6014 | 0.6521 |
| 92  | 1.2455 | 1.1557 | 125 | 0.863  | 0.9019 | 158 | 0.6893 | 0.7453 | 191 | 0.5994 | 0.6492 |
| 93  | 1.2287 | 1.145  | 126 | 0.8556 | 0.898  | 159 | 0.6857 | 0.7431 | 192 | 0.5878 | 0.6464 |
| 94  | 1.2124 | 1.1365 | 127 | 0.8483 | 0.8902 | 160 | 0.6822 | 0.7387 | 193 | 0.5954 | 0.6442 |
| 95  | 1.1965 | 1.1261 | 128 | 0.8412 | 0.8851 | 161 | 0.6787 | 0.7358 | 194 | 0.5935 | 0.6415 |
| 96  | 1.1809 | 1.118  | 129 | 0.8343 | 0.8788 | 162 | 0.6753 | 0.7322 | 195 | 0.5916 | 0.6387 |
| 97  | 1.1657 | 1.1079 | 130 | 0.8276 | 0.8738 | 163 | 0.672  | 0.7293 | 196 | 0.5897 | 0.6366 |
| 98  | 1.1509 | 1.098  | 131 | 0.821  | 0.8676 | 164 | 0.6688 | 0.7258 | 197 | 0.5879 | 0.6339 |
| 99  | 1.1365 | 1.093  | 132 | 0.8146 | 0.8628 | 165 | 0.6656 | 0.723  | 198 | 0.5861 | 0.6317 |
| 100 | 1.1223 | 1.087  | 133 | 0.8083 | 0.8568 | 166 | 0.6624 | 0.7196 | 199 | 0.5843 | 0.63   |
| 101 | 1.1086 | 1.0732 | 134 | 0.8022 | 0.8508 | 167 | 0.6593 | 0.7168 | 200 | 0.5826 | 0.6286 |
| 102 | 1.0952 | 1.0657 | 135 | 0.7961 | 0.8462 | 168 | 0.6563 | 0.7134 | 201 | 0.5809 | 0.6269 |
| 103 | 1.0821 | 1.0566 | 136 | 0.7903 | 0.8101 | 169 | 0.6533 | 0.7107 | 202 | 0.5792 | 0.6256 |
| 104 | 1.0693 | 1.0494 | 137 | 0.7846 | 0.8358 | 170 | 0.6504 | 0.7074 | 203 | 0.5776 | 0.6239 |
| 105 | 1.0569 | 1.045  | 138 | 0.779  | 0.8302 | 171 | 0.6475 | 0.704  | 204 | 0.576  | 0.6226 |
| 106 | 1.0448 | 1.0336 | 139 | 0.7735 | 0.8257 | 172 | 0.6447 | 0.7014 | 205 | 0.5744 | 0.6209 |
| 107 | 1.0329 | 1.025  | 140 | 0.7682 | 0.8202 | 173 | 0.642  | 0.6981 | 206 | 0.5729 | 0.6196 |
| 108 | 1.0214 | 1.0165 | 141 | 0.763  | 0.8159 | 174 | 0.6392 | 0.6956 | 207 | 0.5714 | 0.618  |
| 109 | 1.0101 | 1.0098 | 142 | 0.7579 | 0.8105 | 175 | 0.6365 | 0.6923 | 208 | 0.57   | 0.6167 |
| 110 | 0.9991 | 1.0016 | 143 | 0.7528 | 0.8052 | 176 | 0.6339 | 0.6898 | 209 | 0.5685 | 0.6151 |
| 111 | 0.9884 | 0.9952 | 144 | 0.7479 | 0.801  | 177 | 0.6313 | 0.6866 | 210 | 0.567  | 0.6134 |
| 112 | 0.9779 | 0.9872 | 145 | 0.7432 | 0.7959 | 178 | 0.6288 | 0.6811 | 211 | 0.5657 | 0.6122 |
| 113 | 0.9677 | 0.9809 | 146 | 0.7385 | 0.7918 | 179 | 0.6262 | 0.681  | 212 | 0.5643 | 0.6109 |
| 114 | 0.9578 | 0.9731 | 147 | 0.7339 | 0.7867 | 180 | 0.6238 | 0.6786 | 213 | 0.563  | 0.6093 |
| 115 | 0.9481 | 0.967  | 148 | 0.7294 | 0.7827 | 181 | 0.6214 | 0.6755 | 214 | 0.5617 | 0.6077 |
| 116 | 0.9385 | 0.9595 | 149 | 0.725  | 0.7769 | 182 | 0.619  | 0.6731 | 215 | 0.5604 | 0.6064 |
| 117 | 0.9293 | 0.9536 | 150 | 0.7207 | 0.7737 | 183 | 0.6167 | 0.6701 | 216 | 0.5592 | 0.6049 |
| 118 | 0.9203 | 0.9462 | 151 | 0.7165 | 0.7697 | 184 | 0.6144 | 0.6671 | 217 | 0.558  | 0.6036 |
| 119 | 0.9115 | 0.939  | 152 | 0.7124 | 0.7666 | 185 | 0.6121 | 0.6618 | 218 | 0.5568 | 0.6021 |
| 120 | 0.9029 | 0.9333 | 153 | 0.7083 | 0.7627 | 186 | 0.6099 | 0.6604 | 219 | 0.5556 | 0.6008 |
| 121 | 0.8946 | 0.9263 | 154 | 0.7044 | 0.7596 | 187 | 0.6077 | 0.6595 | 220 | 0.5545 | 0.5993 |
| 122 | 0.8863 | 0.9208 | 155 | 0.7004 | 0.7565 | 188 | 0.6056 | 0.6566 | 221 | 0.5535 | 0.5981 |

Формула Шварца / Мэлоуна продолжение...

| BWT | ШВАРЦ  | МЭЛОУН      | BWT | ШВАРЦ  | BWT | ШВАРЦ  | BWT | ШВАРЦ  | BWT | ШВАРЦ  |
|-----|--------|-------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|
| 222 | 0.5524 | 0.5965      | 253 | 0.5316 | 284 | 0.5164 | 315 | 5002   | 346 | 0.4862 |
| 223 | 0.5514 | 0.5953      | 254 | 0.5312 | 285 | 0.5158 | 316 | 4998   | 347 | 0.4858 |
| 224 | 0.5504 | 0.5938      | 255 | 0.5308 | 286 | 0.5154 | 317 | 0.4992 | 348 | 0.4854 |
| 225 | 0.5994 | 0.5926      | 256 | 0.5304 | 287 | 0.5147 | 318 | 0.4988 | 349 | 4850   |
| 226 | 0.5485 | 0.5911      | 257 | 0.53   | 288 | 0.5142 | 319 | 0.4982 | 350 | 0.4845 |
| 227 | 0.5476 | 0.5896      | 258 | 0.5296 | 289 | 0.5137 | 320 | 0.4978 | 351 | 0.4841 |
| 228 | 0.5467 | 0.5884      | 259 | 0.5292 | 290 | 0.5132 | 321 | 0.4973 | 352 | 0.4837 |
| 229 | 0.5458 | 0.5869      | 260 | 0.5289 | 291 | 0.5126 | 322 | 0.4968 | 353 | 0.4833 |
| 230 | 0.5449 | 0.5858      | 261 | 0.5284 | 292 | 0.5121 | 323 | 0.4964 | 354 | 0.4829 |
| 231 | 0.5441 | 0.5843      | 262 | 0.5281 | 293 | 0.5115 | 324 | 0.4959 | 355 | 0.4825 |
| 232 | 0.5433 | 0.5831      | 263 | 0.5276 | 294 | 0.5109 | 325 | 0.4955 | 356 | 0.4821 |
| 233 | 0.5426 | 0.5817      | 264 | 0.5273 | 295 | 0.5104 | 326 | 0.495  | 357 | 0.4817 |
| 234 | 0.5418 | 0.5805      | 265 | 0.5268 | 296 | 0.5098 | 327 | 0.4946 | 358 | 0.4813 |
| 235 | 0.5411 | 0.5791      | 266 | 5263   | 297 | 0.5094 | 328 | 0.4941 | 359 | 0.4809 |
| 236 | 0.5405 | 0.5779      | 267 | 0.5259 | 298 | 0.5088 | 329 | 0.4937 | 360 | 0.4805 |
| 237 | 0.5398 | 0.5765      | 268 | 0.5254 | 299 | 0.5083 | 330 | 0.4932 | 361 | 0.4801 |
| 238 | 0.5391 | 0.5754      | 269 | 0.5248 | 300 | 0.5077 | 331 | 0.4928 | 362 | 4796   |
| 239 | 0.5385 | 0.574       | 270 | 0.5243 | 301 | 0.5072 | 332 | 0.4924 | .   | .      |
| 240 | 0.5379 | 0.5725      | 271 | 0.5239 | 302 | 0.5067 | 333 | 0.4919 | .   | .      |
| 241 | 0.5373 | 0.5714      | 272 | 0.5232 | 303 | 0.5062 | 334 | 0.4913 | .   | .      |
| 242 | 0.5367 | 0.57        | 273 | 0.5227 | 304 | 0.5057 | 335 | 0.4909 | .   | .      |
| 243 | 0.5362 | 0.5693      | 274 | 0.522  | 305 | 0.5053 | 336 | 0.4905 | .   | .      |
| 244 | 0.5357 | 0.5686      | 275 | 0.5214 | 306 | 0.5047 | 337 | 0.4901 | .   | .      |
| 245 | 0.5352 | 0.5681      | 276 | 5208   | 307 | 0.5043 | 338 | 0.4896 | .   | .      |
| 246 | 0.5347 | 0.5671      | 277 | 0.5203 | 308 | 0.5037 | 339 | 0.4891 | .   | .      |
| 247 | 0.5342 | 0.5669      | 278 | 0.5197 | 309 | 0.5032 | 340 | 0.4887 | .   | .      |
| 248 | 0.5337 | 0.5662      | 279 | 0.5192 | 310 | 0.5027 | 341 | 0.4883 | .   | .      |
| 249 | 0.5333 | 0.5556      | 280 | 0.5186 | 311 | 0.5022 | 342 | 0.4878 | .   | .      |
| 250 | 0.5328 | 0.5649      | 281 | 0.518  | 312 | 0.5017 | 343 | 0.4874 | .   | .      |
| 251 | 0.5325 | malone ends | 282 | 0.5175 | 313 | 0.5013 | 344 | 0.487  | .   | .      |
| 252 | 0.532  | N/A         | 283 | 0.5169 | 314 | 0.5007 | 345 | 0.4866 | .   | .      |



## Загрузка диаграммы для 10 баров / Кг

|         |         |                            |
|---------|---------|----------------------------|
| 10 Кг   | 22 фнт  | Bar                        |
| 12.5 Кг | 27 фнт  | Bar + 1.25                 |
| 15 Кг   | 33 фнт  | Bar + 2.5                  |
| 17.5 Кг | 38 фнт  | Bar + 2.5 + 1.25           |
| 20 Кг   | 44 фнт  | Bar + 5                    |
| 22.5 Кг | 49 фнт  | Bar + 5 + 1.25             |
| 25 Кг   | 55 фнт  | Bar + 5 + 2.5              |
| 27.5 Кг | 60 фнт  | Bar + 5 + 2.5 + 1.25       |
| 30 Кг   | 66 фнт  | Bar + 10                   |
| 32.5 Кг | 71 фнт  | Bar + 10 + 1.25            |
| 35 Кг   | 77 фнт  | Bar + 10 + 2.5             |
| 37.5 Кг | 82 фнт  | Bar + 10 + 2.5 + 1.25      |
| 40 Кг   | 88 фнт  | Bar + 15                   |
| 42.5 Кг | 93 фнт  | Bar + 15 + 1.25            |
| 45 Кг   | 99 фнт  | Bar + 15 + 2.5             |
| 47.5 Кг | 104 фнт | Bar + 15 + 2.5 + 1.25      |
| 50 Кг   | 110 фнт | Bar + 20                   |
| 52.5 Кг | 115 фнт | Bar + 20 + 1.25            |
| 55 Кг   | 121 фнт | Bar + 20 + 2.5             |
| 57.5 Кг | 126 фнт | Bar + 20 + 2.5 + 1.25      |
| 60 Кг   | 132 фнт | Bar + 25                   |
| 62.5 Кг | 137 фнт | Bar + 25 + 1.25            |
| 65 Кг   | 143 фнт | Bar + 25 + 2.5             |
| 67.5 Кг | 148 фнт | Bar + 25 + 2.5 + 1.25      |
| 70 Кг   | 154 фнт | Bar + 25 + 5               |
| 72.5 Кг | 159 фнт | Bar + 25 + 5 + 1.25        |
| 75 Кг   | 165 фнт | Bar + 25 + 5 + 2.5         |
| 77.5 Кг | 170 фнт | Bar + 25 + 5 + 2.5 + 1.25  |
| 80 Кг   | 176 фнт | Bar + 25 + 10              |
| 82.5 Кг | 181 фнт | Bar + 25 + 10 + 1.25       |
| 85 Кг   | 187 фнт | Bar + 25 + 10 + 2.5        |
| 87.5 Кг | 192 фнт | Bar + 25 + 10 + 2.5 + 1.25 |
| 90 Кг   | 198 фнт | Bar + 25 + 15              |
| 92.5 Кг | 203 фнт | Bar + 25 + 15 + 1.25       |
| 95 Кг   | 209 фнт | Bar + 25 + 15 + 2.5        |

## Кг Загрузка диаграммы для 4 x 25 кг SET

|       |   |             |        |       |   |                   |        |
|-------|---|-------------|--------|-------|---|-------------------|--------|
| 20    | - | Bar         | 44.08  | 130   | - | 25-25-2½          | 286.52 |
| 25    | - | bar,collar  | 55.1   | 132.5 | - | 25-25-2½-1¼       | 292.03 |
| 27.5  | - | 1¼          | 60.61  | 135   | - | 25-25-5           | 297.54 |
| 30    | - | 2½          | 66.12  | 137.5 | - | 25-25-5-1¼        | 303.05 |
| 32.5  | - | 2½-1¼       | 71.63  | 140   | - | 25-25-5-2½        | 308.56 |
| 35    | - | 5           | 77.14  | 142.5 | - | 25-25-5-2½-1¼     | 314.07 |
| 37.5  | - | 5-1¼        | 82.65  | 145   | - | 25-25-10          | 319.58 |
| 40    | - | 5-2½        | 88.16  | 147.5 | - | 25-25-10-1¼       | 325.09 |
| 42.5  | - | 5-2½-1¼     | 93.67  | 150   | - | 25-25-10-2½       | 330.6  |
| 45    | - | 10          | 99.18  | 152.5 | - | 25-25-10-2½-1¼    | 336.11 |
| 47.5  | - | 10-1¼       | 104.69 | 155   | - | 25-25-15          | 341.62 |
| 50    | - | 10-2½       | 110.2  | 157.5 | - | 25-25-15-1¼       | 347.13 |
| 52.5  | - | 10-2½-1¼    | 115.71 | 160   | - | 25-25-15-2½       | 352.64 |
| 55    | - | 15          | 121.22 | 162.5 | - | 25-25-15-2½-1¼    | 358.15 |
| 57.5  | - | 15-1¼       | 126.73 | 165   | - | 25-25-20          | 363.66 |
| 60    | - | 15-2½       | 132.24 | 167.5 | - | 25-25-20-1¼       | 369.17 |
| 62.5  | - | 15-2½-1¼    | 137.75 | 170   | - | 25-25-20-2½       | 374.68 |
| 65    | - | 20          | 143.26 | 172.5 | - | 25-25-20-2½-1¼    | 380.19 |
| 67.5  | - | 20-1¼       | 148.77 | 175   | - | 25-25-25          | 385.7  |
| 70    | - | 20-2½       | 154.28 | 177.5 | - | 25-25-25-1¼       | 391.21 |
| 72.5  | - | 20-2½-1¼    | 159.79 | 180   | - | 25-25-25-2½       | 396.72 |
| 75    | - | 25          | 165.3  | 182.5 | - | 25-25-25-2½-1¼    | 402.23 |
| 77.5  | - | 25-1¼       | 170.81 | 185   | - | 25-25-25-5        | 407.74 |
| 80    | - | 25-2½       | 176.32 | 187.5 | - | 25-25-25-5-1¼     | 413.25 |
| 82.5  | - | 25-2½-1¼    | 181.83 | 190   | - | 25-25-25-5-2½     | 418.76 |
| 85    | - | 25-5        | 187.34 | 192.5 | - | 25-25-25-5-2½-1¼  | 424.27 |
| 87.5  | - | 25-5-1¼     | 192.85 | 195   | - | 25-25-25-10       | 429.78 |
| 90    | - | 25-5-2½     | 198.36 | 197.5 | - | 25-25-25-10-1¼    | 435.29 |
| 92.5  | - | 25-5-2½-1¼  | 203.87 | 200   | - | 25-25-25-10-2½    | 440.8  |
| 95    | - | 25-10       | 209.38 | 202.5 | - | 25-25-25-10-2½-1¼ | 446.31 |
| 97.5  | - | 25-10-1¼    | 214.89 | 205   | - | 25-25-25-15       | 451.82 |
| 100   | - | 25-10-2½    | 220.4  | 207.5 | - | 25-25-25-15-1¼    | 457.33 |
| 102.5 | - | 25-10-2½-1¼ | 225.91 | 210   | - | 25-25-25-15-2½    | 462.84 |
| 105   | - | 25-15       | 231.42 | 212.5 | - | 25-25-25-15-2½-1¼ | 468.35 |
| 107.5 | - | 25-15-1¼    | 236.93 | 215   | - | 25-25-25-20       | 473.86 |
| 110   | - | 25-15-2½    | 242.44 | 217.5 | - | 25-25-25-20-1¼    | 479.37 |
| 112.5 | - | 25-15-2½-1¼ | 247.95 | 220   | - | 25-25-25-20-2½    | 484.88 |
| 115   | - | 25-20       | 253.46 | 222.5 | - | 25-25-25-20-2½-1¼ | 490.39 |
| 117.5 | - | 25-20-1¼    | 258.97 | 225   | - | 25-25-25-25       | 495.9  |
| 120   | - | 25-20-2½    | 264.48 | 227.5 | - | 25-25-25-25-1¼    | 501.41 |
| 122.5 | - | 25-20-2½-1¼ | 269.99 | 230   | - | 25-25-25-25-2½    | 506.92 |
| 125   | - | 25-25       | 275.5  | 232.5 | - | 25-25-25-25-2½-1¼ | 512.43 |

|       |   |                        |        |       |   |                            |        |
|-------|---|------------------------|--------|-------|---|----------------------------|--------|
| 127.5 | - | 25-25-1¼               | 281.01 | 235   | - | 25-25-25-25-5              | 517.94 |
| 237.5 | - | 25-25-25-25-5-1¼       | 523.45 | 285   | - | 25-25-25-25-20-10          | 628.14 |
| 240   | - | 25-25-25-25-5-2½       | 528.96 | 287.5 | - | 25-25-25-25-20-10-1¼       | 633.65 |
| 242.5 | - | 25-25-25-25-5-2½-1¼    | 534.47 | 290   | - | 25-25-25-25-20-10-2½       | 639.16 |
| 245   | - | 25-25-25-25-10         | 539.98 | 292.5 | - | 25-25-25-25-20-10-2½-1¼    | 644.67 |
| 247.5 | - | 25-25-25-25-10-1¼      | 545.49 | 295   | - | 25-25-25-25-20-15          | 650.18 |
| 250   | - | 25-25-25-25-10-2½      | 551    | 297.5 | - | 25-25-25-25-20-15-1¼       | 655.69 |
| 252.5 | - | 25-25-25-25-10-2½-1¼   | 556.51 | 300   | - | 25-25-25-25-20-15-2½       | 661.2  |
| 255   | - | 25-25-25-25-15         | 562.02 | 302.5 | - | 25-25-25-25-20-15-2½-1¼    | 666.71 |
| 257.5 | - | 25-25-25-25-15-1¼      | 567.53 | 305   | - | 25-25-25-25-20-15-5        | 672.22 |
| 260   | - | 25-25-25-25-15-2½      | 573.04 | 307.5 | - | 25-25-25-25-20-15-5-1¼     | 677.73 |
| 262.5 | - | 25-25-25-25-15-2½-1¼   | 578.55 | 310   | - | 25-25-25-25-20-15-5-2½     | 683.24 |
| 265   | - | 25-25-25-25-20         | 584.06 | 312.5 | - | 25-25-25-25-20-15-5-2½-1¼  | 688.75 |
| 267.5 | - | 25-25-25-25-20-1¼      | 589.57 | 315   | - | 25-25-25-25-20-15-10       | 694.26 |
| 270   | - | 25-25-25-25-20-2½      | 595.08 | 317.5 | - | 25-25-25-25-20-15-10-1¼    | 699.77 |
| 272.5 | - | 25-25-25-25-20-2½-1¼   | 600.59 | 320   | - | 25-25-25-25-20-15-10-2½    | 705.28 |
| 275   | - | 25-25-25-25-20-5       | 606.1  | 322.5 | - | 25-25-25-25-20-15-10-2½-1¼ | 710.79 |
| 277.5 | - | 25-25-25-25-20-5-1¼    | 611.61 | 325   | - | 25-25-25-25-20-15-10-5     | 716.3  |
| 280   | - | 25-25-25-25-20-5-2½    | 617.12 | 327.5 | - | 25-25-25-25-20-15-10-5-1¼  | 721.81 |
| 282.5 | - | 25-25-25-25-20-5-2½-1¼ | 622.63 | 330   | - | 25-25-25-25-20-15-10-5-2½  | 727.32 |

# Кг и Фунты Загрузка диаграммы для строгого скручивания

| Kilos | LBS   | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 2.5 | 1.25 | 0.5 | 0.25 |
|-------|-------|----|----|----|----|---|-----|------|-----|------|
| 15    | 33.07 |    |    |    |    |   |     |      |     |      |
| 15.5  | 34.17 |    |    |    |    |   |     |      | 1   |      |
| 16    | 35.27 |    |    |    |    |   |     |      | 1   |      |
| 16.5  | 36.38 |    |    |    |    |   |     |      | 1   | 1    |
| 17    | 37.48 |    |    |    |    |   |     |      | 2   |      |
| 17.5  | 38.58 |    |    |    |    |   |     | 1    |     |      |
| 18    | 39.68 |    |    |    |    |   |     | 1    |     | 1    |
| 18.5  | 40.79 |    |    |    |    |   |     | 1    | 1   |      |
| 19    | 41.89 |    |    |    |    |   |     | 1    | 1   | 1    |
| 19.5  | 42.99 |    |    |    |    |   |     | 1    | 2   |      |
| 20    | 44.09 |    |    |    |    |   | 1   |      |     |      |
| 20.5  | 45.19 |    |    |    |    |   | 1   |      |     | 1    |
| 21    | 46.3  |    |    |    |    |   | 1   |      | 1   |      |
| 21.5  | 47.4  |    |    |    |    |   | 1   |      | 1   | 1    |
| 22    | 48.5  |    |    |    |    |   | 1   |      | 2   |      |
| 22.5  | 49.6  |    |    |    |    |   | 1   | 1    |     |      |
| 23    | 50.71 |    |    |    |    |   | 1   | 1    |     | 1    |
| 23.5  | 51.81 |    |    |    |    |   | 1   | 1    | 1   |      |
| 24    | 52.91 |    |    |    |    |   | 1   | 1    | 1   | 1    |
| 24.5  | 54.01 |    |    |    |    |   | 1   | 1    | 2   |      |
| 25    | 55.12 |    |    |    |    | 1 |     |      |     |      |
| 25.5  | 56.22 |    |    |    |    | 1 |     |      |     | 1    |
| 26    | 57.32 |    |    |    |    | 1 |     |      | 1   |      |
| 26.5  | 58.42 |    |    |    |    | 1 |     |      | 1   | 1    |
| 27    | 59.52 |    |    |    |    | 1 |     |      | 2   |      |
| 27.5  | 60.63 |    |    |    |    | 1 |     | 1    |     |      |
| 28    | 61.73 |    |    |    |    | 1 |     | 1    |     | 1    |
| 28.5  | 62.83 |    |    |    |    | 1 |     | 1    | 1   |      |
| 29    | 63.93 |    |    |    |    | 1 |     | 1    | 1   | 1    |
| 29.5  | 65.04 |    |    |    |    | 1 |     | 1    | 2   |      |
| 30    | 66.14 |    |    |    |    | 1 | 1   |      |     |      |
| 30.5  | 67.24 |    |    |    |    | 1 | 1   |      |     | 1    |
| 31    | 68.34 |    |    |    |    | 1 | 1   |      | 1   |      |
| 31.5  | 69.44 |    |    |    |    | 1 | 1   |      | 1   | 1    |
| 32    | 70.55 |    |    |    |    | 1 | 1   |      | 2   |      |
| 32.5  | 71.65 |    |    |    |    | 1 | 1   | 1    |     |      |
| 33    | 72.75 |    |    |    |    | 1 | 1   | 1    |     | 1    |
| 33.5  | 73.85 |    |    |    |    | 1 | 1   | 1    | 1   |      |
| 34    | 74.96 |    |    |    |    | 1 | 1   | 1    | 1   | 1    |
| 34.5  | 76.06 |    |    |    |    | 1 | 1   | 1    | 2   |      |
| 35    | 77.16 |    |    |    | 1  |   |     |      |     |      |
| 35.5  | 78.26 |    |    |    | 1  |   |     |      |     | 1    |
| 36    | 79.37 |    |    |    | 1  |   |     |      | 1   |      |
| 36.5  | 80.47 |    |    |    | 1  |   |     |      | 1   | 1    |
| 37    | 81.57 |    |    |    | 1  |   |     |      | 2   |      |
| 37.5  | 82.67 |    |    |    | 1  |   |     | 1    |     |      |
| 38    | 83.77 |    |    |    | 1  |   |     | 1    |     | 1    |
| 38.5  | 84.88 |    |    |    | 1  |   |     | 1    | 1   |      |
| 39    | 85.98 |    |    |    | 1  |   |     | 1    | 1   | 1    |
| 39.5  | 87.08 |    |    |    | 1  |   |     | 1    | 2   |      |
| 40    | 88.18 |    |    |    | 1  |   | 1   |      |     |      |
| 40.5  | 89.29 |    |    |    | 1  |   | 1   |      |     | 1    |
| 41    | 90.39 |    |    |    | 1  |   | 1   |      | 1   |      |

| Kilos | LBS   | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 2.5 | 1.25 | 0.5 | 0.25 |
|-------|-------|----|----|----|----|---|-----|------|-----|------|
| 41.5  | 91.49 |    |    |    | 1  |   | 1   |      | 1   | 1    |
| 42    | 92.59 |    |    |    | 1  |   | 1   |      | 2   |      |
| 42.5  | 93.7  |    |    |    | 1  |   | 1   | 1    |     |      |
| 43    | 94.8  |    |    |    | 1  |   | 1   | 1    |     | 1    |
| 43.5  | 95.9  |    |    |    | 1  |   | 1   | 1    | 1   |      |
| 44    | 97    |    |    |    | 1  |   | 1   | 1    | 1   | 1    |
| 44.5  | 98.1  |    |    |    | 1  |   | 1   | 1    | 2   |      |
| 45    | 99.21 |    |    | 1  |    |   |     |      |     |      |
| 45.5  | 100.3 |    |    | 1  |    |   |     |      |     | 1    |
| 46    | 101.4 |    |    | 1  |    |   |     |      | 1   |      |
| 46.5  | 102.5 |    |    | 1  |    |   |     |      | 1   | 1    |
| 47    | 103.6 |    |    | 1  |    |   |     |      | 2   |      |
| 47.5  | 104.7 |    |    | 1  |    |   |     | 1    |     |      |
| 48    | 105.8 |    |    | 1  |    |   |     | 1    |     | 1    |
| 48.5  | 106.9 |    |    | 1  |    |   |     | 1    | 1   |      |
| 49    | 108   |    |    | 1  |    |   |     | 1    | 1   | 1    |
| 49.5  | 109.1 |    |    | 1  |    |   |     | 1    | 2   |      |
| 50    | 110.2 |    |    | 1  |    |   | 1   |      |     |      |
| 50.5  | 111.3 |    |    | 1  |    |   | 1   |      |     | 1    |
| 51    | 112.4 |    |    | 1  |    |   | 1   |      | 1   |      |
| 51.5  | 113.5 |    |    | 1  |    |   | 1   |      | 1   | 1    |
| 52    | 114.6 |    |    | 1  |    |   | 1   |      | 2   |      |
| 52.5  | 115.7 |    |    | 1  |    |   | 1   | 1    |     |      |
| 53    | 116.8 |    |    | 1  |    |   | 1   | 1    |     | 1    |
| 53.5  | 117.9 |    |    | 1  |    |   | 1   | 1    | 1   |      |
| 54    | 119   |    |    | 1  |    |   | 1   | 1    | 1   | 1    |
| 54.5  | 120.2 |    |    | 1  |    |   | 1   | 1    | 2   |      |
| 55    | 121.3 | 1  |    |    |    |   |     |      |     |      |
| 55.5  | 122.4 | 1  |    |    |    |   |     |      |     | 1    |
| 56    | 123.5 | 1  |    |    |    |   |     |      | 1   |      |
| 56.5  | 124.6 | 1  |    |    |    |   |     |      | 1   | 1    |
| 57    | 125.7 | 1  |    |    |    |   |     |      | 2   |      |
| 57.5  | 126.8 | 1  |    |    |    |   |     | 1    |     |      |
| 58    | 127.9 | 1  |    |    |    |   |     | 1    |     | 1    |
| 58.5  | 129   | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 1   |      |
| 59    | 130.1 | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 1   | 1    |
| 59.5  | 131.2 | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 2   |      |
| 60    | 132.3 | 1  |    |    |    |   |     | 1    |     |      |
| 60.5  | 133.4 | 1  |    |    |    |   |     | 1    |     | 1    |
| 61    | 134.5 | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 1   |      |
| 61.5  | 135.6 | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 1   | 1    |
| 62    | 136.7 | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 2   |      |
| 62.5  | 137.8 | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 1   |      |
| 63    | 138.9 | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 1   | 1    |
| 63.5  | 140   | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 1   | 1    |
| 64    | 141.1 | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 1   | 1    |
| 64.5  | 142.2 | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 1   | 2    |
| 65    | 143.3 | 1  |    |    |    |   |     |      |     |      |
| 65.5  | 144.4 | 1  |    |    |    |   |     |      |     | 1    |
| 66    | 145.5 | 1  |    |    |    |   |     |      | 1   |      |
| 66.5  | 146.6 | 1  |    |    |    |   |     |      | 1   | 1    |
| 67    | 147.7 | 1  |    |    |    |   |     |      | 2   |      |
| 67.5  | 148.8 | 1  |    |    |    |   |     | 1    |     |      |

| Kilos | LBS   | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 2.5 | 1.25 | 0.5 | 0.25 |
|-------|-------|----|----|----|----|---|-----|------|-----|------|
| 67.5  | 148.8 | 1  |    |    |    |   |     | 1    |     |      |
| 68    | 149.9 | 1  |    |    |    |   |     | 1    |     | 1    |
| 68.5  | 151   | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 1   |      |
| 69    | 152.1 | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 1   | 1    |
| 69.5  | 153.2 | 1  |    |    |    |   |     | 1    | 2   |      |
| 70    | 154.3 | 1  |    |    |    |   | 1   |      |     |      |
| 70.5  | 155.4 | 1  |    |    |    |   | 1   |      |     | 1    |
| 71    | 156.5 | 1  |    |    |    |   | 1   |      | 1   |      |
| 71.5  | 157.6 | 1  |    |    |    |   | 1   |      | 1   | 1    |
| 72    | 158.7 | 1  |    |    |    |   | 1   |      | 2   |      |
| 72.5  | 159.8 | 1  |    |    |    |   | 1   | 1    |     |      |
| 73    | 160.9 | 1  |    |    |    |   | 1   | 1    |     | 1    |
| 73.5  | 162   | 1  |    |    |    |   | 1   | 1    | 1   |      |
| 74    | 163.1 | 1  |    |    |    |   | 1   | 1    | 1   | 1    |
| 74.5  | 164.2 | 1  |    |    |    |   | 1   | 1    | 2   |      |
| 75    | 165.3 | 1  |    |    |    | 1 |     |      |     |      |
| 75.5  | 166.4 | 1  |    |    |    | 1 |     |      |     | 1    |
| 76    | 167.5 | 1  |    |    |    | 1 |     |      | 1   |      |
| 76.5  | 168.7 | 1  |    |    |    | 1 |     |      | 1   | 1    |
| 77    | 169.8 | 1  |    |    |    | 1 |     |      | 2   |      |
| 77.5  | 170.9 | 1  |    |    |    | 1 |     | 1    |     |      |
| 78    | 172   | 1  |    |    |    | 1 |     | 1    |     | 1    |
| 78.5  | 173.1 | 1  |    |    |    | 1 |     | 1    | 1   |      |
| 79    | 174.2 | 1  |    |    |    | 1 |     | 1    | 1   | 1    |
| 79.5  | 175.3 | 1  |    |    |    | 1 |     | 1    | 2   |      |
| 80    | 176.4 | 1  |    |    |    | 1 | 1   |      |     |      |
| 80.5  | 177.5 | 1  |    |    |    | 1 | 1   |      |     | 1    |
| 81    | 178.6 | 1  |    |    |    | 1 | 1   |      | 1   |      |
| 81.5  | 179.7 | 1  |    |    |    | 1 | 1   |      | 1   | 1    |
| 82    | 180.8 | 1  |    |    |    | 1 | 1   |      | 2   |      |
| 82.5  | 181.9 | 1  |    |    |    | 1 | 1   | 1    |     |      |
| 83    | 183   | 1  |    |    |    | 1 | 1   | 1    |     | 1    |
| 83.5  | 184.1 | 1  |    |    |    | 1 | 1   | 1    | 1   |      |
| 84    | 185.2 | 1  |    |    |    | 1 | 1   | 1    | 1   | 1    |
| 84.5  | 186.3 | 1  |    |    |    | 1 | 1   |      | 2   |      |
| 85    | 187.4 | 1  |    |    | 1  |   |     |      |     |      |
| 85.5  | 188.5 | 1  |    |    | 1  |   |     |      |     | 1    |
| 86    | 189.6 | 1  |    |    | 1  |   |     |      | 1   |      |
| 86.5  | 190.7 | 1  |    |    | 1  |   |     |      | 1   | 1    |
| 87    | 191.8 | 1  |    |    | 1  |   |     |      | 2   |      |
| 87.5  | 192.9 | 1  |    |    | 1  |   |     | 1    |     |      |
| 88    | 194   | 1  |    |    | 1  |   |     | 1    |     | 1    |
| 88.5  | 195.1 | 1  |    |    | 1  |   |     | 1    | 1   |      |
| 89    | 196.2 | 1  |    |    | 1  |   |     | 1    | 1   | 1    |
| 89.5  | 197.3 | 1  |    |    | 1  |   |     | 1    | 2   |      |
| 90    | 198.4 | 1  |    |    | 1  |   | 1   |      |     |      |
| 90.5  | 199.5 | 1  |    |    | 1  |   | 1   |      |     | 1    |
| 91    | 200.6 | 1  |    |    | 1  |   | 1   |      | 1   |      |
| 91.5  | 201.7 | 1  |    |    | 1  |   | 1   |      | 1   | 1    |
| 92    | 202.8 | 1  |    |    | 1  |   | 1   |      | 2   |      |
| 92.5  | 203.9 | 1  |    |    | 1  |   | 1   | 1    |     |      |
| 93    | 205   | 1  |    |    | 1  |   | 1   | 1    |     | 1    |
| 93.5  | 206.1 | 1  |    |    | 1  |   | 1   | 1    | 1   |      |