



LEVANTAMENTO DE PESO

As Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics regerão todas as competições de levantamento de peso da Special Olympics. Por ser um programa internacional de esportes, a Special Olympics criou essas regras com base nas normas da Federação Internacional de Levantamento de Peso (IPF) e das Regras do Órgão de Regulamentação Norte-Americano (NGB). As regras da IPF ou do NGB serão utilizadas exceto quando elas forem conflitantes com as Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics. Nestes casos, as Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics prevalecerão.

SEÇÃO A—EVENTOS OFICIAIS

1. Agachamento
2. Levantamento Supino
3. Levantamento Terra
4. Combinação (Supino e Terra) ou
5. Combinação (Supino, Terra e Agachamento)

SEÇÃO B—EQUIPAMENTO

1. Especificações das Barras e do Disco

- a. Distância entre colares: 1,31 metro no máximo
- b. Comprimento total fora das mangas: 2,20 metros no máximo
- c. Diâmetro da barra: mínimo de 28 milímetros; máximo de 29 milímetros
- d. Diâmetro do maior disco: 45 centímetros
- e. Peso do maior disco: 25 kg
- f. Peso da barra e colares: 25 kg
- g. Os discos deverão estar na seguinte faixa: 25 kg, 20 kg, 15 kg, 10 kg, 5 kg, 2,5 kg, 1,25 kg
- h. Os discos deverão estar em conformidade com o seguinte código de cores: 10 kg e abaixo - qualquer cor que não aquelas designadas para os discos mais pesados; 15 kg—amarelo; 20 kg—azul; 25 kg—vermelho
- i. Todos os discos deverão ser claramente marcados com seu peso e deverão pesar entre 25 por cento do seu valor declarado

2. Especificações do Banco

a. Banco Padrão Plano Horizontal

Comprimento: no mínimo 1,22 metro

Largura: 29–32 centímetros

Altura: 42–45 centímetros

b. Banco Plano Horizontal Para Deficientes

Comprimento: 2,1 metros no total

Largura: Extremidade da cabeça - 30,5 centímetros

Altura: 45-50 centímetros

Largura: Corpo Principal - 61 centímetros



LEVANTAMENTO DE PESO

3. Traje e Equipamento Pessoal

a. Roupa de Levantamento

A roupa de levantamento deverá ser uma peça inteira de tecido elástico sem divisão em quadros ou acolchoamento.

Um macacão de levantamento de peso/ luta romana sem suporte também é uma roupa permitida. As alças da roupa deverão ficar sobre os ombros durante todo o tempo do levantamento na competição. A roupa de levantamento também estará sujeita às seguintes exigências:

- 1) Ela poderá ser de qualquer cor ou cores.
- 2) Costuras e bainhas não deverão exceder 3 centímetros de largura e 0,5 centímetro de espessura. Apenas as roupas não-suporte poderão ter costuras e bainhas que excedam 3 centímetros de largura.
- 3) As costuras poderão ser protegidas ou fortalecidas por uma faixa estreita de elástico que não exceda 2 centímetros de largura e 0,5 centímetro de espessura.
- 4) A roupa deverá ter pernas, e o comprimento das mesmas deverá ser de no mínimo 3 centímetros e não deverá exceder 15 centímetros, sendo medida em uma linha do topo do cavalo até embaixo na parte interna na perna. Roupas não-suporte poderão ter as pernas mais compridas do que 15 cm desde que elas não cheguem até os joelhos e não tocam nenhuma faixa de joelho ou joelheira.
- 5) Apenas as roupas do tipo não-suporte poderão ter um cavalo duplo.
- 6) Em todas as competições de levantamento de peso dos Jogos Mundiais e Regionais da Special Olympics, todos os competidores deverão vestir uma roupa de levantamento em conformidade com as especificações mencionadas acima, a única exceção sendo a roupa aeróbica inteira utilizada no supino por atletas com deficiência física (ver modificações em 4.a).

b. Camiseta

Uma camiseta de qualquer cor ou cores deverá ser usada sob a roupa de levantamento por todos os competidores durante a execução do agachamento e do supino. Ela é opcional para os homens, mas obrigatória para as mulheres durante a execução do terra. A camiseta está sujeita às seguintes condições:

- 1) Não deverá ser reforçada com nervuras
- 2) Não deverá consistir de nenhum material emborrachado ou elástico similar. Camisetas especializadas de "Banco" não são permitidas.
- 3) Não deverá ter costuras reforçadas ou bainhas que possam auxiliar o levantador na competição
- 4) Deverá ter mangas, que não devem terminar abaixo do cotovelo ou acima do deltóide

c. Roupa de Baixo

Um "suporte atlético" padrão ou cueca comercial padrão de qualquer mistura de algodão, nylon ou poliéster (mas não calções de banho ou qualquer outra peça de tecido emborrachado ou elástico similar) deverá ser utilizado sob a roupa de levantamento. Roupas de baixo de suporte fabricadas especialmente para levantamento de peso não deverão ser utilizadas. As mulheres deverão vestir shorts ou calcinhas não -suporte de proteção.

d. Calçado

Meias poderão ser usadas. Algum tipo de sapato ou bota deverá ser usado. A altura do salto não deverá exceder 5 centímetros.

e. Cinto

Um cinto feito de couro, plástico, nylon ou outro material similar mas não elástico ou metálico (exceto pelo material da fivela e tachas) poderá ser usado fora do macacão. Dimensões: largura—no máximo 10 centímetros ; espessura—máximo de 13 milímetros. O cinto não deverá dar mais de uma volta no corpo.

**LEVANTAMENTO DE PESO**

f. Faixas

Poderão ser usadas faixas de pulso com uma largura máxima de 8 centímetros e comprimento máximo de 1 metro. Uma faixa de pulso não deverá ultrapassar 10 centímetros acima ou 2 centímetros abaixo do centro do pulso. No lugar de faixas, poderão ser usadas munhequeiras que não excederem 10 centímetros de largura. Se as munhequeiras forem do tipo que dão a volta no pulso, com ou sem costura, formando uma manga, elas poderão ter fitas de velcro com no máximo 30 centímetros de comprimento total e 8 centímetros de largura além de uma alça do polegar. O comprimento total da munhequeira não deverá exceder 50 centímetros. A alça do polegar não deverá estar sobre o polegar durante a competição de levantamento.

g. Geral

Talco de bebê, giz, giz líquido, resina, talco ou carbonato de magnésio são as únicas substâncias que poderão ser usadas no corpo ou na roupa. O uso de óleo, graxa ou outros lubrificantes é proibido.

4. Modificações

a. Atletas com deficiência física (por ex., cadeira de rodas, paralisia cerebral, amputados) poderão vestir uma roupa de duas peças com ambas as peças, superior e inferior ajustadas; colants ou shorts justos poderão ser usados. Um m
acação comprido aeróbico
inteiriço poderá ser utilizado para realizar o supino. O levantamento com uma prótese é permitido e próteses com sapatos serão permitidas.

SEÇÃO C—DIVISÃO E CRONOGRAMA DE COMPETIÇÃO

1. Os atletas deverão ser colocados em divisões de acordo com sexo, idade, habilidade e classe de peso. A idade mínima para competir é 16. Sexo: Masculino/Feminino. Idade: Sênior 16-21, Master 22 e acima. Divisões: todas as classes de peso.

a. Homens

- 1) 52 kg
- 2) 56 kg
- 3) 60 kg
- 4) 67,5 kg
- 5) 75 kg
- 6) 82,5 kg
- 7) 90 kg
- 8) 100 kg
- 9) 110 kg
- 10) 125 kg
- 11) Acima de 125 kg .



LEVANTAMENTO DE PESO

b. Mulheres

- 1) 44 kg
- 2) 48 kg
- 3) 52 kg
- 4) 56 kg
- 5) 60 kg
- 6) 67,5 kg
- 7) 75 kg
- 8) 82,5 kg
- 9) 90 kg
- 10) Acima de 90 kg

c. As classes de peso são uma ferramenta de divisão que agrupa os atletas de acordo com o peso corporal que é o principal determinante da habilidade. A Fórmula de Wilkes deverá ser utilizada quando não houver um número suficiente de atletas para ter até três atletas por classe de peso ou para colocar a pontuação combinada de um atleta e parceiro no levantamento de peso de Unified Sports® da Special Olympics.

d. As divisões nas categorias sexo, idade e peso deverão ser baseadas em "tentativa inicial". A tentativa inicial do atleta deverá ser baseada em um desempenho oficial prévio e não deverá ser significativamente melhor ou pior (exceto no caso de lesão). Neste caso, o desempenho prévio do atleta deverá ter sido feito no prazo anterior de seis a 12 meses. Uma planilha de pontuação assinada ou cartão de pontuação deverá ser fornecido para verificar o desempenho anterior do atleta.

2. Pesagem

a. A categoria de peso de um atleta será declarada na reunião técnica a ser programada e anunciada antes do primeiro dia da competição.

b. A pesagem dos competidores será feita duas horas antes do início da competição para uma categoria específica e concluída em no máximo uma hora e meia. Todos os levantadores deverão estar presentes na pesagem que será realizada na presença de três árbitros designados para a categoria.

c. A pesagem será secreta e os levantadores serão pesados individualmente. A sala de pesagem será trancada e as pessoas autorizadas a permanecer na mesma serão os árbitros das classes de peso corporal, o levantador e seu treinador. Os resultados da pesagem não serão divulgados até que todos os levantadores de uma classe de peso específica tenham sido pesados.

d. O peso de cada competidor será registrado uma única vez. Apenas aqueles mais pesados ou mais leves do que o limite da categoria poderão retornar às balanças dentro do limite de uma hora e meia do início da pesagem.

e. Um atleta com peso acima do limite superior de uma classe de peso passará para a próxima classe de peso. Um atleta com peso abaixo do limite mínimo de uma classe de peso poderá, a critério do Árbitro Chefe, ser autorizado a realizar o levantamento na classe de peso imediatamente inferior se esta competição estiver disponível. Caso ela não esteja disponível, o atleta será autorizado a efetuar o levantamento fora da competição especial e receberá uma faixa de participação.

3. Sistema de Rodadas—Os levantadores serão divididos em grupos de no máximo 14 levantadores por grupo. Em cada grupo, o levantador com a tentativa mais leve, levantará primeiro, e o peso colocado na barra será aumentado progressivamente até que todos do grupo tenham levantado. A barra será então devolvida e segundas tentativas serão feitas do mesmo modo, seguidas de terceiras tentativas. Em nenhuma hipótese, o peso poderá ser reduzido após o levantador ter tentado executar um levantamento com o peso anunciado. A seguir, o próximo grupo fará o levantamento.

**SEÇÃO D—PESSOAL**

1. O Árbitro Chefe sentará na frente da plataforma. Os três árbitros poderão sentar-se nos lugares mais vantajosos; em geral, o Árbitro Chefe senta-se diretamente na frente da plataforma e os outros dois em cada lado da plataforma. Um cronometrista também deverá ser designado e deverá ser um oficial certificado.
2. O Árbitro Chefe será o único responsável pelas decisões tomadas no caso de erros de carregamento ou anúncios incorretos feito pelo locutor, que é o mestre de cerimônias e responsável pelo gerenciamento eficiente da competição.
3. Um Gerente de Plataforma deverá ser designado e deverá ser um oficial certificado.

SEÇÃO E—REGRAS DA COMPETIÇÃO**1. Regras Gerais e Modificações**

- a. Durante qualquer competição organizada em uma plataforma ou palco, nenhuma outra pessoa que não o levantador, os membros do júri, os árbitros oficiais, pessoal médico designado e o gerente e/ou o treinador do levantador poderão ficar próximos da plataforma ou no palco.
- b. Antes do início das competições, os árbitros e os oficiais da plataforma deverão checar o peso da barra e dos discos de forma que o peso total seja idêntico àquele anunciado.
- c. Uma área no palco à esquerda e atrás do Árbitro Chefe será marcada e poderá ser ocupada pelo treinador durante a exibição da tentativa de peso do seu atleta. O treinador poderá fazer sinais manuais.
- d. Cada competidor terá um minuto do anúncio de seu nome ao início da tentativa. Se o atraso for maior de um minuto, a tentativa será anulada. O cronômetro será parado quando o levantador levantar o peso apropriadamente. Levantadores com deficiência anatômicas (físicas) (como declarado no cartão de execução por ocasião da pesagem) terão um tempo adicional de até três minutos, se necessário.
- e. Um levantamento será declarado "nenhum levantamento" e o levantador será desqualificado se, na opinião da maioria dos juizes e do Árbitro Chefe, os pesos tiverem sido soltos intencionalmente.
- f. A pontuação dos eventos será o peso máximo levantado em cada evento e um peso máximo total de combinação de todos os eventos.
- g. A Fórmula de Wilkes ($WF * Ver$ Anexo) é apresentada como uma tabela de coeficientes. Cada levantador tem um coeficiente determinado pelo peso corporal (PC). Para determinar a colocação dos levantadores, o coeficiente de cada levantador é multiplicado por seu total. O fator resultante é seu Total da Fórmula de Wilkes (WFT). O levantador com o WFT mais alto é o vencedor, o segundo peso mais alto é o segundo e assim por diante.

2. Regras e Modificações Específicas do Evento**a. Agachamento**

- 1) O levantador deverá assumir uma posição ereta com o topo da barra a não mais de 3 centímetros abaixo da superfície superior dos deltóides anteriores. A barra deverá ser segura horizontalmente nos ombros com as mãos e dedos agarrando a barra (não os colares) e os pés fixos na plataforma com os joelhos travados.
- 2) Após remover a barra dos suportes, o levantador deverá mover-se para trás para estabelecer sua posição. O levantador aguardará nesta posição pelo sinal do Árbitro Chefe. O sinal será dado tão logo o levantador esteja imóvel e a barra corretamente posicionada. Caso sejam utilizados suportes mecânicos de retirada, o levantador deverá remover o halter dos suportes antes de eles serem retirados e aguardar imóvel pelo sinal do Árbitro Chefe. O sinal consistirá de um movimento descendente do braço e de um comando audível "Agachar".
- 3) Ao receber o sinal do Árbitro Chefe, o levantador deverá se curvar e abaixar o corpo até que o topo da superfície das pernas na junção com o quadril esteja abaixo da linha do topo dos joelhos.



LEVANTAMENTO DE PESO

- 4) O levantador deverá se recuperar por sua vontade sem balanço/impulso duplo ou qualquer movimento para baixo após iniciar em uma posição vertical com os joelhos travados. Quando o levantador estiver imóvel, o Árbitro Chefe dará o sinal para substituir a barra.
- 5) O sinal para substituir a barra consistirá de um movimento da mão para trás e de um comando audível "Suporte". O levantador deverá então fazer uma tentativa em boa fé de devolver a barra aos suportes.
- 6) O levantador deverá estar de frente para a plataforma.
- 7) O levantador não deverá segurar os colares, anilhas ou discos em nenhum momento durante a execução do levantamento. Entretanto, o canto das mãos, agarrando as barras, poderá estar em contato com a superfície interna dos colares.
- 8) Não mais que cinco e não menos que dois ajudantes/anilheiros deverão estar na plataforma em qualquer momento.
- 9) O levantador poderá utilizar o auxílio dos ajudantes/anilheiros para remover a barra dos suportes, e para repor a barra nos suportes ao final do levantamento; no entanto, quando a barra estiver fora dos suportes, os ajudantes/anilheiros não deverão auxiliar o levantador no que se refere ao posicionamento correto, colocação dos pés, posicionamento da barra, etc.
- 10) O levantador poderá, a critério do Árbitro Chefe, receber autorização para uma tentativa adicional com o mesmo peso se a falha em uma tentativa deveu-se a um erro ou mais dos ajudantes/anilheiros ou a uma falha do equipamento.
- 11) Um atleta com síndrome Down diagnosticado com instabilidade atlanto-axial não poderá participar do evento de agachamento em levantamento de peso. Para informações adicionais e para o procedimento de renúncia a esta restrição, favor consultar a Cláusula I, Seção L, 7, f.
- 12) Causas para Desqualificação no Agachamento
 - a) Falha em obedecer aos sinais do Árbitro Chefe no começo ou término do levantamento
 - b) Balanço/impulso duplo ou mais de uma tentativa de recuperação na parte inferior do levantamento
 - c) Falha em assumir uma posição ereta com os joelhos travados no início e término do levantamento
 - d) Qualquer movimentação dos pés para a lateral, trás ou frente, durante o desempenho do levantamento
 - e) Falha em dobrar os joelhos e abaixar o corpo até que o topo da superfície das pernas na junção com o quadril esteja abaixo da linha do topo dos joelhos
 - f) Mudança da posição da barra sobre os ombros após o início do levantamento
 - g) Contato da barra ou do levantador com os ajudantes/anilheiros entre os sinais do Árbitro Chefe
 - h) Contato de cotovelos ou braços superiores com as pernas
 - i) Falha em fazer uma tentativa em boa fé para devolver a barra aos suportes
 - j) Derrubar a barra ou deixá-la cair após a conclusão do levantamento
 - k) Falha em cumprir qualquer uma das exigências contidas na descrição geral do levantamento

b. Supino

- 1) O levantador deverá assumir a seguinte posição no banco, e manter essa posição durante todo o levantamento: a cabeça e o tronco (incluindo as nádegas) deverão estar em contato com a superfície do banco e os pés deverão estar em contato com o chão ou blocos. Para obter uma pisada firme, discos ou blocos com superfície plana (não excedendo 30 centímetros de altura) poderão ser utilizados. Levantadores com deficiências físicas poderão utilizar o banco padrão ou o banco especial para levantadores deficientes. As mãos devem segurar a barra com os polegares em volta da "pegada", travando assim a barra seguramente nas mãos. O uso de pegada reversa é proibido.
- 2) Os levantadores com deficiências físicas poderão ser amarrados ao banco dos tornozelos ao quadril usando um cinto com no máximo 10 centímetros de largura.
- 3) Após remover a barra dos suportes ou recebê-la dos ajudantes/anilheiros, o levantador deverá aguardar o sinal do Árbitro Chefe com os cotovelos travados. O sinal será dado tão logo o levantador esteja imóvel e a barra adequadamente posicionada com os braços totalmente estendidos.

**LEVANTAMENTO DE PESO**

- a) No máximo quatro e no mínimo dois ajudantes/anilheiros auxiliarão nas áreas de competição.
- b) O espaçamento das mãos não deverá exceder 81 centímetros, medidos entre os dedos indicadores.
- c) Os atletas que forem anatomicamente incapazes de travar totalmente um supino deverão apresentar uma declaração de um treinador certificado por ocasião da pesagem. Um atestado médico deverá acompanhar a solicitação. Nenhuma mudança nas técnicas adequadas de levantamento será feita para o levantador após a pesagem.
- d) O sinal do Árbitro Chefe consistirá de um movimento descendente do braço acompanhado do comando audível "Começar"
- e) Após receber o sinal, o levantador deverá abaixar a barra até o peito e segurá-la imóvel. O Árbitro Chefe dará o sinal audível "Levantar", ocasião em que a barra deverá ser levantada com uma extensão uniforme dos braços. Quando segura de forma imóvel nesta posição, um sinal visível consistindo de um movimento do braço para trás e um comando audível "Suporte" deverá ser dado. No caso de deficientes auditivos, sinais táteis poderão ser empregados.
- f) Neste levantamento, os juízes deverão se posicionar nos locais mais vantajosos.

4) Causas para desqualificação no supino

- a) Falha em obedecer aos sinais do Árbitro Chefe no início e término do levantamento
- b) Qualquer mudança na posição escolhida após o sinal "Começar"; i.e. movimento de levantamento da cabeça/ombros, nádegas ou pés dos seus pontos originais de contato com o banco ou com o piso, ou movimentos laterais das mãos na barra. Em nenhuma ocasião, os pés do atleta poderão entrar em contato com o banco ou com seus suportes.
- c) Qualquer levantamento ou balanço/impulso da barra para o peito depois de ela ter sido imobilizada
- d) Qualquer extensão desigual dos braços durante o levantamento
- e) Qualquer movimento da barra para baixo enquanto ela estiver sendo elevada
- f) Falha em elevar a barra para toda a extensão de braços (comprimento total dos braços) na conclusão da tentativa
- g) Contato dos ajudantes/anilheiros com a barra do levantador entre os sinais do Árbitro Chefe
- h) Contato deliberado entre a barra e os postes de descanso das barras durante o levantamento para facilitar o mesmo
- i) Falha em cumprir qualquer uma das exigências contidas na descrição geral do levantamento

c. Terra

- 1) A barra deverá ser posicionada horizontalmente na frente dos pés do levantador, agarrada com uma pegada opcional nas duas mãos e levantada sem movimento descendente até que o levantador esteja ereto. (Opção de pegada: quando agarrar a barra, as palmas das duas mãos ficam voltadas para a frente ou a palma de uma mão e a palma da outra mão ficam voltadas para frente no que é chamado de pegada over e under).
- 2) O levantador deverá estar de frente para a plataforma.
- 3) Na conclusão do levantamento, os joelhos deverão estar travados em posição reta e os ombros deverão ser mantidos na posição ereta (não para frente ou arredondados). Os ombros não precisam ser empurrados para trás da posição ereta; entretanto, se eles forem jogados para trás, e todos os outros critérios forem aceitáveis, o levantamento será aceito.
- 4) O sinal do Árbitro Chefe consistirá de um movimento descendente da mão e do comando audível "Baixar". O sinal não será dado até que barra esteja imóvel e o levantador esteja na posição completa como determinado pelo Árbitro Chefe.
- 5) Qualquer tentativa de elevar a barra ou tentativas deliberadas de levantar a barra contarão como uma tentativa.
- 6) Causas para desqualificação no terra

**LEVANTAMENTO DE PESO**

- a) Qualquer movimento da barra para baixo ou de qualquer extremidade da mesma durante o levantamento
- b) Falha em ficar ereto com os ombros em posição ereta
- c) Falha em travar os joelhos retos na conclusão do levantamento
- d) Apoiar a barra nas coxas durante a execução do levantamento. Nota: Apoiar a barra nas coxas também pode incluir uma flexão secundária dos joelhos e queda dos quadris.
- e) Abaixar a barra antes de receber o sinal do Árbitro Chefe
- f) Permitir que a barra volte à plataforma sem manter o controle com as duas mãos
- g) Falha em cumprir com as exigências contidas na descrição geral do levantamento

d. Combinação

- 1) O atleta deverá competir na combinação de supino e terra, ou na combinação de agachamento, supino e terra para qualificar-se para uma pontuação final no evento de combinação.
- 2) A pontuação final do atleta é calculada pela adição do peso máximo que ele levantou com sucesso no supino e terra, ou no agachamento, supino e terra.

**LEVANTAMENTO DE PESO****FÓRMULA WILKES PARA HOMENS**

PC	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
40	1,3354	1,3311	1,3268	1,3225	1,3182	1,3140	1,3098	1,3057	1,3016	1,2975
41	1,2934	1,2894	1,2854	1,2814	1,2775	1,2736	1,2697	1,2658	1,2620	1,2582
42	1,2545	1,2507	1,2470	1,2433	1,2397	1,2360	1,2324	1,2289	1,2253	1,2218
43	1,2183	1,2148	1,2113	1,2079	1,2045	1,2011	1,1978	1,1944	1,1911	1,1878
44	1,1846	1,1813	1,1781	1,1749	1,1717	1,1686	1,1654	1,1623	1,1592	1,1562
45	1,1531	1,1501	1,1471	1,1441	1,1411	1,1382	1,1352	1,1323	1,1294	1,1266
46	1,1237	1,1209	1,1181	1,1153	1,1125	1,1097	1,1070	1,1042	1,1015	1,0988
47	1,0962	1,0935	1,0909	1,0882	1,0856	1,0830	1,0805	1,0779	1,0754	1,0728
48	1,0703	1,0678	1,0653	1,0629	1,0604	1,0580	1,0556	1,0532	1,0508	1,0484
49	1,0460	1,0437	1,0413	1,0390	1,0367	1,0344	1,0321	1,0299	1,0276	1,0254
50	1,0232	1,0210	1,0188	1,0166	1,0144	1,0122	1,0101	1,0079	1,0058	1,0037
51	1,0016	0,9995	0,9975	0,9954	0,9933	0,9913	0,9893	0,9873	0,9853	0,9833
52	0,9813	0,9793	0,9773	0,9754	0,9735	0,9715	0,9696	0,9677	0,9658	0,9639
53	0,9621	0,9602	0,9583	0,9565	0,9547	0,9528	0,9510	0,9492	0,9474	0,9457
54	0,9439	0,9421	0,9404	0,9386	0,9369	0,9352	0,9334	0,9317	0,9300	0,9283
55	0,9267	0,9250	0,9233	0,9217	0,9200	0,9184	0,9168	0,9152	0,9135	0,9119
56	0,9103	0,9088	0,9072	0,9056	0,9041	0,9025	0,9010	0,8994	0,8979	0,8964
57	0,8949	0,8934	0,8919	0,8904	0,8889	0,8874	0,8859	0,8845	0,8830	0,8816
58	0,8802	0,8787	0,8773	0,8759	0,8745	0,8731	0,8717	0,8703	0,8689	0,8675
59	0,8662	0,8648	0,8635	0,8621	0,8608	0,8594	0,8581	0,8568	0,8555	0,8542
60	0,8529	0,8516	0,8503	0,8490	0,8477	0,8465	0,8452	0,8439	0,8427	0,8415
61	0,8402	0,8390	0,8378	0,8365	0,8353	0,8341	0,8329	0,8317	0,8305	0,8293
62	0,8281	0,8270	0,8258	0,8246	0,8235	0,8223	0,8212	0,8200	0,8189	0,8178
63	0,8166	0,8155	0,8144	0,8133	0,8122	0,8111	0,8100	0,8089	0,8078	0,8067
64	0,8057	0,8046	0,8035	0,8025	0,8014	0,8004	0,7993	0,7983	0,7973	0,7962
65	0,7952	0,7942	0,7932	0,7922	0,7911	0,7901	0,7891	0,7881	0,7872	0,7862
66	0,785	0,7842	0,7832	0,7823	0,7813	0,7804	0,7794	0,7785	0,7775	0,7766
67	0,7756	0,7747	0,7738	0,7729	0,7719	0,7710	0,7701	0,7692	0,7683	0,7674
68	0,7665	0,7656	0,7647	0,7638	0,7630	0,7621	0,7612	0,7603	0,7595	0,7586
69	0,7578	0,7569	0,7561	0,7552	0,7544	0,7535	0,7527	0,7519	0,7510	0,7502
70	0,7494	0,7486	0,7478	0,7469	0,7461	0,7453	0,7445	0,7437	0,7430	0,7422
71	0,7414	0,7406	0,7398	0,7390	0,7383	0,7375	0,7367	0,7360	0,7352	0,7345
72	0,7337	0,7330	0,7322	0,7315	0,7307	0,7300	0,7293	0,7285	0,7278	0,7271
73	0,7264	0,7256	0,7249	0,7242	0,7235	0,7228	0,7221	0,7214	0,7207	0,7200
74	0,7193	0,7186	0,7179	0,7173	0,7166	0,7159	0,7152	0,7146	0,7139	0,7132
75	0,7126	0,7119	0,7112	0,7106	0,7099	0,7093	0,7086	0,7080	0,7074	0,7067
76	0,7061	0,7055	0,7048	0,7042	0,7036	0,7029	0,7023	0,7017	0,7011	0,7005
77	0,6999	0,6993	0,6987	0,6981	0,6975	0,6969	0,6963	0,6957	0,695	0,6945
78	0,6939	0,6933	0,6927	0,6922	0,6916	0,6910	0,6905	0,6899	0,6893	0,6888
79	0,6882	0,6876	0,6871	0,6865	0,6860	0,6854	0,6849	0,6843	0,6838	0,6832
80	0,6827	0,6822	0,6816	0,6811	0,6806	0,6800	0,6795	0,6790	0,6785	0,6779
81	0,6774	0,6769	0,6764	0,6759	0,6754	0,6749	0,6744	0,6739	0,6734	0,6729
82	0,6724	0,6719	0,6714	0,6709	0,6704	0,6699	0,6694	0,6689	0,6685	0,6680



LEVANTAMENTO DE PESO

FÓRMULA WILKES PARA HOMENS *continuação*

PC	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
83	0,6675	0,6670	0,6665	0,6661	0,6656	0,6651	0,6647	0,6642	0,6637	0,6633
84	0,6628	0,6624	0,6619	0,6615	0,6610	0,6606	0,6601	0,6597	0,6592	0,6588
85	0,6583	0,6579	0,6575	0,6570	0,6566	0,6562	0,6557	0,6553	0,6549	0,6545
86	0,6540	0,6536	0,6532	0,6528	0,6523	0,6519	0,6515	0,6511	0,6507	0,6503
87	0,6499	0,6495	0,6491	0,6487	0,6483	0,6479	0,6475	0,6471	0,6467	0,6463
88	0,6459	0,6455	0,6451	0,6447	0,6444	0,6440	0,6436	0,6432	0,6428	0,6424
89	0,6421	0,6417	0,6413	0,6410	0,6406	0,6402	0,6398	0,6395	0,6391	0,6388
90	0,6384	0,6380	0,6377	0,6373	0,6370	0,6366	0,6363	0,6359	0,6356	0,6352
91	0,6349	0,6345	0,6342	0,6338	0,6335	0,6331	0,6328	0,6325	0,6321	0,6318
92	0,6315	0,6311	0,6308	0,6305	0,6301	0,6298	0,6295	0,6292	0,6288	0,6285
94	0,6250	0,6247	0,6244	0,6241	0,6238	0,6235	0,6232	0,6229	0,6226	0,6223
93	0,6282	0,6279	0,6276	0,6272	0,6269	0,6266	0,6263	0,6260	0,6257	0,6254
95	0,6220	0,6217	0,6214	0,6211	0,6209	0,6206	0,6203	0,6200	0,6197	0,6194
96	0,6191	0,6188	0,6186	0,6183	0,6180	0,6177	0,6174	0,6172	0,6169	0,6166
97	0,6163	0,6161	0,6158	0,6155	0,6152	0,6150	0,6147	0,6144	0,6142	0,6139
98	0,6136	0,6134	0,6131	0,6129	0,6126	0,6123	0,6121	0,6118	0,6116	0,6113
99	0,6111	0,6108	0,6106	0,6103	0,6101	0,6098	0,6096	0,6093	0,6091	0,6088
100	0,6086	0,6083	0,6081	0,6079	0,6076	0,6074	0,6071	0,6069	0,6067	0,6064
101	0,6062	0,6060	0,6057	0,6055	0,6053	0,6050	0,6048	0,6046	0,6044	0,6041
102	0,6039	0,6037	0,6035	0,6032	0,6030	0,6028	0,6026	0,6024	0,6021	0,6019
103	0,6017	0,6015	0,6013	0,6011	0,6009	0,6006	0,6004	0,6002	0,6000	0,5998
104	0,5996	0,5994	0,5992	0,5990	0,5988	0,5986	0,5984	0,5982	0,5980	0,5978
105	0,5976	0,5974	0,5972	0,5970	0,5968	0,5966	0,5964	0,5962	0,5960	0,5958
106	0,5956	0,5954	0,5952	0,5950	0,5948	0,5946	0,5945	0,5943	0,5941	0,5939
107	0,5937	0,5935	0,5933	0,5932	0,5930	0,5928	0,5926	0,5924	0,5923	0,5921
108	0,5919	0,5917	0,5916	0,5914	0,5912	0,5910	0,5909	0,5907	0,5905	0,5903
109	0,5902	0,5900	0,5898	0,5897	0,5895	0,5893	0,5892	0,5890	0,5888	0,5887
110	0,5885	0,5883	0,5882	0,5880	0,5878	0,5877	0,5875	0,5874	0,5872	0,5870
111	0,5869	0,5867	0,5866	0,5864	0,5863	0,5861	0,5860	0,5858	0,5856	0,5855
112	0,5853	0,5852	0,5850	0,5849	0,5847	0,5846	0,5844	0,5843	0,5841	0,5840
113	0,5839	0,5837	0,5836	0,5834	0,5833	0,5831	0,5830	0,5828	0,5827	0,5826
114	0,5824	0,5823	0,5821	0,5820	0,5819	0,5817	0,5816	0,5815	0,5813	0,5812
115	0,5811	0,5809	0,5808	0,5806	0,5805	0,5804	0,5803	0,5801	0,5800	0,5799
116	0,5797	0,5796	0,5795	0,5793	0,5792	0,5791	0,5790	0,5788	0,5787	0,5786
117	0,5785	0,5783	0,5782	0,5781	0,5780	0,5778	0,5777	0,5776	0,5775	0,5774
118	0,5772	0,5771	0,5770	0,5769	0,5768	0,5766	0,5765	0,5764	0,5763	0,5762
119	0,5761	0,5759	0,5758	0,5757	0,5756	0,5755	0,5754	0,5753	0,5751	0,5750
120	0,5749	0,5748	0,5747	0,5746	0,5745	0,5744	0,5743	0,5742	0,5740	0,5739
121	0,5738	0,5737	0,5736	0,5735	0,5734	0,5733	0,5732	0,5731	0,5730	0,5729
122	0,5728	0,5727	0,5726	0,5725	0,5724	0,5723	0,5722	0,5721	0,5720	0,5719
123	0,5718	0,5717	0,5716	0,5715	0,5714	0,5713	0,5712	0,5711	0,5710	0,5709
124	0,5708	0,5707	0,5706	0,5705	0,5704	0,5703	0,5702	0,5701	0,5700	0,5699
125	0,5698	0,5698	0,5697	0,5696	0,5695	0,5694	0,5693	0,5692	0,5691	0,5690

**LEVANTAMENTO DE PESO****FÓRMULA WILKES PARA HOMENS** *continuação*

PC	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
126	0,5689	0,5688	0,5688	0,5687	0,5686	0,5685	0,5684	0,5683	0,5682	0,5681
127	0,5681	0,5680	0,5679	0,5678	0,5677	0,5676	0,5675	0,5675	0,5674	0,5673
128	0,5672	0,5671	0,5670	0,5670	0,5669	0,5668	0,5667	0,5666	0,5665	0,5665
129	0,5664	0,5663	0,5662	0,5661	0,5661	0,5660	0,5659	0,5658	0,5658	0,5657
130	0,5656	0,5655	0,5654	0,5654	0,5653	0,5652	0,5651	0,5651	0,5650	0,5649
131	0,5648	0,5647	0,5647	0,5646	0,5645	0,5644	0,5644	0,5643	0,5642	0,5642
132	0,5641	0,5640	0,5639	0,5639	0,5638	0,5637	0,5636	0,5636	0,5635	0,5634
133	0,5634	0,5633	0,5632	0,5631	0,5631	0,5630	0,5629	0,5629	0,5628	0,5627
134	0,5627	0,5626	0,5625	0,5624	0,5624	0,5623	0,5622	0,5622	0,5621	0,5620
135	0,5620	0,5619	0,5618	0,5618	0,5617	0,5616	0,5616	0,5615	0,5614	0,5614
136	0,5613	0,5612	0,5612	0,5611	0,5610	0,5610	0,5609	0,5609	0,5608	0,5607
137	0,5607	0,5606	0,5605	0,5605	0,5604	0,5603	0,5603	0,5602	0,5602	0,5601
138	0,5600	0,5600	0,5599	0,5598	0,5598	0,5597	0,5597	0,5596	0,5595	0,5595
139	0,5594	0,5593	0,5593	0,5592	0,5592	0,5591	0,5590	0,5590	0,5589	0,5589
140	0,5588	0,5587	0,5587	0,5586	0,5586	0,5585	0,5584	0,5584	0,5583	0,5583
141	0,5582	0,5582	0,5581	0,5580	0,5580	0,5579	0,5579	0,5578	0,5578	0,5577
142	0,5576	0,5576	0,5575	0,5575	0,5574	0,5573	0,5573	0,5572	0,5572	0,5571
143	0,5571	0,5570	0,5570	0,5569	0,5568	0,5568	0,5567	0,5567	0,5566	0,5566
144	0,5565	0,5564	0,5564	0,5563	0,5563	0,5562	0,5562	0,5561	0,5561	0,5560
145	0,5560	0,5559	0,5558	0,5558	0,5557	0,5557	0,5556	0,5556	0,5555	0,5555
146	0,5554	0,5554	0,5553	0,5552	0,5552	0,5551	0,5551	0,5550	0,5550	0,5549
147	0,5549	0,5548	0,5548	0,5547	0,5547	0,5546	0,5546	0,5545	0,5544	0,5544
148	0,5543	0,5543	0,5542	0,5542	0,5541	0,5541	0,5540	0,5540	0,5539	0,5539
149	0,5538	0,5538	0,5537	0,5537	0,5536	0,5536	0,5535	0,5535	0,5534	0,5533
150	0,5533	0,5532	0,5532	0,5531	0,5531	0,5530	0,5530	0,5529	0,5529	0,5528
151	0,5528	0,5527	0,5527	0,5526	0,5526	0,5525	0,5525	0,5524	0,5524	0,5523
152	0,5523	0,5522	0,5522	0,5521	0,5521	0,5520	0,5520	0,5519	0,5519	0,5518
153	0,5518	0,5517	0,5516	0,5516	0,5515	0,5515	0,5514	0,5514	0,5513	0,5513
154	0,5512	0,5512	0,5511	0,5511	0,5510	0,5510	0,5509	0,5509	0,5508	0,5508
155	0,5507	0,5507	0,5506	0,5506	0,5505	0,5505	0,5504	0,5504	0,5503	0,5503
156	0,5502	0,5502	0,5501	0,5501	0,5500	0,5500	0,5499	0,5499	0,5498	0,5498
157	0,5497	0,5497	0,5496	0,5496	0,5495	0,5495	0,5494	0,5494	0,5493	0,5493
158	0,5492	0,5492	0,5491	0,5491	0,5490	0,5490	0,5489	0,5489	0,5488	0,5488
159	0,5487	0,5487	0,5486	0,5486	0,5485	0,5485	0,5484	0,5484	0,5483	0,5483
160	0,5482	0,5482	0,5481	0,5481	0,5480	0,5480	0,5479	0,5479	0,5478	0,5478
161	0,5477	0,5477	0,5476	0,5476	0,5475	0,5475	0,5474	0,5474	0,5473	0,5472
162	0,5472	0,5471	0,5471	0,5470	0,5470	0,5469	0,5469	0,5468	0,5468	0,5467
163	0,5467	0,5466	0,5466	0,5465	0,5465	0,5464	0,5464	0,5463	0,5463	0,5462
164	0,5462	0,5461	0,5461	0,5460	0,5460	0,5459	0,5459	0,5458	0,5458	0,5457
165	0,5457	0,5456	0,5456	0,5455	0,5455	0,5454	0,5454	0,5453	0,5453	0,5452
166	0,5452	0,5451	0,5451	0,5450	0,5450	0,5449	0,5449	0,5448	0,5448	0,5447
167	0,5447	0,5446	0,5446	0,5445	0,5445	0,5444	0,5444	0,5443	0,5443	0,5442
168	0,5442	0,5441	0,5441	0,5440	0,5440	0,5439	0,5439	0,5438	0,5438	0,5437
169	0,5436	0,5436	0,5435	0,5435	0,5434	0,5434	0,5433	0,5433	0,5432	0,5432



LEVANTAMENTO DE PESO

FÓRMULA WILKES PARA HOMENS *continuação*

PC	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
170	0,5431	0,5431	0,5430	0,5430	0,5429	0,5429	0,5428	0,5428	0,5427	0,5427
171	0,5426	0,5426	0,5425	0,5425	0,5424	0,5424	0,5423	0,5423	0,5422	0,5422
172	0,5421	0,5421	0,5420	0,5420	0,5419	0,5419	0,5418	0,5418	0,5417	0,5417
173	0,5416	0,5416	0,5415	0,5415	0,5414	0,5414	0,5413	0,5413	0,5412	0,5412
174	0,5411	0,5411	0,5410	0,5410	0,5409	0,5409	0,5408	0,5408	0,5407	0,5407
175	0,5406	0,5406	0,5405	0,5405	0,5404	0,5404	0,5403	0,5403	0,5402	0,5402
176	0,5401	0,5401	0,5400	0,5400	0,5399	0,5399	0,5398	0,5398	0,5397	0,5397
177	0,5396	0,5396	0,5395	0,5395	0,5394	0,5394	0,5393	0,5393	0,5392	0,5392
178	0,5391	0,5391	0,5390	0,5390	0,5389	0,5389	0,5388	0,5388	0,5387	0,5387
179	0,5387	0,5386	0,5386	0,5385	0,5385	0,5384	0,5384	0,5383	0,5383	0,5382
180	0,5382	0,5381	0,5381	0,5380	0,5380	0,5379	0,5379	0,5378	0,5378	0,5377
181	0,5377	0,5377	0,5376	0,5376	0,5375	0,5375	0,5374	0,5374	0,5373	0,5373
182	0,5372	0,5372	0,5371	0,5371	0,5371	0,5370	0,5370	0,5369	0,5369	0,5368
183	0,5368	0,5367	0,5367	0,5366	0,5366	0,5366	0,5365	0,5365	0,5364	0,5364
184	0,5363	0,5363	0,5362	0,5362	0,5362	0,5361	0,5361	0,5360	0,5360	0,5359
185	0,5359	0,5359	0,5358	0,5358	0,5357	0,5357	0,5356	0,5356	0,5356	0,5355
186	0,5355	0,5354	0,5354	0,5353	0,5353	0,5353	0,5352	0,5352	0,5351	0,5351
187	0,5351	0,5350	0,5350	0,5349	0,5349	0,5349	0,5348	0,5348	0,5347	0,5347
188	0,5347	0,5346	0,5346	0,5345	0,5345	0,5345	0,5344	0,5344	0,5344	0,5343
189	0,5343	0,5342	0,5342	0,5342	0,5341	0,5341	0,5341	0,5340	0,5340	0,5340
190	0,5339	0,5339	0,5338	0,5338	0,5338	0,5337	0,5337	0,5337	0,5336	0,5336
191	0,5336	0,5335	0,5335	0,5335	0,5334	0,5334	0,5334	0,5333	0,5333	0,5333
192	0,5332	0,5332	0,5332	0,5332	0,5331	0,5331	0,5331	0,5330	0,5330	0,5330
193	0,5329	0,5329	0,5329	0,5329	0,5328	0,5328	0,5328	0,5327	0,5327	0,5327
194	0,5327	0,5326	0,5326	0,5326	0,5326	0,5325	0,5325	0,5325	0,5325	0,5324
195	0,5324	0,5324	0,5324	0,5323	0,5323	0,5323	0,5323	0,5322	0,5322	0,5322
196	0,5322	0,5322	0,5321	0,5321	0,5321	0,5321	0,5321	0,5320	0,5320	0,5320
197	0,5320	0,5320	0,5319	0,5319	0,5319	0,5319	0,5319	0,5319	0,5318	0,5318
198	0,5318	0,5318	0,5318	0,5318	0,5318	0,5317	0,5317	0,5317	0,5317	0,5317
199	0,5317	0,5317	0,5317	0,5317	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316
200	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315
201	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315
202	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315
203	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316
204	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5317	0,5317	0,5317
205	0,5317	0,5317	0,5317	0,5317	0,5318	0,5318	0,5318	0,5318	0,5318	0,5318



FÓRMULA WILKES PARA MULHERES

PC	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
40	1.4936	1.4915	1.4894	1.4872	1.4851	1.4830	1.4809	1.4788	1.4766	1.4745
41	1.4724	1.4702	1.4681	1.4660	1.4638	1.4617	1.4595	1.4574	1.4552	1.4531
42	1.4510	1.4488	1.4467	1.4445	1.4424	1.4402	1.4381	1.4359	1.4338	1.4316
43	1.4295	1.4273	1.4252	1.4231	1.4209	1.4188	1.4166	1.4145	1.4123	1.4102
44	1.4081	1.4059	1.4038	1.4017	1.3995	1.3974	1.3953	1.3932	1.3910	1.3889
45	1.3868	1.3847	1.3825	1.3804	1.3783	1.3762	1.3741	1.3720	1.3699	1.3678
46	1.3657	1.3636	1.3615	1.3594	1.3573	1.3553	1.3532	1.3511	1.3490	1.3470
47	1.3449	1.3428	1.3408	1.3387	1.3367	1.3346	1.3326	1.3305	1.3285	1.3265
48	1.3244	1.3224	1.3204	1.3183	1.3163	1.3143	1.3123	1.3103	1.3083	1.3063
49	1.3043	1.3023	1.3004	1.2984	1.2964	1.2944	1.2925	1.2905	1.2885	1.2866
50	1.2846	1.2827	1.2808	1.2788	1.2769	1.2750	1.2730	1.2711	1.2692	1.2673
51	1.2654	1.2635	1.2616	1.2597	1.2578	1.2560	1.2541	1.2522	1.2504	1.2485
52	1.2466	1.2448	1.2429	1.2411	1.2393	1.2374	1.2356	1.2338	1.2320	1.2302
53	1.2284	1.2266	1.2248	1.2230	1.2212	1.2194	1.2176	1.2159	1.2141	1.2123
54	1.2106	1.2088	1.2071	1.2054	1.2036	1.2019	1.2002	1.1985	1.1967	1.1950
55	1.1933	1.1916	1.1900	1.1883	1.1866	1.1849	1.1832	1.1816	1.1799	1.1783
56	1.1766	1.1750	1.1733	1.1717	1.1701	1.1684	1.1668	1.1652	1.1636	1.1620
57	1.1604	1.1588	1.1572	1.1556	1.1541	1.1525	1.1509	1.1494	1.1478	1.1463
58	1.1447	1.1432	1.1416	1.1401	1.1386	1.1371	1.1355	1.1340	1.1325	1.1310
59	1.1295	1.1281	1.1266	1.1251	1.1236	1.1221	1.1207	1.1192	1.1178	1.1163
60	1.1149	1.1134	1.1120	1.1106	1.1092	1.1078	1.1063	1.1049	1.1035	1.1021
61	1.1007	1.0994	1.0980	1.0966	1.0952	1.0939	1.0925	1.0911	1.0898	1.0884
62	1.0871	1.0858	1.0844	1.0831	1.0818	1.0805	1.0792	1.0779	1.0765	1.0753
63	1.0740	1.0727	1.0714	1.0701	1.0688	1.0676	1.0663	1.0650	1.0638	1.0625
64	1.0613	1.0601	1.0588	1.0576	1.0564	1.0551	1.0539	1.0527	1.0515	1.0503
65	1.0491	1.0479	1.0467	1.0455	1.0444	1.0432	1.0420	1.0408	1.0397	1.0385
66	1.0374	1.0362	1.0351	1.0339	1.0328	1.0317	1.0306	1.0294	1.0283	1.0272
67	1.0261	1.0250	1.0239	1.0228	1.0217	1.0206	1.0195	1.0185	1.0174	1.0163
68	1.0153	1.0142	1.0131	1.0121	1.0110	1.0100	1.0090	1.0079	1.0069	1.0059
69	1.0048	1.0038	1.0028	1.0018	1.0008	0.9998	0.9988	0.9978	0.9968	0.9958
70	0.9948	0.9939	0.9929	0.9919	0.9910	0.9900	0.9890	0.9881	0.9871	0.9862
71	0.9852	0.9843	0.9834	0.9824	0.9815	0.9806	0.9797	0.9788	0.9779	0.9769
72	0.9760	0.9751	0.9742	0.9734	0.9725	0.9716	0.9707	0.9698	0.9689	0.9681
73	0.9672	0.9663	0.9655	0.9646	0.9638	0.9629	0.9621	0.9613	0.9604	0.9596
74	0.9587	0.9579	0.9571	0.9563	0.9555	0.9547	0.9538	0.9530	0.9522	0.9514
75	0.9506	0.9498	0.9491	0.9483	0.9475	0.9467	0.9459	0.9452	0.9444	0.9436
76	0.9429	0.9421	0.9414	0.9406	0.9399	0.9391	0.9384	0.9376	0.9369	0.9362
77	0.9354	0.9347	0.9340	0.9333	0.9326	0.9318	0.9311	0.9304	0.9297	0.9290
78	0.9283	0.9276	0.9269	0.9263	0.9256	0.9249	0.9242	0.9235	0.9229	0.9222
79	0.9215	0.9209	0.9202	0.9195	0.9189	0.9182	0.9176	0.9169	0.9163	0.9156
80	0.9150	0.9144	0.9137	0.9131	0.9125	0.9119	0.9112	0.9106	0.9100	0.9094
81	0.9088	0.9082	0.9076	0.9070	0.9064	0.9058	0.9052	0.9046	0.9040	0.9034
82	0.9028	0.9023	0.9017	0.9011	0.9005	0.9000	0.8994	0.8988	0.8983	0.8977



LEVANTAMENTO DE PESO

FÓRMULA WILKES PARA MULHERES *continuação*

PC	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
83	0.8972	0.8966	0.8961	0.8955	0.8950	0.8944	0.8939	0.8933	0.8928	0.8923
84	0.8917	0.8912	0.8907	0.8902	0.8896	0.8891	0.8886	0.8881	0.8876	0.8871
85	0.8866	0.8861	0.8856	0.8851	0.8846	0.8841	0.8836	0.8831	0.8826	0.8821
86	0.8816	0.8811	0.8807	0.8802	0.8797	0.8792	0.8788	0.8783	0.8778	0.8774
87	0.8769	0.8765	0.8760	0.8755	0.8751	0.8746	0.8742	0.8737	0.8733	0.8729
88	0.8724	0.8720	0.8716	0.8711	0.8707	0.8703	0.8698	0.8694	0.8690	0.8686
89	0.8681	0.8677	0.8673	0.8669	0.8665	0.8661	0.8657	0.8653	0.8649	0.8645
90	0.8641	0.8637	0.8633	0.8629	0.8625	0.8621	0.8617	0.8613	0.8609	0.8606
91	0.8602	0.8598	0.8594	0.8590	0.8587	0.8583	0.8579	0.8576	0.8572	0.8568
92	0.8565	0.8561	0.8558	0.8554	0.8550	0.8547	0.8543	0.8540	0.8536	0.8533
93	0.8530	0.8526	0.8523	0.8519	0.8516	0.8513	0.8509	0.8506	0.8503	0.8499
94	0.8496	0.8493	0.8489	0.8486	0.8483	0.8480	0.8477	0.8473	0.8470	0.8467
95	0.8464	0.8461	0.8458	0.8455	0.8452	0.8449	0.8446	0.8443	0.8440	0.8437
96	0.8434	0.8431	0.8428	0.8425	0.8422	0.8419	0.8416	0.8413	0.8410	0.8407
97	0.8405	0.8402	0.8399	0.8396	0.8393	0.8391	0.8388	0.8385	0.8382	0.8380
98	0.8377	0.8374	0.8372	0.8369	0.8366	0.8364	0.8361	0.8359	0.8356	0.8353
99	0.8351	0.8348	0.8346	0.8343	0.8341	0.8338	0.8336	0.8333	0.8331	0.8328
100	0.8326	0.8323	0.8321	0.8319	0.8316	0.8314	0.8311	0.8309	0.8307	0.8304
101	0.8302	0.8300	0.8297	0.8295	0.8293	0.8291	0.8288	0.8286	0.8284	0.8282
102	0.8279	0.8277	0.8275	0.8273	0.8271	0.8268	0.8266	0.8264	0.8262	0.8260
103	0.8258	0.8256	0.8253	0.8251	0.8249	0.8247	0.8245	0.8243	0.8241	0.8239
104	0.8237	0.8235	0.8233	0.8231	0.8229	0.8227	0.8225	0.8223	0.8221	0.8219
105	0.8217	0.8215	0.8214	0.8212	0.8210	0.8208	0.8206	0.8204	0.8202	0.8200
106	0.8198	0.8197	0.8195	0.8193	0.8191	0.8189	0.8188	0.8186	0.8184	0.8182
107	0.8180	0.8179	0.8177	0.8175	0.8173	0.8172	0.8170	0.8168	0.8167	0.8165
108	0.8163	0.8161	0.8160	0.8158	0.8156	0.8155	0.8153	0.8152	0.8150	0.8148
109	0.8147	0.8145	0.8143	0.8142	0.8140	0.8139	0.8137	0.8135	0.8134	0.8132
110	0.8131	0.8129	0.8128	0.8126	0.8124	0.8123	0.8121	0.8120	0.8118	0.8117
111	0.8115	0.8114	0.8112	0.8111	0.8109	0.8108	0.8106	0.8105	0.8103	0.8102
112	0.8101	0.8099	0.8098	0.8096	0.8095	0.8093	0.8092	0.8090	0.8089	0.8088
113	0.8086	0.8085	0.8083	0.8082	0.8081	0.8079	0.8078	0.8077	0.8075	0.8074
114	0.8072	0.8071	0.8070	0.8068	0.8067	0.8066	0.8064	0.8063	0.8062	0.8060
115	0.8059	0.8058	0.8056	0.8055	0.8054	0.8052	0.8051	0.8050	0.8049	0.8047
116	0.8046	0.8045	0.8043	0.8042	0.8041	0.8040	0.8038	0.8037	0.8036	0.8034
117	0.8033	0.8032	0.8031	0.8029	0.8028	0.8027	0.8026	0.8024	0.8023	0.8022
118	0.8021	0.8020	0.8018	0.8017	0.8016	0.8015	0.8013	0.8012	0.8011	0.8010
119	0.8009	0.8007	0.8006	0.8005	0.8004	0.8003	0.8001	0.8000	0.7999	0.7998
120	0.7997	0.7995	0.7994	0.7993	0.7992	0.7991	0.7989	0.7988	0.7987	0.7986
121	0.7985	0.7984	0.7982	0.7981	0.7980	0.7979	0.7978	0.7977	0.7975	0.7974
122	0.7973	0.7972	0.7971	0.7970	0.7969	0.7967	0.7966	0.7965	0.7964	0.7963
123	0.7962	0.7960	0.7959	0.7958	0.7957	0.7956	0.7955	0.7954	0.7953	0.7951
124	0.7950	0.7949	0.7948	0.7947	0.7946	0.7945	0.7943	0.7942	0.7941	0.7940
125	0.7939	0.7938	0.7937	0.7936	0.7934	0.7933	0.7932	0.7931	0.7930	0.7929

FÓRMULA WILKES PARA MULHERES *continuação*

PC	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
126	0.7928	0.7927	0.7926	0.7924	0.7923	0.7922	0.7921	0.7920	0.7919	0.7918
127	0.7917	0.7915	0.7914	0.7913	0.7912	0.7911	0.7910	0.7909	0.7908	0.7907
128	0.7905	0.7904	0.7903	0.7902	0.7901	0.7900	0.7899	0.7898	0.7897	0.7895
129	0.7894	0.7893	0.7892	0.7891	0.7890	0.7889	0.7888	0.7887	0.7886	0.7884
130	0.7883	0.7882	0.7881	0.7880	0.7879	0.7878	0.7877	0.7876	0.7875	0.7873
131	0.7872	0.7871	0.7870	0.7869	0.7868	0.7867	0.7866	0.7865	0.7864	0.7862
132	0.7861	0.7860	0.7859	0.7858	0.7857	0.7856	0.7855	0.7854	0.7853	0.7852
133	0.7850	0.7849	0.7848	0.7847	0.7846	0.7845	0.7844	0.7843	0.7842	0.7841
134	0.7840	0.7838	0.7837	0.7836	0.7835	0.7834	0.7833	0.7832	0.7831	0.7830
135	0.7829	0.7828	0.7827	0.7825	0.7824	0.7823	0.7822	0.7821	0.7820	0.7819
136	0.7818	0.7817	0.7816	0.7815	0.7814	0.7813	0.7812	0.7811	0.7809	0.7808
137	0.7807	0.7806	0.7805	0.7804	0.7803	0.7802	0.7801	0.7800	0.7799	0.7798
138	0.7797	0.7796	0.7795	0.7794	0.7793	0.7792	0.7791	0.7790	0.7789	0.7787
139	0.7786	0.7785	0.7784	0.7783	0.7782	0.7781	0.7780	0.7779	0.7778	0.7777
140	0.7776	0.7775	0.7774	0.7773	0.7772	0.7771	0.7770	0.7769	0.7768	0.7767
141	0.7766	0.7765	0.7764	0.7763	0.7762	0.7761	0.7760	0.7759	0.7759	0.7758
142	0.7757	0.7756	0.7755	0.7754	0.7753	0.7752	0.7751	0.7750	0.7749	0.7748
143	0.7747	0.7746	0.7745	0.7744	0.7744	0.7743	0.7742	0.7741	0.7740	0.7739
144	0.7738	0.7737	0.7736	0.7736	0.7735	0.7734	0.7733	0.7732	0.7731	0.7730
145	0.7730	0.7729	0.7728	0.7727	0.7726	0.7725	0.7725	0.7724	0.7723	0.7722
146	0.7721	0.7721	0.7720	0.7719	0.7718	0.7717	0.7717	0.7716	0.7715	0.7714
147	0.7714	0.7713	0.7712	0.7712	0.7711	0.7710	0.7709	0.7709	0.7708	0.7707
148	0.7707	0.7706	0.7705	0.7705	0.7704	0.7703	0.7703	0.7702	0.7702	0.7701
149	0.7700	0.7700	0.7699	0.7699	0.7698	0.7698	0.7697	0.7696	0.7696	0.7695
150	0.7695	0.7694	0.7694	0.7693	0.7693	0.7692	0.7692	0.7691	0.7691	0.7691



LEVANTAMENTO DE PESO

TABELA DE CONVERSÃO DE QUILOGRAMAS

Para converter quilogramas em libras, multiplique os quilogramas por 2,2046. As regras dizem que poundages deverão ser arredondadas para o quarto mais próximo, i.e. 10,5 quilogramas multiplicado por 2,2946 é igual a 236,99450.

A poundage então se torna 236-3/4 e não 237

QUILOS	LIBRAS	QUILOS	LIBRAS	QUILOS	LIBRAS	QUILOS	LIBRAS
27.5	60.5	145	319.5	260	573	377.5	832
30	66	147.5	325	262.5	578.5	380	837.5
32.5	71.5	150	330.5	265	584	382.5	843-1/4
35	77	152.5	336	267.5	598.5	385	848-3/4
37.5	82.5	155	341.5	270	595	387.5	854-1/4
40	88	157.5	347	272.5	600-3/4	390	859-3/4
42.5	93.5	160	352.5	275	606-1/4	392.5	865-1/4
45	99	162.5	358	277.5	611-3/4	395	870-3/4
47.5	104.5	165	363-3/4	280	617-1/4	397.5	876-1/4
50	110	167.5	369-1/4	282.5	622-3/4	400	881-3/4
52.5	115.5	170	374-3/4	285	628-1/4	402.5	887-1/4
55	121-1/4	172.5	380-1/4	287.5	633-3/4	405	892-3/4
57.5	126-3/4	175	385-3/4	290	639-1/4	407.5	898-1/4
60	132-1/4	177.5	391-1/4	292.5	644-3/4	410	903-3/4
62.5	137-3/4	180	396-3/4	295	650-1/4	412.5	909-1/4
65	143-1/4	182.5	402-1/4	297.5	655-3/4	415	914-3/4
67.5	148-3/4	185	407-3/4	300	661-1/4	417.5	920-1/4
70	154-1/4	187.5	413-1/4	302.5	666-3/4	420	925-3/4
72.5	159-3/4	190	418-3/4	305	672-1/4	422.5	931-1/4
75	165-1/4	192.5	424-1/4	307.5	677-3/4	425	936-3/4
77.5	170-3/4	195	429-3/4	310	683-1/4	427.5	942-1/4
80	176-3/4	197.5	435-1/4	312.5	688-3/4	430	947-3/4
82.5	181-3/4	200	440-3/4	315	694-1/4	432.5	953-1/4
85	187-1/4	202.5	446-1/4	317.5	699-3/4	435	959
87.5	192-3/4	205	451-3/4	320	705-1/4	437.5	964.5
90	198-1/4	207.5	457-1/4	322.5	710-3/4	440	970
92.5	203-3/4	210	462-3/4	325	716-1/4	442.5	975.5
95	209-1/4	212.5	468-1/4	327.5	722	445	981
97.5	214-3/4	215	473-3/4	330	727.5	447.5	986.5
100	220-1/4	217.5	479.5	332.5	733	450	992
102.5	225-3/4	220	485	335	738.5	452.5	997.5
105	231-1/4	222.5	490.5	337.5	744	455	1003
107.5	236-3/4	225	496	340	749.5	457.5	1008.5
110	242.5	227.5	501.5	342.5	755	460	1014
115	253.5	230	507	345	760.5	462.5	1019.5
117.5	259	232.5	512.5	347.5	766	465	1025
120	264.5	235	518.5	350	771.5	467.5	1030.5
122.5	270	237.5	523.5	352.5	777	470	1036
125	275.5	240	529	355	782.5	472.5	1041.5
127.5	281	242.5	534.5	357.5	788	475	1047
130	286.5	245	540	360	793.5	477.5	1052.5
132.5	292	247.5	545.5	362.5	799	480	1058
135	297.5	250	551	367.5	810	482.5	1063.5
137.5	303	252.5	556.5	370	815.5	485	1069
140	308.5	255	562	372.5	821	487.5	1074.5
142.5	314	257.5	567.5	375	826.5	490	1080-1/4

**LEVANTAMENTO DE PESO**

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