# ПАУЭРЛИФТИНГ

Все соревнования Спешиал Олимпикс по пауэрлифтингу должны проводиться согласно Официальным Спортивным Правилам Спешиал Олимпикс. Являясь международной спортивной программой, организация Спешиал Олимпикс разработала настоящие правила на основе правил соревнований по пауэрлифтингу, применяемых Международной Федерацией Пауэрлифтинга (IPF) - <http://www.powerlifting-ipf.com> . Правила ИПФ и национальной федерации пауэрлифтинга в стране должны применяться всегда, за исключением случаев, когда данные правила противоречат положениям Официальных Спортивных Правил Спешиал Олимпикс по пауэрлифтингу или Статье I Генеральных Правил Спешиал Олимпикс. При возникновении противоречий, приоритет отдается Официальным Спортивным Правилам Спешиал Олимпикс по пауэрлифтингу.

**РАЗДЕЛ А – ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММЫ**

Ниже приведены все официальные виды программы по пауэрлифтингу, проводимые в движении Спешиал Олимпикс.

Большой набор видов программы по пауэрлифтингу предназначен для обеспечения возможности для значимого участия спортсменов всех уровней способностей. Национальные программы Спешиал Олимпикс могут сами решать, какие виды программы по пауэрлифтингу проводятся на их соревнованиях, и при необходимости также выдавать руководства по проведению каждого вида программы. Тренеры обязаны обеспечить спортсмену условия для тренировок, а также помочь с выбором вида программы, который соответствует уровню способностей спортсмена.

1. Приседание
2. Жим лежа на скамье
3. Тяга
4. Сумма (Жим лежа на скамье и Тяга)
5. Сумма (Жим лежа на скамье, Тяга и Приседание)

**РАЗДЕЛ В – ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

1. Грифы и диски
	1. Расстояние между втулками не должно превышать 1,31 м
	2. Общая длина грифа не должна превышать 2,2 м
	3. Диаметр грифа должен быть 28 мм минимум и 29 мм максимум
	4. Диаметр самого большого диска не должен превышать 45 см
	5. Вес самого большого диска: 25 кг
	6. Вес грифа с замками должен равняться 25 кг
	7. Диски должны состоять из такого набора: 25 кг, 20 кг, 15 кг, 10 кг, 5 кг, 2,5 кг, 1,25 кг
	8. Диски должны быть следующих цветов: 10 кг и меньше – любого цвета, кроме цветов более тяжелых дисков; 15 кг – желтого; 20 кг – синего; 25 кг – красного.
	9. Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса и должны весить в пределах 0,25 % от указанного веса.
2. Скамья для жима лежа
	1. Стандартная скамья (должна иметь дополнительные приспособления для обеспечения полной безопасности для атлетов всех уровней)

Длина – не менее 1,22 м, ширина – не менее 29 см и не более 32 см.

Высота – не менее 42 и не более 45 см.

* 1. Скамья с модификациями

Общая длина – 2,1 м, высота – не менее 45 см и не более 50 см, ширина головной части скамьи – 30,5 см, ширина основной части скамьи – 61 см.

1. Костюм и предметы личной экипировки
	1. Костюм

Костюм для пауэрлифтинга состоит из цельного по всей длине трико, изготовленного из однослойного растягивающегося материала, без каких-либо заплат, подкладок или полос. Также разрешено использование неподдерживающего костюма (костюма из эластичных материалов типа комбинезона, используемые в тяжелой атлетике, борьбе и гимнастике). Такой костюм не требует разрешения Технического комитета на его использование на соревнованиях. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Костюм для пауэрлифтинга должен соответствовать следующим требованиям.

1. Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.
2. Швы и рубцы не должны быть шире 3 см и толще 0,5 см. Только неподдерживающее трико тяжелоатлетического или борцовского типа может иметь швы и рубцы, превышающие 3 см в ширину.
3. Швы могут покрываться или укрепляться узкой полоской ткани или растягивающегося материала, не превышающего 2 см по ширине и 0,5 – по толщине.
4. Костюм должен иметь штанины, длина которых от середины промежности вдоль внутренней стороны штанины должна быть не менее 3см. и не более 15 см. Длина штанины неподдерживающего костюма может быть длиннее 15 см при условии, что штанина не достигает колена и не касается повязки на колене.
5. Неподдерживающий костюм может иметь двойную промежность.
6. Штаны на всю длину ног носить нельзя.
7. На Всемирных Играх и Региональных Играх Спешиал Олимпикс все участники должны носить костюм, соответствующий вышеуказанным характеристикам. Исключением является разрешение носить костюм для аэробики (по всей длине тела) атлетам с физическими отклонениями во время жима лежа на скамье. (См. модификации/изменения в пункте 4.а).
	1. Полурукавка (поддерживающая майка)

Полурукавка (известная под названием «Т-шерт») или поддерживающая майка любого цвета, однотонная или разноцветная, во время выполнения приседания и жима лежа на скамье должна быть обязательно надета под костюм. Для мужчин не обязательно, а для женщин – обязательно носить полурукавку при выполнении тяги. Полурукавка должна удовлетворять следующим требованиям:

* + 1. Должна быть изготовлена только из хлопка или полиэстера, или комбинации хлопка и полиэстера.
		2. Не состоять из какого-либо прорезиненного или подобного растягивающегося материала.
		3. Не иметь укрепленных швов.
		4. Не должна иметь рукавов, которые заканчиваются ниже локтя или сверху на дельтовидной мышце.
	1. Трусы

Под костюм атлет обязательно должен надевать стандартный фабричный бандаж или стандартные фабричные плавки (не боксерские шорты) из смеси хлопка, нейлона или полиэстера. Под костюм не разрешается надевать плавки пловца или другие предметы одежды, состоящие из прорезиненного или подобного растягивающегося материала. Поддерживающее нижнее белье, выпускаемое специально для пауэрлифтинга, не разрешено. Женщинам разрешено неподдерживающее нижнее белье.

* 1. Носки и Ботинки

Носки (до колена) следует одевать в виде программы по тяге. Во время выполнения упражнений атлет должен надевать ТОЛЬКО обувь в виде спортивных ботинок (туфель), кроссовок, специальных ботинок для тяжелой атлетики или пауэрлифтинга или тапочек для тяги. Нельзя обувать ботинки для походов и др. Подошва обуви не должна быть выше 5 см.

* 1. Пояс (ремень)

Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного не растягивающегося материала и не металлического материала (кроме пряжки и зубцов (вилок) из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой. Его следует надевать поверх костюма. Размеры: ширина пояса – максимум 10 см, толщина пояса в его основной части – максимум 13 мм. Пояс не должен охватывать тело более одного раза. На поясе не должно быть дополнительных подкладок.

* + - 1. Бинты для ладони: Можно использовать бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз на кисть – не более 2 см. Вместо бинтов для ладоней можно использовать наладонники (wristbands) шириной не более 10 см. Можно использовать Велкро липучки не более 30 см общей длиной и 8 см шириной. Общая ширина наладонника – не более 50 см. Во время подъема штанги петля не должна быть накинута на большой палец.
			2. Бинты для коленей: не превышающие в длину 2 м и в ширину 8 см. Они не должны касаться носков или костюма.
				1. Поддерживающие бинты: В соревнованиях по пауэрлифтингу могут использоваться только те поддерживающие бинты фабричного изготовления, которые официально зарегистрированы и утверждены Техническим комитетом ИПФ.
				2. Неподдерживающие бинты: бинты из медицинского крепа или обычные медицинские бинты и специальные напульсники не требуют разрешения Технического комитета ИПФ на их использование в соревнованиях.
	1. Общие требования

Детская присыпка, канифоль, тальк или магнезия – только эти вещества могут накладываться на тело или экипировку, за исключением бинтов. Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки.

1. Модификации/Изменения
	1. Атлеты с отклонениями в физическом развитии (в инвалидной коляске, с церебральным параличем или с ампутированными частями тела) могут носить нецельный костюм (нижняя и верхняя части отдельно). Нижняя часть костюма должна быть в виде облегающих трико или облегающих шорт. Разрешено носить костюм для аэробики (по всей длине тела) при выполнении жима лежа на скамье. Жим с протезом руки разрешен, участие с протезом ноги с ботинками (туфлями) разрешено.

**РАЗДЕЛ С - ДИВИЗИОНИРОВАНИЕ И ГРАФИК СОРЕВНОВАНИЯ**

1. Атлеты разделяются в дивизионы по полу, возрасту, уровню способностей и весу. Минимальный возраст участников – 14 лет. Пол – мужской/женский, возраст – 14-18, 19-23, 24-39, 40 и старше. Дивизионы – все весовые категории.
	1. Мужчины

1) 52 кг

2) 56 кг

3) 60 кг

4) 67,5 кг

5) 75 кг

6) 82,5 кг

7) 90 кг

8) 100 кг

9) 110 кг

10) 125 кг

11) +125 кг

* 1. Женщины

1) 44 кг

2) 48 кг

3) 52 кг

4) 56 кг

5) 60 кг

6) 67.5 кг

7) 75 кг

8) 82,5 кг

9) 90 кг

10) +90,0 кг

* 1. Весовые категории – это способ дивизионирования атлетов в соответствии с их массой тела, что является одним из главных показателей уровня способностей. Следует использовать коэффициент, рассчитанный по формуле Уилкса в случаях наличия менее трех атлетов в определенной весовой категории или принятия совместного результата атлета и партнера для соревнований Объединенного Спорта.
	2. Дивизионирование по половому признаку, возрасту и весовой категории должно быть основано на «первом подходе». «Первый подход» атлета должен быть основан на предыдущем официальном результате атлета и не должен быть значительно выше или ниже (кроме в случае травмы). Учитываемый последний официальный результат атлета должен быть зарегистрирован в предыдущие 6-12 месяцев. Подписанная судьей карточка результата должна быть предоставлена как доказательство предыдущего результата атлета.

1. Взвешивание
	1. Весовая категория атлета объявляется на техническом заседании соревнования, которое проходит за день до первого дня соревнований.
	2. Взвешивание участников должно проводиться не ранее чем за два часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории (категориях). Все атлеты весовой категории (категорий) должны пройти взвешивание, которое проводится в присутствии двух или трех судей, назначенных для данной категории (категорий).
	3. Результаты взвешивания каждого атлета не объявляются. Атлеты заходят в комнату взвешивания по очереди. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или руководитель команды и два (три) судьи. Результаты взвешивания не объявляются до тех пор, пока все атлеты не прошли взвешивание.
	4. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой происходит взвешивание. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь в отпущенные для этой категории полтора часа.
	5. Если вес атлета на взвешивании превышает верхнюю границу данной весовой категории, он будет переведен в следующую более тяжелую весовую категорию. Если вес атлета меньше минимального ограничения данной весовой категории, при согласии старшего судьи он сможет выступать в следующей более легкой весовой категории. Если следующая более легкая весовая категория отсутствует, тогда атлет сможет выступать вне официального зачета и получить ленточку участника.
2. Система раундов

Атлеты разделяются в группы, в каждой группе не более 14 атлетов. В каждой группе атлет, заявивший более легкий вес для своего первого подхода, должен начать упражнение первым. Вес постепенно растет пока все атлеты в группе не выступили. Вес снимается и таким же образом проводится раунд второй попытки, а за ним – третьей попытки. Случаев уменьшения веса не должно быть после того, как атлет попытался поднять объявленный вес. После первой группы выступает вторая группа.

**РАЗДЕЛ D – ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА**

1. Трое судей располагаются в таком месте около помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из упражнений. Старший судья, однако, должен всегда помнить, что ему следует быть на виду у атлета, выполняющего приседание или тягу, а боковые судьи должны помнить, что они должны быть в поле зрения старшего судьи, чтобы он мог видеть их поднятые руки. Также присутствует контролер времени, который является сертифицированным официальным лицом.
2. Старший судья несет ответственность за решения, принятые в случаях ошибок при установке веса или неверных объявлениях по громкоговорителю. Старший судья может поправить информацию для объявления и уже новая информация будет передана участникам соревнований по громкоговорителю.
3. Назначается руководитель помоста, который является сертифицированным официальным лицом.

**РАЗДЕЛ E – ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

1. Правила и модификации / изменения
2. Во время соревнований, проводимых на помосте или сцене, только атлету, членам жюри, исполняющим обязанности судьям, медицинскому персоналу, ассистентам, руководителю и/или тренеру соперника разрешается находиться у помоста или на сцене.
3. Перед началом соревнований все судьи должны удостовериться, что вес грифов и дисков проверен, чтобы объявленный вес был правильным.
4. Место на сцене слева и сзади старшего судьи отмечено, там может находиться тренер во время выступления атлета. Тренер может подавать сигналы жестами рук.
5. Атлету дается одна минута с момента объявления его имени до начала попытки. Если одна минута истекла, попытка не засчитывается. Отсчет времени останавливается при начале попытки. Атлеты с отклонениями в физическом (анатомическом) развитии (при указании отклонения на карточке во время взвешивания) при необходимости получают дополнительное время, но не более трех минут.
6. Попытки первого раунда должны быть совершены на взвешивании.
7. После первого подхода атлет или его тренер должны решить, какой вес будет установлен для второго подхода и третьего подхода. Этот вес необходимо внести в соответствующую клетку карточки подходов и предъявить секретарю или иному официальному лицу в течение одной минуты. Отсчет одной минуты начинается с момента, когда загорелись лампы световой сигнализации. Если вес не внесен в течение 1 минуты, то на следующий вес добавляется 2,5 кг. Если атлет не взял предыдущий вес и не внес вес на следующую попытку в течение 1 отведенной для этого минуты, то вес следующей попытки остается такой же, как и на невзятой предыдущей попытке.
8. Попытка должна быть объявлена «вес не взят» («ноу лифт») и атлет должен быть дисквалифицирован, если по мнению большинства судей и старшего судьи штанга была брошена преднамеренно.
9. Результат – поднятый вес в каждом виде и общая сумма весов во всех видах.
10. Формула Уилкса – это таблица коэффициентов, представленная в килограммах. Коэффициент Уилкса отражает соотношение между собственной массой атлета и поднятым им весом. Для определения расположения атлетов в таблице результатов необходимо умножить сумму троеборья атлета на коэффициент Уилкса атлета. Результат – абсолютный коэффициент формулы Уилкса атлета. Атлет, обладающий самым высоким абсолютным коэффициентом Уилкса, занимает первое место; обладающий вторым высоким абсолютным коэффициеттом Уилкса, занимает второе место.
11. Правила и Модификации/Изменения по Отдельным Видам
12. Приседание
13. Атлет становится в исходное стартовое положение, а верх грифа должен находиться не ниже чем 3 см от верха внешних частей плеч. Гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф. Атлет должет стоять с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем.
14. После снятия штанги со стоек атлет должен сделать движение назад, чтобы установить свою позицию. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. При использовании гидравлических стоек, штанга должна быть поднята, до того как стойки уберутся. Сигналом на приседание служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть» («сквот»).
15. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

На картинке ниже показана правильная глубина приседания.

1. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.
2. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойка» («рэк»). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки.
3. Стартовое положение атлета - лицом к передней части помоста.
4. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.
5. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов).
6. Когда атлет готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек. Они также могут помочь ему вернуть штангу на стойки после попытки. Однако когда штанга вышла со стоек, ассистенты не могут помогать атлету в вопросах правильного положение, расположения ног и штанги.
7. Если атлет лишен успешной попытки по вине ассистентов, ему будет предоставлена, на усмотрение судей или жюри, дополнительная попытка в конце раунда.
8. Атлеты с Синдромом Дауна и Атланто-Осевой Нестабильностью не могут участвовать в данном виде программы. По вопросам дополнительной информации о процедуре подачи отказа об ответственности см. Статью I, Раздел L, 7, f.
9. Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается:
	1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
	2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.
	3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.
	4. Движение ног назад или вперед.
	5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.
	6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета во время выполнения упражнения.
	7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи.
	8. Касание ног локтями или плечами.
	9. Атлет не попытался вернуть штангу на стойки.
	10. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
	11. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.
10. Жим лежа на скамье
11. Атлет должен принять позицию и сохранять ее на протяжении всего жима. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва его обуви должна соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. Атлеты с отклонениями в физическом развитии имеют возможность выполнять упражнение на стандартной скамье или специально модифицированой скамье. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Использование обратного хвата запрещено.
12. Атлеты с отклонениями в физическом развитии могут быть привязаны к скамье ремнем в области лодыжки и бедра. Ширина ремня не должна превышать 10 см.
13. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции.
	1. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более четырех и не менее двух страхующих (ассистентов).
	2. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см).
	3. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, сертифицированный тренер атлета должен уведомить об этом судей на взвешивании. Данное уведомление должно сопровождаться медицинской справкой. После взвешивания уведомление не принимается и изменения не будут введены.
	4. Сигналом для начала упражнения служит движение руки старшего судьи вниз вместе с отчетливой командой «старт» («старт»).
	5. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Старший судья подает отчетливую команду «жать» («пресс»). Атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойка» («рэк») с одновременным движением руки назад. Если атлет глухой, следует использовать жесты.
	6. В данном виде судьи должны располагаться в удобных для обзора местах.
14. Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается:
15. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи в начале или конце упражнения.
16. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней ног от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
17. Поднятие и опускание, подскакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету.
18. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.
19. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.
20. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.
21. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.
22. Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.
23. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.
24. Тяга
	1. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально. (Выбор хвата: при хватке грифа ладони смотрят от себя или одна ладонь смотрит от себя, а другая – на себя. Такой хват называется обратным хватом).
	2. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.
	3. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.
	4. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз» («даун»). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
	5. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом.
	6. Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается:
		1. Любое движение штанги вниз прежде чем она достигнет финального положения.
		2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.
		3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
		4. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.
		5. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
		6. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук.
		7. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.
25. Сумма
	* + 1. Атлет выступает в жиме лежа на скамье и тяге или приседании, в жиме лежа на скамье и тяге для квалификации в комбинированном виде.
			2. Финальный результат атлета получается путем сложения поднятого веса в жиме лежа на скамье и тяге или приседании, в жиме лежа на скамье и тяге.
			3. Три неудачные попытки в любом из видов программы автоматически исключает атлета из соревнования по сумме.

**ФОРМУЛА УИЛКСА ДЛЯ МУЖЧИН**

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

**ФОРМУЛА УИЛКСА ДЛЯ МУЖЧИН (продолжение)**

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

**ФОРМУЛА УИЛКСА ДЛЯ МУЖЧИН (продолжение)**

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

**ФОРМУЛА УИЛКСА ДЛЯ МУЖЧИН (продолжение)**

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

**ФОРМУЛА УИЛКСА ДЛЯ ЖЕНЩИН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BW** | **0** | **0.1** | **0.2** | **0.3** | **0.4** | **0.5** | **0.6** | **0.7** | **0.8** | **0.9** |
| 40  | 1.4936  | 1.4915  | 1.4894  | 1.4872  | 1.4851  | 1.4830  | 1.4809  | 1.4788  | 1.4766  | 1.4745  |
| 41  | 1.4724  | 1.4702  | 1.4681  | 1.4660  | 1.4638  | 1.4617  | 1.4595  | 1.4574  | 1.4552  | 1.4531  |
| 42  | 1.4510  | 1.4488  | 1.4467  | 1.4445  | 1.4424  | 1.4402  | 1.4381  | 1.4359  | 1.4338  | 1.4316  |
| 43  | 1.4295  | 1.4273  | 1.4252  | 1.4231  | 1.4209  | 1.4188  | 1.4166  | 1.4145  | 1.4123  | 1.4102  |
| 44  | 1.4081  | 1.4059  | 1.4038  | 1.4017  | 1.3995  | 1.3974  | 1.3953  | 1.3932  | 1.3910  | 1.3889  |
| 45  | 1.3868  | 1.3847  | 1.3825  | 1.3804  | 1.3783  | 1.3762  | 1.3741  | 1.3720  | 1.3699  | 1.3678  |
| 46  | 1.3657  | 1.3636  | 1.3615  | 1.3594  | 1.3573  | 1.3553  | 1.3532  | 1.3511  | 1.3490  | 1.3470  |
| 47  | 1.3449  | 1.3428  | 1.3408  | 1.3387  | 1.3367  | 1.3346  | 1.3326  | 1.3305  | 1.3285  | 1.3265  |
| 48  | 1.3244  | 1.3224  | 1.3204  | 1.3183  | 1.3163  | 1.3143  | 1.3123  | 1.3103  | 1.3083  | 1.3063  |
| 49  | 1.3043  | 1.3023  | 1.3004  | 1.2984  | 1.2964  | 1.2944  | 1.2925  | 1.2905  | 1.2885  | 1.2866  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50  | 1.2846  | 1.2827  | 1.2808  | 1.2788  | 1.2769  | 1.2750  | 1.2730  | 1.2711  | 1.2692  | 1.2673  |
| 51  | 1.2654  | 1.2635  | 1.2616  | 1.2597  | 1.2578  | 1.2560  | 1.2541  | 1.2522  | 1.2504  | 1.2485  |
| 52  | 1.2466  | 1.2448  | 1.2429  | 1.2411  | 1.2393  | 1.2374  | 1.2356  | 1.2338  | 1.2320  | 1.2302  |
| 53  | 1.2284  | 1.2266  | 1.2248  | 1.2230  | 1.2212  | 1.2194  | 1.2176  | 1.2159  | 1.2141  | 1.2123  |
| 54  | 1.2106  | 1.2088  | 1.2071  | 1.2054  | 1.2036  | 1.2019  | 1.2002  | 1.1985  | 1.1967  | 1.1950  |
| 55  | 1.1933  | 1.1916  | 1.1900  | 1.1883  | 1.1866  | 1.1849  | 1.1832  | 1.1816  | 1.1799  | 1.1783  |
| 56  | 1.1766  | 1.1750  | 1.1733  | 1.1717  | 1.1701  | 1.1684  | 1.1668  | 1.1652  | 1.1636  | 1.1620  |
| 57  | 1.1604  | 1.1588  | 1.1572  | 1.1556  | 1.1541  | 1.1525  | 1.1509  | 1.1494  | 1.1478  | 1.1463  |
| 58  | 1.1447  | 1.1432  | 1.1416  | 1.1401  | 1.1386  | 1.1371  | 1.1355  | 1.1340  | 1.1325  | 1.1310  |
| 59  | 1.1295  | 1.1281  | 1.1266  | 1.1251  | 1.1236  | 1.1221  | 1.1207  | 1.1192  | 1.1178  | 1.1163  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60  | 1.1149  | 1.1134  | 1.1120  | 1.1106  | 1.1092  | 1.1078  | 1.1063  | 1.1049  | 1.1035  | 1.1021  |
| 61  | 1.1007  | 1.0994  | 1.0980  | 1.0966  | 1.0952  | 1.0939  | 1.0925  | 1.0911  | 1.0898  | 1.0884  |
| 62  | 1.0871  | 1.0858  | 1.0844  | 1.0831  | 1.0818  | 1.0805  | 1.0792  | 1.0779  | 1.0765  | 1.0753  |
| 63  | 1.0740  | 1.0727  | 1.0714  | 1.0701  | 1.0688  | 1.0676  | 1.0663  | 1.0650  | 1.0638  | 1.0625  |
| 64  | 1.0613  | 1.0601  | 1.0588  | 1.0576  | 1.0564  | 1.0551  | 1.0539  | 1.0527  | 1.0515  | 1.0503  |
| 65  | 1.0491  | 1.0479  | 1.0467  | 1.0455  | 1.0444  | 1.0432  | 1.0420  | 1.0408  | 1.0397  | 1.0385  |
| 66  | 1.0374  | 1.0362  | 1.0351  | 1.0339  | 1.0328  | 1.0317  | 1.0306  | 1.0294  | 1.0283  | 1.0272  |
| 67  | 1.0261  | 1.0250  | 1.0239  | 1.0228  | 1.0217  | 1.0206  | 1.0195  | 1.0185  | 1.0174  | 1.0163  |
| 68  | 1.0153  | 1.0142  | 1.0131  | 1.0121  | 1.0110  | 1.0100  | 1.0090  | 1.0079  | 1.0069  | 1.0059  |
| 69  | 1.0048  | 1.0038  | 1.0028  | 1.0018  | 1.0008  | 0.9998  | 0.9988  | 0.9978  | 0.9968  | 0.9958  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70  | 0.9948  | 0.9939  | 0.9929  | 0.9919  | 0.9910  | 0.9900  | 0.9890  | 0.9881  | 0.9871  | 0.9862  |
| 71  | 0.9852  | 0.9843  | 0.9834  | 0.9824  | 0.9815  | 0.9806  | 0.9797  | 0.9788  | 0.9779  | 0.9769  |
| 72  | 0.9760  | 0.9751  | 0.9742  | 0.9734  | 0.9725  | 0.9716  | 0.9707  | 0.9698  | 0.9689  | 0.9681  |
| 73  | 0.9672  | 0.9663  | 0.9655  | 0.9646  | 0.9638  | 0.9629  | 0.9621  | 0.9613  | 0.9604  | 0.9596  |
| 74  | 0.9587  | 0.9579  | 0.9571  | 0.9563  | 0.9555  | 0.9547  | 0.9538  | 0.9530  | 0.9522  | 0.9514  |
| 75  | 0.9506  | 0.9498  | 0.9491  | 0.9483  | 0.9475  | 0.9467  | 0.9459  | 0.9452  | 0.9444  | 0.9436  |
| 76  | 0.9429  | 0.9421  | 0.9414  | 0.9406  | 0.9399  | 0.9391  | 0.9384  | 0.9376  | 0.9369  | 0.9362  |
| 77  | 0.9354  | 0.9347  | 0.9340  | 0.9333  | 0.9326  | 0.9318  | 0.9311  | 0.9304  | 0.9297  | 0.9290  |
| 78  | 0.9283  | 0.9276  | 0.9269  | 0.9263  | 0.9256  | 0.9249  | 0.9242  | 0.9235  | 0.9229  | 0.9222  |
| 79  | 0.9215  | 0.9209  | 0.9202  | 0.9195  | 0.9189  | 0.9182  | 0.9176  | 0.9169  | 0.9163  | 0.9156  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80  | 0.9150  | 0.9144  | 0.9137  | 0.9131  | 0.9125  | 0.9119  | 0.9112  | 0.9106  | 0.9100  | 0.9094  |
| 81  | 0.9088  | 0.9082  | 0.9076  | 0.9070  | 0.9064  | 0.9058  | 0.9052  | 0.9046  | 0.9040  | 0.9034  |
| 82  | 0.9028  | 0.9023  | 0.9017  | 0.9011  | 0.9005  | 0.9000  | 0.8994  | 0.8988  | 0.8983  | 0.8977  |

**ФОРМУЛА УИЛКСА ДЛЯ ЖЕНЩИН (продолжение)**

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

**ФОРМУЛА УИЛКСА ДЛЯ ЖЕНЩИН (продолжение)**

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

**ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА КИЛОГРАММОВ В ФУНТЫ**

Для перевода килограмов в фунты следует умножить кг на 2.2046. Полученную сумму в фунтах следует округлить до ближайшей четверти. Например, 107,5 кг умноженные на 2.2046 равняются 236.99450 фунтов. Тогда сумма в фунтах получается 236 и ¾, а не 237.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **кг** | **фунты** | **кг** | **фунты** | **кг** | **фунты** | **кг** | **фунты** |
| 27.5  | 60.5  | 145  | 319.5  | 260  | 573  | 377.5  | 832  |
| 30  | 66  | 147.5  | 325  | 262.5  | 578.5  | 380  | 837.5  |
| 32.5  | 71.5  | 150  | 330.5  | 265  | 584  | 382.5  | 843-1/4  |
| 35  | 77  | 152.5  | 336  | 267.5  | 598.5  | 385  | 848-3/4  |
| 37.5  | 82.5  | 155  | 341.5  | 270  | 595  | 387.5  | 854-1/4  |
| 40  | 88  | 157.5  | 347  | 272.5  | 600-3/4  | 390  | 859-3/4  |
| 42.5  | 93.5  | 160  | 352.5  | 275  | 606-1/4  | 392.5  | 865-1/4  |
| 45  | 99  | 162.5  | 358  | 277.5  | 611-3/4  | 395  | 870-3/4  |
| 47.5  | 104.5  | 165  | 363-3/4  | 280  | 617-1/4  | 397.5  | 876-1/4  |
| 50  | 110  | 167.5  | 369-1/4  | 282.5  | 622-3/4  | 400  | 881-3/4  |
| 52.5  | 115.5  | 170  | 374-3/4  | 285  | 628-1/4  | 402.5  | 887-1/4  |
| 55  | 121-1/4  | 172.5  | 380-1/4  | 287.5  | 633-3/4  | 405  | 892-3/4  |
| 57.5  | 126-3/4  | 175  | 385-3/4  | 290  | 639-1/4  | 407.5  | 898-1/4  |
| 60  | 132-1/4  | 177.5  | 391-1/4  | 292.5  | 644-3/4  | 410  | 903-3/4  |
| 62.5  | 137-3/4  | 180  | 396-3/4  | 295  | 650-1/4  | 412.5  | 909-1/4  |
| 65  | 143-1/4  | 182.5  | 402-1/4  | 297.5  | 655-3/4  | 415  | 814-3/4  |
| 67.5  | 148-3/4  | 185  | 407-3/4  | 300  | 661-1/4  | 417.5  | 920-1/4  |
| 70  | 154-1/4  | 187.5  | 413-1/4  | 302.5  | 666-3/4  | 420  | 925-3/4  |
| 72.5  | 159-3/4  | 190  | 418-3/4  | 305  | 672-1/4  | 422.5  | 931-1/4  |
| 75  | 165-1/4  | 192.5  | 424-1/4  | 307.5  | 677-3/4  | 425  | 936-3/4  |
| 77.5  | 170-3/4  | 195  | 429-3/4  | 310  | 683-1/4  | 427.5  | 942-1/4  |
| 80  | 176-3/4  | 197.5  | 435-1/4  | 312.5  | 688-3/4  | 430  | 947-3/4  |
| 82.5  | 181-3/4  | 200  | 440-3/4  | 315  | 694-1/4  | 432.5  | 953-1/4  |
| 85  | 187-1/4  | 202.5  | 446-1/4  | 317.5  | 699-3/4  | 435  | 959  |
| 87.5  | 192-3/4  | 205  | 451-3/4  | 320  | 705-1/4  | 437.5  | 964.5  |
| 90  | 198-1/4  | 207.5  | 457-1/4  | 322.5  | 710-3/4  | 440  | 970  |
| 92.5  | 203-3/4  | 210  | 462-3/4  | 325  | 716-1/4  | 442.5  | 975.5  |
| 95  | 209-1/4  | 212.5  | 468-1/4  | 327.5  | 722  | 445  | 981  |
| 97.5  | 214-3/4  | 215  | 473-3/4  | 330  | 727.5  | 447.5  | 986.5  |
| 100  | 220-1/4  | 217.5  | 479.5  | 332.5  | 733  | 450  | 992  |
| 102.5  | 225-3/4  | 220  | 485  | 335  | 738.5  | 452.5  | 99705  |
| 105  | 231-1/4  | 222.5  | 490.5  | 337.5  | 744  | 455  | 1003  |
| 107.5  | 236-3/4  | 225  | 496  | 340  | 749.5  | 457.5  | 1008.5  |
| 110  | 242.5  | 227.5  | 501.5  | 342.5  | 755  | 460  | 1014  |
| 115  | 253.5  | 230  | 507  | 345  | 760.5  | 462.5  | 1019.5  |
| 117.5  | 259  | 232.5  | 512.5  | 347.5  | 766  | 465  | 1025  |
| 120  | 264.5  | 235  | 518555  | 350  | 771.5  | 467.5  | 1030.5  |
| 122.5  | 270  | 237.5  | 523.5  | 352.5  | 777  | 470  | 1036  |
| 125  | 275.5  | 240  | 529  | 355  | 782.5  | 472.5  | 1041.5  |
| 127.5  | 281  | 242.5  | 534.5  | 357.5  | 788  | 475  | 1047  |
| 130  | 286.5  | 245  | 540  | 360  | 793.5  | 477.5  | 1052.5  |
| 132.5  | 292  | 247.5  | 545.5  | 362.5  | 799  | 480  | 1058  |
| 135  | 297.5  | 250  | 551  | 367.5  | 810  | 482.5  | 1063.5  |
| 137.5  | 303  | 252.5  | 556.5  | 370  | 815.5  | 485  | 1069  |
| 140  | 308.5  | 255  | 562  | 372.5  | 821  | 487.5  | 1074.5  |
| 142.5  | 314  | 257.5  | 567.5  | 375  | 826.5  | 490  | 1080-1/4  |

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