

Regulamin I Turnieju Ciężarowego w Warcie

I. Organizatorzy

Stowarzyszenie Krajowy Organ Krzepienia Siły Oraz Wspierania Nowatorskich Inicjatyw Atletycznych, w skrócie KOKSOWNIA oraz Siłownia Synergia, przy wsparciu Urzędu Miejskiego w Warcie.

II. Termin i miejsce

1. Turniej odbędzie się na terenie Siłowni Synergia, przy ul. Eugenii Kaleniewicz 1 w Warcie.
2. Turniej odbędzie się 24.08.2019 roku (sobota).
3. Ważenie zawodników/czek będzie odbywało się od godziny 9:00. Waga zawodników/czek zaokrąglana jest w dół do dziesiątych części kilograma.
4. Oświadczenia uprawniające do wzięcia udziału w Turnieju, a także formularz startowy zawodnika/czki powinny zostać wypełnione do godziny startu Turnieju przez wszystkich uczestników.
5. Pierwsze konkurencje rozpoczną się tuż po odprawie technicznej, która rozpocznie się o godzinie 10:00.

III. Uczestnictwo i system rozgrywek

1. Uczestnictwo w Turniejach jest dobrowolne a zawody mają charakter wyłącznie rekreacyjny.
2. Zgłoszeni wcześniej uczestnicy Turnieju są **objęci** przez Organizatora grupowym ubezpieczeniem NNW. Wskazane jest, aby wszyscy uczestnicy zawodów zasięgnęli konsultacji lekarskiej. Organizator nie zapewnia opieki lekarskiej. **Każdy zawodnik/czka biorący/a udział w Turnieju czyni to na własną odpowiedzialność.**
3. Strój zawodników, sposób i kolejność wykonywania ćwiczeń w trójboju, jak również zalecenia odnośnie sprzętu do ćwiczeń będą sprawdzane pod kątem zgodności z przepisami Polskiego Związku Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego oraz Międzynarodowej Federacji Ciężarowej (z ang. *International Powerlifting Federation*):

http://www.powerlifting.pl/referees/rules/ipf_rulebook_2009_pl_p0.pdf

4. Ocena poprawności wykonywanych ćwiczeń we wszystkich konkurencjach oraz przyznawanie punktów będzie wykonywane przez trzyosobowe Jury wyznaczone przez Organizatora według zasad opisanych w niniejszym regulaminie.
5. Turniej będzie podzielony na trzy kategorie:
 - **Ogólnosprawnościowa** – 5 konkurencji czasowych, wyskok dosiężny oraz trójbój. W tej kategorii zasady są dobrane tak, że obie płci oraz poszczególne kategorie wagowe są przeliczane na wspólny wynik. Dokładny opis znajduje się w Uzasadnieniu kategorii, które stanowi część niniejszego regulaminu.
 - **Trójbój** – bez kategorii wagowej oraz podziału na płci. Do punktacji wykorzystane będą przeliczniki Wilksa. Dokładny opis znajduje się w Uzasadnieniu kategorii, które stanowi część niniejszego regulaminu.
 - **Wyciskanie na klatkę leżąc** – bez kategorii wagowej oraz podziału na płci. Do punktacji wykorzystane będą przeliczniki Wilksa. Dokładny opis znajduje się w Uzasadnieniu kategorii, które stanowi część niniejszego regulaminu.
6. We wszystkich trzech wyżej wymienionych kategoriach mogą brać udział wszystkie osoby bez względu na płeć i kategorię wagową.

IV. Zgłoszenia

1. W Turniejach mogą uczestniczyć zawodnicy/czki, którzy zgłoszą przed Turniejem swój udział Organizatorowi, tzn. poprzez przesłanie zgłoszenia na adres e-mail: ciezarowy@koksownia.org.pl, przez Facebooka Stowarzyszenia (<https://www.facebook.com/StowarzyszenieKOKSOWNIA>) lub też osobiście u jednego z Organizatorów (www.koksownia.org.pl oraz Siłownia Synergia). Wszystkie zgłaszające się do Turnieju osoby muszą podać dane niezbędne do wykupienia ubezpieczenia, o którym mowa w pkt. III.2 niniejszego regulaminu.
2. Jeżeli liczba zgłoszonych zawodników/czek będzie niewystarczająca zapisy będą obowiązywały również w dniu Turniejów. Zawodnicy/czki zgłoszeni w dniu Turnieju ze względów formalnych **nie będą** objęci ubezpieczeniem grupowym NNW i **biorą udział w Turnieju na własną odpowiedzialność**.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do zapewnienia zaproszonym zawodnikom/czkom miejsca w Turnieju.

V. Nagrody

1. Zawodnicy/czki, którzy zajmą miejsca I-III w obu kategoriach otrzymają nagrody rzeczowe. Uzyskane miejsce będzie określało kolejność wyboru nagród, począwszy od miejsca I, a skończywszy na miejscu III.

VI. Prawa i obowiązki zawodników/czek

1. Każda osoba przystępując do rywalizacji wyraża zgodę na warunki uczestnictwa określone niniejszym regulaminem.
2. Za zniszczenia obiektu lub jego wyposażenia wszelkie koszty związane z jego naprawą ponoszą odpowiedzialni zawodnicy/czki.
3. Zawodnicy/czki w trakcie trwania zawodów odpowiedzialne są za osoby towarzyszące im oraz zobowiązane są do niesienia czynnej pomocy w jawnych przypadkach naruszenia porządku publicznego.

VII. Dane osobowe

1. Dane osobowe uczestników będą przetwarzane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. 2016 r. poz. 922, z 2018 r. poz. 138, 723) w celu przeprowadzenia i realizacji Turnieju oraz w związku z wykonywaniem postanowień regulaminu. Administratorem danych osobowych jest Organizator. W przypadku osób posiadających ograniczoną zdolność do czynności prawnych przetwarzanie danych osobowych obejmować będzie również dane osobowe przedstawiciela ustawowego Uczestnika. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, przy czym jest ono warunkiem wzięcia udziału w Turnieju i ewentualnego wydania nagrody. Każdy Uczestnik ma prawo do wglądu w swoje dane osobowe i ich poprawiania.

VIII. Postanowienia końcowe

1. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia zmian w niniejszym regulaminie.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do upublicznienia wyników, zdjęć, imion i nazwisk uczestników oraz zamieszczania informacji o zawodach na stronach internetowych, w prasie, radiu i TV oraz wykorzystania zdjęć uczestników w Internecie, wydawnictwach, gadżetach i innych materiałach promujących Stowarzyszenie KOKSOWNIA lub Siłownię Synergia.

3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione lub zagubione.
4. W sprawach spornych lub nie objętych regulaminem decyduje obecny na Turnieju przedstawiciel Organizatora.

IX. Uzasadnienie kategorii

Ogólnosprawnościowa – Etap Czasowy

1. Pierwszy etap kategorii Ogólnosprawnościowej, dalej nazywany Etapem Czasowym, będzie składał się z pięciu osobno wykonywanych konkurencji. Konkurencje to:

- Mały Spartiata – zawodnik/czka kładzie się na ławce płaskiej nogi zgięte w kolanach, obie stopy mają pełny kontakt z podłożem, czubek głowy znajduje się na równi z końcem ławki. Sztangę łamaną trzymamy wąskim nachwytem tuż nad przeponą. Sztanga nie ma kontaktu z tułowiem. Jury daje sygnał i uruchamia stoper (2 minuty). Z pozycji początkowej wykonujemy wyciśnięcie sztangi łamanej nad klatką piersiową, po wyciśnięciu wykonujemy przeniesienie sztangi łamanej nad głową, wykonując francuskie wyciśnięcie tak, aby sztanga znajdowała się poniżej poziomu ławki, następnie ponownie przenosimy ją nad tułów i opuszczamy tak, by spoczęła w pozycji początkowej - 1 powtórzenie. Zawodnik/czka ma prawo do odpoczynku prosząc Jury o przytrzymanie sztangi. Podczas odpoczynku czas nie jest wstrzymywany.
- Spacer farmera – zawodnik/czka stoi wyprostowany/a wewnątrz przyrządu do wykonywania spaceru farmera, ręce wzdłuż tułowia, łopatki ściągnięte do siebie i w dół, stopy na wysokości barków. Jury daje sygnał i uruchamia stoper (2 minuty). Z pozycji początkowej schodzimy w dół jak w klasycznym martwym ciągu, chwytamy przyrząd i podnosimy. Utrzymując wyprostowaną sylwetkę (bez pochylania się na boki lub do przodu) pokonujemy zadany dystans stawiając krótkie i szybkie kroki. Trasa do pokonania to krótkie (5 metrów) odcinki prostej, a następnie zawrócenie wokół pachotka i do końca podejścia. Konkurencja zostaje przerwana, gdy upłynie czas 2 minut lub gdy podnoszony przyrząd zetknie się z podłożem.
- Przenoszenie sztangi nad głową stojąc – zawodnik/czka stoi w rozkroku na szerokości barków przodem do stojaka zawodniczego. Chwytamy sztangę szerokim nachwytem tak by przedramiona ułożone były pod kątem prostym względem ramion i zdejmujemy ją ze stojaka. W pozycji początkowej sztanga

znaleźć ma się przed tułowiem i poniżej brody zawodnika. Jury daje sygnał i uruchamia stoper (2 minuty). Z tej pozycji nie korzystając ze zginania nóg w kolanach wykonujemy wyciśnięcie sztangi nad głową by opuścić ją za głowę przynajmniej na głębokość ucha, następnie wyciskamy sztangę zza głowy nad głowę i opuszczamy ją do pozycji początkowej - 1 powtórzenie. Zawodnik/czka ma prawo do odpoczynku odkładając sztangę na stojak. Podczas odpoczynku czas nie jest wstrzymywany.

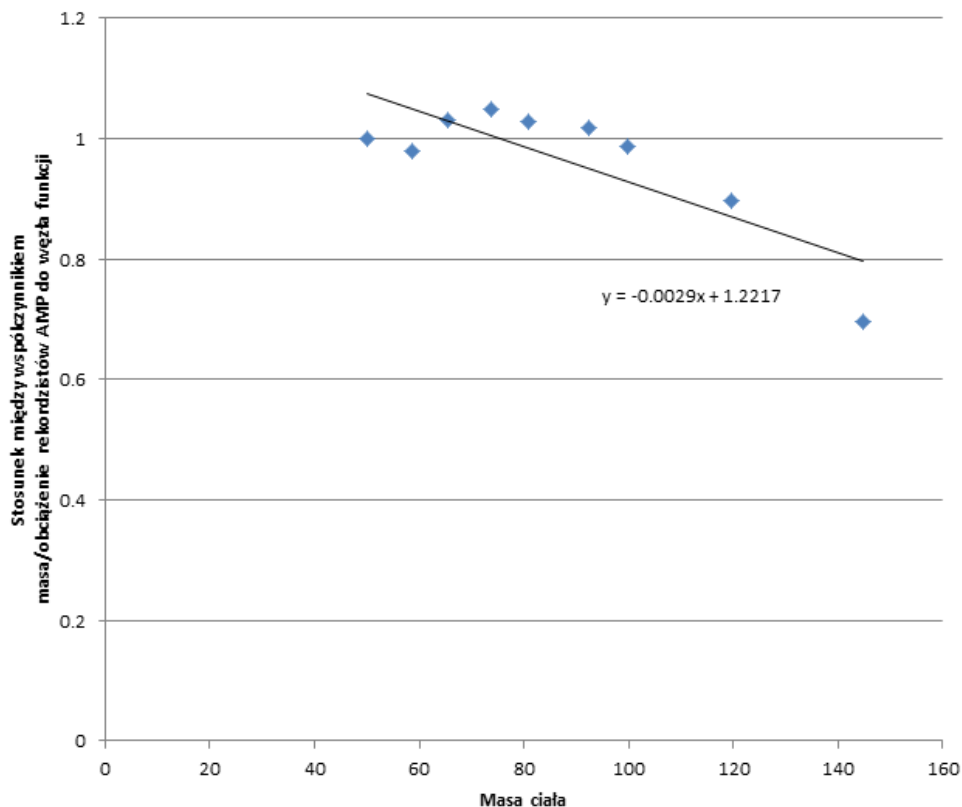
- Podciąganie na drążku – zawodnik/czka stoi przed drążkiem. Jury daje sygnał i uruchamia stoper (2 minuty). Zawodnik/czka łapie drążek oburącz nachwytem, ręce w pełni wyprostowane, dłonie szerzej niż barki. Plecy i łopatki rozluźnione. Z pozycji tej spinamy łopatki do siebie i w dół a następnie siłą mięśni grzbietu i ramion podciągamy się tak by nasza broda znalazła się powyżej drążka gdzie zatrzymujemy ruch w najwyższym punkcie, następnie opuszczamy tułów do pozycji początkowej - 1 powtórzenie. Powtórzenia wykonywane być mają dokładnie bez zarzucania i kołysania tułowiem, siłą mięśni grzbietu (technika jak w crossfitycie nie jest dopuszczalna). Zawodnik/czka ma prawo do odpoczynku. Podczas odpoczynku czas nie jest wstrzymywany.
 - Ergonometr wiosłarski Concept2 – zawodnik/czka siada na ergonometrze wiosłarskim zgodnie z zaleceniami Jury i przytwierdza stopy do urządzenia za pomocą wiązań. Na ergonometrze ustawiony zostaje czas 2 min i Jury oznajmia gotowość do rozpoczęcia podejścia. W momencie wykonania pierwszego pociągnięcia za drążek miernik czasu zostaje uruchomiony. Zawodnik/czka wiosłuje do momentu upływu czasu. Wynikiem z tej konkurencji jest liczba metrów wskazanych przez ergonometr. Zawodnik/czka ma prawo do odpoczynku. Podczas odpoczynku czas nie jest wstrzymywany.
2. Każda z wyżej wymienionych konkurencji będzie wykonywana oddzielnie przez każdego/ą zawodnika/czkę przez 2 minuty. Jury ocenia, czy konkurencje są wykonywane poprawnie i na bieżąco informuje aktualnie wykonującego ćwiczenie zawodnika/czkę o niezaliczeniu powtórzenia lub o konieczności poprawy sposobu wykonywania.
3. Poniższa tabela 1 przedstawia miarę, która określa punktację w każdej z konkurencji w Etapie Czasowym:

Tabela 1. Miara punktacji do zdobycia przez 2 minuty w poszczególnych konkurencjach w Etapie Czasowym.

Konkurencja	Miara punktów
Mały Spartianin	Liczba powtórzeń
Spacer farmera	Liczba metrów zaokrąglona w dół do 0,5 m
Przenoszenie sztangi nad głową stojąc	Liczba powtórzeń
Podciąganie na drążku	Liczba powtórzeń
Ergonometr wioślarski Concept2	Liczba metrów

4. Punktacja zdobyta przez każdego/ą zawodnika/czkę w Etapie Czasowym jest sumą wyników zmierzonych wlekości przedstawionych w tabeli 1. Przykład: Jeśli zawodnik wycisnął 25 razy Małego Spartianina, przebył 31,85m w Spacerze farmera, 40 razy wycisnął sztangę nad głową stojąc, podciągnął się 35 razy na drążku oraz przebył 110 metrów na ergonometrze wioślarskim jego suma punktów zdobytych w Etapie Czasowym to: $25 + 31,5 + 40 + 35 + 110 = 241,5$.
5. Obciążenia do konkurencji w Etapie Czasowym, które wymagają obciążenia (Mały Spartianin, Spacer farmera oraz Przenoszenie sztangi nad głową stojąc) wyznaczone są dla każdego zawodnika/czki osobno z uwzględnieniem jego/jej masy ciała. Ponieważ proporcjonalna zależność obciążenia do masy ciała zdecydowanie promuje lekkich zawodników wprowadzono modyfikację liniową, która przybliży zasady do faktycznej zależności między masą ciała, a możliwościami zawodników ciężarowych. W tym celu przeprowadzono analizę matematyczną wyników rekordzistów z Akademickich Mistrzostw Polski Mężczyzn w Trójboju (<https://www.riowellness.club/StrefaMOCY/Rekordy-AMP.pdf>). Na tej niewielkiej próbie wyznaczono liniową zależność (rysunek 1) w postaci linii trendu, przyjmując, że węzłem aproksymowanej funkcji będzie zawodnik o masie 50kg podnoszący 400kg w Trójboju:

Rysunek 1. Zależność między masą ciała zawodnika/czki, a stosunkiem między współczynnikiem masa/obciążenie rekordzistów AMP w Tróboju, a węzłem funkcji.



Tym sposobem wyznaczono współczynnik kierunkowy równania prostej, który będzie określał o ile powinien zostać pomniejszony procent masy ciała w przypadku zawodników cięższych niż 50kg (dla zawodników/czek o masie równej 50kg bazowy procent masy ciała się nie zmieni). Współczynnik ten wynosi -0,0029.

W związku z powyższym procent masy ciała, którą zawodnik/czka będzie musiał/a użyć w każdej z konkurencji można obliczyć wzorem:

$$P_k = P_{bk} - P_{bk} \cdot (M - 50) \cdot 0,0029$$

gdzie:

P_k – procent masy ciała do użycia w danej konkurencji dla zawodnika/czki o masie M

P_{bk} – bazowy procent masy ciała dla danej konkurencji

M – masa zawodnika/czki

Tabela 3 przedstawia procenty masy ciała i wyliczone w ten sposób kilogramy do użycia w poszczególnych konkurencjach w Etapie Czasowym przy zastosowaniu procentów bazowych z tabeli 2.

6. Wyznaczone obciążenie opisane w pkt. IX.5, a przedstawione w tabeli 3, jest zaokrąglane w dół do najbliższej możliwej konfiguracji obciążników dostępnej w Siłowni Synergia, takiej, aby ciężar rozłożony był równomiernie na przyrządach do ćwiczeń.
7. Poniższa tabela 2 przedstawia bazowe procenty dla poszczególnych konkurencji:

Tabela 2. Bazowe procenty masy ciała dla poszczególnych konkurencji w Etapie Czasowym.

Konkurencja	Bazowy procent masy ciała [%]
Mały Spartianin	25
Spacer farmera	100
Przenoszenie sztangi nad głową stojąc	30
Podciąganie na drążku	-
Ergonometr wioślarski Concept2	-

8. Poniższa tabela 3 przedstawia obciążenia do użycia z podziałem na wagi zawodników/czek, a także wyliczony dla nich procent masy ciała. Docelowo, dokładne obciążenia będą obliczane z dokładnością do dziesiątych części wagi zawodnika/czki, więc tabela 3 przedstawia poglądowy zakres, dla osób, którzy chcą przygotować się do Turnieju. W przypadku, gdy zawodnik/czka, podczas przygotowań, chce używać dokładnego obciążenia, którego będzie używał/a na Turnieju (przy założeniu niezmienności jego/jej masy ciała) powinien/na zastosować wzór przedstawiony w pkt. IX.5.

Tabela 3. Rozkład procentów masy ciała do użycia w poszczególnych konkurencjach w Etapie Czasowym, a także dokładna wartość podana w kilogramach, która będzie podlegała zaokrągleniu, zgodnie z pkt. IX.6. Podane wartości zakładają dokładność pomiaru masy ciała zawodnika/czki z dokładnością do pełnych kilogramów.

Waga [kg]	Mały Spartiatą		Spacer farmera		Przenoszenie sztangi nad głową stojąc	
	Procent masy ciała [%]	Obciążenie [kg]	Procent masy ciała [%]	Obciążenie [kg]	Procent masy ciała [%]	Obciążenie [kg]
50	25	12.5	100	50	30	15
51	24.9275	12.71303	99.71	50.8521	29.913	15.25563
52	24.855	12.9246	99.42	51.6984	29.826	15.50952
53	24.7825	13.13473	99.13	52.5389	29.739	15.76167
54	24.71	13.3434	98.84	53.3736	29.652	16.01208
55	24.6375	13.55063	98.55	54.2025	29.565	16.26075
56	24.565	13.7564	98.26	55.0256	29.478	16.50768
57	24.4925	13.96073	97.97	55.8429	29.391	16.75287
58	24.42	14.1636	97.68	56.6544	29.304	16.99632
59	24.3475	14.36503	97.39	57.4601	29.217	17.23803
60	24.275	14.565	97.1	58.26	29.13	17.478
61	24.2025	14.76353	96.81	59.0541	29.043	17.71623
62	24.13	14.9606	96.52	59.8424	28.956	17.95272
63	24.0575	15.15623	96.23	60.6249	28.869	18.18747
64	23.985	15.3504	95.94	61.4016	28.782	18.42048
65	23.9125	15.54313	95.65	62.1725	28.695	18.65175
66	23.84	15.7344	95.36	62.9376	28.608	18.88128
67	23.7675	15.92423	95.07	63.6969	28.521	19.10907
68	23.695	16.1126	94.78	64.4504	28.434	19.33512
69	23.6225	16.29953	94.49	65.1981	28.347	19.55943
70	23.55	16.485	94.2	65.94	28.26	19.782
71	23.4775	16.66903	93.91	66.6761	28.173	20.00283
72	23.405	16.8516	93.62	67.4064	28.086	20.22192
73	23.3325	17.03273	93.33	68.1309	27.999	20.43927
74	23.26	17.2124	93.04	68.8496	27.912	20.65488
75	23.1875	17.39063	92.75	69.5625	27.825	20.86875
76	23.115	17.5674	92.46	70.2696	27.738	21.08088
77	23.0425	17.74273	92.17	70.9709	27.651	21.29127
78	22.97	17.9166	91.88	71.6664	27.564	21.49992
79	22.8975	18.08903	91.59	72.3561	27.477	21.70683
80	22.825	18.26	91.3	73.04	27.39	21.912
81	22.7525	18.42953	91.01	73.7181	27.303	22.11543
82	22.68	18.5976	90.72	74.3904	27.216	22.31712
83	22.6075	18.76423	90.43	75.0569	27.129	22.51707
84	22.535	18.9294	90.14	75.7176	27.042	22.71528

85	22.4625	19.09313	89.85	76.3725	26.955	22.91175
86	22.39	19.2554	89.56	77.0216	26.868	23.10648
87	22.3175	19.41623	89.27	77.6649	26.781	23.29947
88	22.245	19.5756	88.98	78.3024	26.694	23.49072
89	22.1725	19.73353	88.69	78.9341	26.607	23.68023
90	22.1	19.89	88.4	79.56	26.52	23.868
91	22.0275	20.04503	88.11	80.1801	26.433	24.05403
92	21.955	20.1986	87.82	80.7944	26.346	24.23832
93	21.8825	20.35073	87.53	81.4029	26.259	24.42087
94	21.81	20.5014	87.24	82.0056	26.172	24.60168
95	21.7375	20.65063	86.95	82.6025	26.085	24.78075
96	21.665	20.7984	86.66	83.1936	25.998	24.95808
97	21.5925	20.94473	86.37	83.7789	25.911	25.13367
98	21.52	21.0896	86.08	84.3584	25.824	25.30752
99	21.4475	21.23303	85.79	84.9321	25.737	25.47963
100	21.375	21.375	85.5	85.5	25.65	25.65
101	21.3025	21.51553	85.21	86.0621	25.563	25.81863
102	21.23	21.6546	84.92	86.6184	25.476	25.98552
103	21.1575	21.79223	84.63	87.1689	25.389	26.15067
104	21.085	21.9284	84.34	87.7136	25.302	26.31408
105	21.0125	22.06313	84.05	88.2525	25.215	26.47575
106	20.94	22.1964	83.76	88.7856	25.128	26.63568
107	20.8675	22.32823	83.47	89.3129	25.041	26.79387
108	20.795	22.4586	83.18	89.8344	24.954	26.95032
109	20.7225	22.58753	82.89	90.3501	24.867	27.10503
110	20.65	22.715	82.6	90.86	24.78	27.258
111	20.5775	22.84103	82.31	91.3641	24.693	27.40923
112	20.505	22.9656	82.02	91.8624	24.606	27.55872
113	20.4325	23.08873	81.73	92.3549	24.519	27.70647
114	20.36	23.2104	81.44	92.8416	24.432	27.85248
115	20.2875	23.33063	81.15	93.3225	24.345	27.99675
116	20.215	23.4494	80.86	93.7976	24.258	28.13928
117	20.1425	23.56673	80.57	94.2669	24.171	28.28007
118	20.07	23.6826	80.28	94.7304	24.084	28.41912
119	19.9975	23.79703	79.99	95.1881	23.997	28.55643
120	19.925	23.91	79.7	95.64	23.91	28.692
121	19.8525	24.02153	79.41	96.0861	23.823	28.82583
122	19.78	24.1316	79.12	96.5264	23.736	28.95792
123	19.7075	24.24023	78.83	96.9609	23.649	29.08827
124	19.635	24.3474	78.54	97.3896	23.562	29.21688
125	19.5625	24.45313	78.25	97.8125	23.475	29.34375
126	19.49	24.5574	77.96	98.2296	23.388	29.46888
127	19.4175	24.66023	77.67	98.6409	23.301	29.59227
128	19.345	24.7616	77.38	99.0464	23.214	29.71392
129	19.2725	24.86153	77.09	99.4461	23.127	29.83383
130	19.2	24.96	76.8	99.84	23.04	29.952

131	19.1275	25.05703	76.51	100.2281	22.953	30.06843
132	19.055	25.1526	76.22	100.6104	22.866	30.18312
133	18.9825	25.24673	75.93	100.9869	22.779	30.29607
134	18.91	25.3394	75.64	101.3576	22.692	30.40728
135	18.8375	25.43063	75.35	101.7225	22.605	30.51675
136	18.765	25.5204	75.06	102.0816	22.518	30.62448
137	18.6925	25.60873	74.77	102.4349	22.431	30.73047
138	18.62	25.6956	74.48	102.7824	22.344	30.83472
139	18.5475	25.78103	74.19	103.1241	22.257	30.93723
140	18.475	25.865	73.9	103.46	22.17	31.038
141	18.4025	25.94753	73.61	103.7901	22.083	31.13703
142	18.33	26.0286	73.32	104.1144	21.996	31.23432
143	18.2575	26.10823	73.03	104.4329	21.909	31.32987
144	18.185	26.1864	72.74	104.7456	21.822	31.42368
145	18.1125	26.26313	72.45	105.0525	21.735	31.51575
146	18.04	26.3384	72.16	105.3536	21.648	31.60608
147	17.9675	26.41223	71.87	105.6489	21.561	31.69467
148	17.895	26.4846	71.58	105.9384	21.474	31.78152
149	17.8225	26.55553	71.29	106.2221	21.387	31.86663
150	17.75	26.625	71	106.5	21.3	31.95

9. Konkurencje w Etapie Czasowym będą rozgrywane po kolei według tabeli 1 (lub tabeli 2). Kolejność rozgrywania poszczególnych konkurencji w Etapie Czasowym jest wyznaczana na podstawie wag zawodników/czek od najlepszego/j do najcięższego/j (a jeśli zawodnicy/czki mają tę samą wagę wówczas według kolejności alfabetycznej).

Ogólnosprawnościowa – Wyskok dosiężny

10. Wyskok dosiężny mierzony jest jako różnica między maksymalnym zasięgiem palców ręki wiodącej z wysoku z miejsca (tuż przed wyskokiem stopy przylegają całkowicie do podłoża, a zawodnik/czka nie znajduje się w ruchu w płaszczyźnie horyzontalnej), a między zasięgiem palców tej samej ręki wyciągniętej maksymalnie w górę w pozycji stojącej, gdy obie stopy przylegają całkowicie do podłoża.

11. Wynik wyskoku dosiężnego mierzony w centymetrach dopisywany jest do zdobytych punktów z Etapu Czasowego.

Ogólnosprawnościowa – Trójbój

12. Trójbój składa się z trzech konkurencji:

- Wyciskanie sztangi na klatkę w pozycji leżącej

- Matrzy ciąg
- Przysiad ze sztangą

13. Suma podniesionych kilogramów w konkurencjach wymienionych w pkt. IX.12, zmodyfikowana przelicznikami Wilksa, stanowi liczbę punktów dopisaną do zdobytych punktów z Etapu Czasowego oraz Wysokoku dosiężnego.

14. W kategorii Ogólnosprawnościowej wyniki z Trójboju modyfikowane są przelicznikami Wilksa, które równoważą kategorie wagowe oraz płci (<http://www.powerlifting.pl/referees/wilks/wilks.html>). Modyfikacja polega na pomnożeniu osiągniętego wyniku przez współczynnik Wilksa odczytywany dla odpowiedniej masy ciała i płci zawodnika/czki. Przykład: jeśli zawodniczka ważąca 61,8 kg podniesie łącznie 360 kg otrzyma wynik: $362 \cdot 1,0898 = 394,5$. Poniższe tabele 4 oraz 5 przedstawiają wykaz współczynników Wilksa dla obu płci oraz wag zawodników/czek:

Tabela 4. Przeliczniki Wilksa dla kobiet (wiersze odpowiadają pełnym kilogramom wagi ciała, natomiast kolumny dziesiętnej reszcie po odjęciu pełnych kilogramów).

WC	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
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
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

Tabela 5. Przeliczniki Wilksa dla mężczyzn (wiersze odpowiadają pełnym kilogramom wagi ciała, natomiast kolumny dziesiątej reszcie po odjęciu pełnych kilogramów).

WC	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	0.7852	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	0.6951	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
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
93	0.6282	0.6279	0.6276	0.6272	0.6269	0.6266	0.6263	0.6260	0.6257	0.6254
94	0.6250	0.6247	0.6244	0.6241	0.6238	0.6235	0.6232	0.6229	0.6226	0.6223
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



www.koksownia.org.pl

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
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



www.koksownia.org.pl

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
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

Trójbój Open

15. Trójbój w kategorii Open będzie polegał na wyłonieniu trzech zawodników/czek, którzy/e zwyciężyli w konkurencji *Ogólnosprawnościowa – Trójbój*. W tej kategorii również będą stosowane przeliczniki Wilksa.

Wyciskanie na klatkę leżąc Open

16. Wyciskanie na klatkę leżąc w kategorii Open będzie polegał na wyłonieniu trzech zawodników/czek, którzy/e zwyciężyli w części na ławce konkurencji *Ogólnosprawnościowa – Trójbój*, tj. w wyciskaniu na klatkę leżąc. W tej kategorii również będą stosowane przeliczniki Wilksa.