

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника управления
культуры, туризма и спорта
администрации Сургутского района


С.М. Тирон

20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора муниципального
автономного учреждения

«Районное управление
спортивных сооружений»

М.А. Корнилов

20 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении XVIII комплексной
Спартакиады Сургутского района
среди лиц с ограниченными физическими
возможностями

Сургутский район

I. Цели и задачи

- развитие и пропаганда физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными физическими возможностями в Сургутском районе;
- привлечение лиц с ограниченными физическими возможностями к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование интереса и потребности к здоровому образу жизни среди лиц с ограниченными физическими возможностями;
- развитие связей и обмен опытом между спортивными, спортивно – оздоровительными учреждениями городских и сельских поселений Сургутского района в области развития физической культуры и спорта лиц с ограниченными физическими возможностями;
- выявление сильнейших спортсменов для дальнейшей подготовки и формирования резерва спортивных сборных команд Сургутского района по различным видам спорта инвалидов.

II. Место и сроки проведения

Спартакиада Сургутского района среди лиц с ограниченными физическими возможностями проводится в два этапа:

I этап – По назначению

Настольный теннис, пауэрлифтинг, бадминтон

Место проведения с.п. Солнечный ул. Спортивная, строение 1, здание ЦСП «Атлант».

II этап – По назначению

Легкая атлетика.

Место проведения с.п. Солнечный ул. Сибирская, стадион МБОУ «Солнечная СОШ №1».

III. Руководство проведением мероприятия

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляют муниципальное автономное учреждение «Районное управление спортивных сооружений». Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую бригаду.

Ответственный за проведение комплексной Спартакиады инструктор – методист по АФК Светлана Михайловна Савельева.

Контактный телефон: 8 (950) 080 13 80, 8 (3462) 74 35 77.

IV. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды городских и сельских поселений Сургутского района, сформированные из сильнейших спортсменов проживающих и имеющих регистрацию по месту пребывания на представляемой территории.

Состав команды не ограничен + 1 представитель + 1 сопровождающий. К соревнованиям допускаются мужчины и женщины, юноши и девушки, проживающие на данной территории и имеющие отметку в паспорте о регистрации по месту жительства до 1 января 2021 года, а так же имеющие

В связи с эпидемиологической обстановкой участникам соревнований необходимо руководствоваться и выполнять действующие рекомендации Роспотребнадзора по противодействию распространения новой вирусной инфекции COVID-19 в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 31 июля 2020 года (в редакции от 19 августа 2020 года и от 13 ноября 2020 года).

К заявке на участие прилагается письменное согласие спортсмена (законного представителя) на обработку персональных данных (согласно Федерального закона РФ от 27.07.2006г. № 152-ФЗ «О персональных данных») согласно приложению 1 к данному положению.

Участники соревнований классифицируются по категориям инвалидности:

- инвалиды по зрению, Всероссийское общество слепых (далее – ВОС);
- инвалиды по слуху, Всероссийское общество глухих (далее – ВОГ);
- инвалиды с ПОДА (с поражением верхних конечностей (далее – в/к))
- ПОДА с поражением нижних конечностей (далее – н/к);
- ПОДА смешанное поражение (далее – с/п);
- ПОДА колясочники (далее – к)
- лица с интеллектуальными нарушениями (далее – ЛИН)

Спортсмен, имеющий ампутацию нижних конечностей пользующийся протезом вправе выступать в категории ПОДА (коляска) сидя на коляске, стуле, станке.

V. Программа мероприятия и порядок проведения соревнований составлены в соответствии с положениями Пара- и Сурдспартакиады ХМАО-Югры

Соревнования проводятся по действующим правилам данных видов спорта.
Настольный теннис

Соревнования личные, проводятся отдельно среди мужчин и женщин в возрастной категории 18 лет и старше, среди юношей и девушек в возрастной категории с 8 до 17 лет одиночный разряд из 3 партий.

Категория участников:

1. ВОГ, ЛИН
2. ПОДА (в/к)
3. ПОДА (с/п) + ПОДА (н/к)
4. ПОДА (к)

Примечание: спортсмен не имеет права играть в белой и желтой футболке, теннисные ракетки и мячи у каждой команды должны быть свои.

При заявлении на вид программы менее трёх участников судейская коллегия оставляет за собой право объединения категорий.

Бадминтон

Соревнования личные, проводятся отдельно среди мужчин и женщин 2003 года рождения и старше, юношей и девушек 2004 – 2010 годов рождения.

Категория участников:

2. ПОДА (в/к)
3. ПОДА (с/п) + ПОДА (н/к)
4. ПОДА (к)

Соревнования проводятся в личном чемпионате по круговой системе. Встречи проходят из одной партии до 21 очка. При наборе 11 очков одним спортсменом, участники меняются сторонами с отдыхом в 120 сек.

Спортсмены на колясках играют на одной половине игровой площадки от ближайшей линии подачи до дальней линии подачи. Спортсмены ампутанты играют на одной половине игровой площадки от сетки до дальней линии подачи.

Все подачи подаются за ближней линией подачи.

Игроки должны подавать и принимать подачу с правой стороны поля, когда подающий имеет нулевой счет или четное число очков.

Примечание: спортсмен не имеет права играть в белой и желтой футболке, ракетки для бадминтона и валаны у каждой команды должны быть свои.

При заявлении на вид программы менее трёх участников судейская коллегия оставляет за собой право объединения категорий.

Пауэрлифтинг

Соревнования проводятся отдельно среди мужчин и женщин 2003 года рождения и старше, юноши и девушки 2004 года рождения и младше (не моложе 14 лет, указанное количество лет спортсмену должно исполниться до дня начала соревнований).

Категории участников:

1. ПОДА
2. ВОС, ЛИН

Весовые категории для мужчин: до 66 кг, до 83 кг, свыше 83 кг.

Весовые категории для женщин: до 63 кг, до 75 кг, свыше 75 кг.

Весовые категории для девушек и юношей: 4 категории определяются после технического совещания.

К реальному весу спортсменов с поражением ОДА добавляется:

- для каждой ампутации по лодыжке - 0,5 кг для всех весовых категорий;
- при полной ампутации ниже колена - 1 кг в весе до 67 кг; 1,5 кг в весе свыше 67 кг;
- при полной ампутации выше колена: 1,5 кг в весе до 67 кг; 2 кг свыше 67 кг;
- при полной высокой ампутации бедра: 2,5 кг в весе до 67 кг; 3 кг свыше 67 кг.

Примечание: женщины - начальный вес штанги в категории до 56 кг не менее 20 кг, до 75 кг не менее 50 кг, свыше 75 кг не менее 50 кг. мужчины - начальный вес штанги в категории до 66 кг – не менее 50 кг, до 83 кг не менее 70 кг, свыше 83 не менее 90 кг.

При участии в весовой категории менее 3х человек участник переходит в ближайшую к собственному весу категорию. При объединении весовых категорий первенство определяется по формуле Уилкса (Robert Wilks) (Приложение № 5 на 3-х листах).

Экипировка спортсмена должна соответствовать правилам соревнований Паралимпийского Комитета, в случае ненадлежащей экипировки спортсмен к соревнованиям не допускается.

Легкая атлетика

К соревнованиям допускаются спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, спорта слепых и спорта глухих, а также лица с интеллектуальными нарушениями мужчины и женщины 2003 г. и старше, юноши и девушки 2004-2010 гг. р.

Спортсмен имеет право выступить в неограниченном количестве беговых дисциплин в соответствии категорией, а также выбрать еще одну из технических дисциплин, либо спортсмен может выбрать три технические дисциплины и одну беговую.

Группы участников для мужчин, юношей, женщин и девушек отдельно:

1. ВОГ + ВОС + ЛИН
2. ПОДА (в/к)
3. ПОДА (с/п) + ПОДА (н/к)
4. ПОДА (к)

Программа дисциплин составлена по международным правилам проведения лёгкой атлетики среди лиц с инвалидностью.

мужчины ПОДА колясочники - 100, 400м - трек, толкание ядра, метание диска, метание копья;

женщины ПОДА колясочники - 100, 200м - трек, толкание ядра, метание диска, метание копья;

мужчины (инвалиды ПОДА н/к, с/п) - бег 100м, 400м, прыжок в длину с разбега, толкание ядра, метание диска, метание копья;

женщины (инвалиды ПОДА н/к, с/п) - бег 100м, 200м, прыжок в длину с разбега , толкание ядра, метание диска, метание копья;

мужчины (в/к) - бег 100, 400м, прыжок в длину с разбега, толкание ядра, метание диска, метание копья;

женщины (в/к) - бег 100, 200м, прыжок в длину с разбега, толкание ядра, метание диска, метание копья;

мужчины (инвалиды ВОГ) - бег 100, 400 м, прыжки в длину с разбега, толкание ядра, метание диска, метание копья;

женщины (инвалиды ВОГ) - бег 100, 200м, прыжки в длину с разбега, толкание ядра, метание диска, метание копья;

мужчины (инвалиды ВОС) - бег 100м, прыжки в длину, толкание ядра, метание диска, метание копья;

женщины (инвалиды ВОС) - бег 100м, прыжки в длину толкание ядра, метание диска, метание копья;

мужчины (инвалиды ЛИН) - бег 100, 400 м, прыжки в длину с разбега, толкание ядра, метание диска, метание копья;

женщины (инвалиды ЛИН) - бег 100, 200м, прыжки в длину с разбега, толкание ядра, метание диска, метание копья;

Порядок объединения категорий: ВОГ+ ВОС+ЛИН, ПОДА (с/п, к), ПОДА (в/к, н/к).

VI. Определение победителей и призёров

Личное первенство в каждом виде программы определяется в соответствии с правилами соревнований по виду спорта. Общекомандное первенство в Спартакиаде определяется по наибольшей сумме очков двух этапов у десяти лучших участников команды. Подсчет очков ведется согласно таблице № 1.

При равенстве очков у двух и более команд преимущество дается команде, у которой больше 1,2,3 и т.д. мест по видам программы.

ТАБЛИЦА №1

оценки результатов соревнований по пауэрлифтингу, настольному теннису, бадминтону и легкой атлетике

Место	Очки	Место	Очки
1	45	12	10
2	40	13	9
3	34	14	8
4	29	15	7
5	25	16	6
6	21	17	5
7	18	18	4
8	16	19	3
9	14	20	2
10	13	21	1
11	12	22	0

VII. Награждение

Участники, занявшие I – II – III места в отдельных видах программы, награждаются грамотами (дипломами) и денежными вознаграждениями.

VIII. Финансирование

Расходы по организации и проведению соревнований (награждение победителей и призёров, оплата работы судейской коллегии и медицинского персонала, аренда спортивных сооружений, канцелярские и хозяйствственные расходы, расходы на организацию церемонии открытия и закрытия, питание в дни соревнований и т.д.) несёт муниципальное автономное учреждение «Районное управление спортивных сооружений».

Расходы по командированию участников соревнований (проезд в обе стороны, суточные в пути) несут командинирующие организации.

IX. Обеспечение безопасности участников соревнований и зрителей

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников, спортивные мероприятия разрешается проводить только на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию в установленном законом порядке, при наличии паспорта безопасности объекта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». **Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях**

требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённых постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014г. № 353.

Спортивные объекты должны соответствовать всем требованиям и правилам соревнований по видам спорта, наличие спортивного оборудования и инвентаря должно соответствовать стандартам.

Директору спортивного сооружения, главному судье соревнований и руководителю органа управления физической культуры и спорта муниципального образования (ответственного за проведение мероприятия) подписать Акт готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению спортивных соревнований за 1 сутки и за 3 часа до начала мероприятия.

Медицинское обслуживание соревнований обеспечивается в соответствии с приказом Минздрава России от 24.10.2020г. № 1144-н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

За обеспечение безопасности проезда спортсменов к месту соревнований и обратно ответственность несут командирующие организации.

X. Заявки (медицинское заключение о допуске спортсменов)

Медицинское заключение и технические заявки (приложения №3, №4, №5) на участие команды представляются за **10 дней до начала соревнований**, в ЦСП «Атлант» по адресу: с.п. Солнечный, ул. Спортивная 1, тел. 74-35-74 или на электронную почту atlant-sport@mail.ru.

Заявка оформляется согласно п.43, 44 приказа Министерства Здравоохранения РФ №1144н от 23 октября 2020г.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО спортсменом. Заявка на участие в соревнованиях подписывается **врачом по спортивной медицине либо уполномоченным представителем медицинской организации**, имеющей сведения о прохождении УМО спортсменами, с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии), заверяется **печатью медицинской организации**, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре, спортивной медицине, **подпись руководителя и печатью командирующей организации**. (Приложение 3).

Допускается представление к заявке на участие в спортивных соревнованиях отдельного документа «Медицинское заключение о допуске спортивной команды к участию в спортивном мероприятии»

дисциплину, название спортивной организации, реестровые номера спортсменов (при наличии), их фамилии, имена, отчества (при наличии отчества), даты рождения, реестровые номера индивидуальных заключений о допуске и сроке их действия. Медицинское заключение о допуске спортивной команды к участию в спортивном соревновании подписывает уполномоченный представитель медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО спортсменами указанной спортивной команды.

В случае наличия у спортсмена индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка «Допуск от ___(дата) имеется», к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется спортсменом комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям. Индивидуальные медицинские заключения для допуска к спортивным мероприятиям подписываются врачом по спортивной медицине либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО спортсменом, и заверяются печатью медицинской организации, независимо от организационно-правовой формы, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающую выполнение работ по «спортивной медицине», «лечебной физической культуре и спортивной медицине» (Приложение 5).

В случае неправильного оформления заявки, команда к соревнованиям не допускается. За достоверность предоставленных персональных данных участников соревнований ответственность несет руководитель спортивного учреждения и представитель команды.

Участникам при себе иметь паспорт (оригинал) для прохождения мандатной комиссии.

XI. Страхование участников

Страхование участников мероприятия от несчастных случаев, жизни и здоровья:

- осуществляется официальным страховщиком. Оригинал договора о страховании предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника;
- страхование участников осуществляется за счет командирующих организаций (страхование может производиться как за счёт бюджетных, так и внебюджетных средств, в рамках действующего законодательства РФ);
- страхование участников соревнований является добровольным и осуществляется за счет средств участников соревнований или организаций.

XII. Протесты

Протесты принимаются в день проведения соревнований. Протесты в письменной форме подаются на имя главного судьи соревнований **в течение 15 минут после окончания соревнований**. Решение главного судьи правомочно согласно требований данного Положения и правил соревнований по видам спорта. Команде, нарушившей регламент соревнований, присуждается последнее место. Представителю, участвующей территории, для проверки паспорта участника соревнований необходимо в письменной форме с обоснованием подать протест на имя главного судьи.

ОРГКОМИТЕТ

Приложение I
к положению о проведении XVIII комплексной
Спартакиады Сургутского района
среди лиц с ограниченными физическими
возможностями

Кому: Организаторам соревнований
МАУ «Районное управление спортивных сооружений»
От кого: _____

СОГЛАСИЕ на обработку персональных данных

Я, _____
(фамилия, имя, отчество)

Документ, удостоверяющий личность _____
№ _____ серия _____ выдан (кем, когда) _____

проживающий(-ая) по адресу: _____

Даю согласие организаторам соревнований МАУ «Районное управление спортивных сооружений» на обработку информации, составляющей мои персональные данные (данные паспорта, адреса проживания, прочие сведения) в целях организации участия в спортивном мероприятии, ведения статистики с применением различных видов обработки.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уничтожение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам - в соответствии с действующим законодательством), обезличивание, блокирование, а также осуществление любых иных действий с персональными данными, предусмотренных Федеральным законом РФ от 27.07.2006г. №152 - ФЗ «О персональных данных».

Организаторы соревнований МАУ «Районное управление спортивных сооружений» гарантирует, что обработка персональных данных осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

Я проинформирован(а), что персональные данные обрабатываются неавтоматизированным и автоматизированным способами обработки.

Я подтверждаю, что, давая согласие на обработку персональных данных, я действую по своей воли и в своих интересах.

дата _____ подпись _____

Приложение 2
к положению о проведении XVIII комплексной
Спартакиады Сургутского района
среди лиц с ограниченными физическими
возможностями

Кому: Организаторам соревнований
МАУ "Районное управление спортивных сооружений"
От кого: _____

СОГЛАСИЕ РОДИТЕЛЕЙ (законных представителей)
на обработку персональных данных ребёнка

Я, _____
(фамилия, имя, отчество)

Документ, удостоверяющий личность _____
№ _____ серия _____ выдан (кем, когда) _____

проживающий(ая) по адресу: _____

Являюсь законным представителем несовершеннолетнего
рождения, _____ года

Даю согласие организаторам соревнований МАУ "Районное управление спортивных сооружений" на обработку информации, составляющей мои персональные данные (данные паспорта, адреса проживания, прочие сведения) и персональные данные моего ребёнка в целях организации участия в спортивном мероприятии, ведения статистики с применением различных видов обработки.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных и персональных данных моего ребёнка, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уничтожение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам - в соответствии с действующим законодательством), обезличивание, блокирование, а также осуществление любых иных действий с персональными данными, предусмотренных Федеральным законом РФ от 27.07.2006г. №152 - ФЗ «О персональных данных».

Организаторы соревнований МАУ "Районное управление спортивных сооружений" гарантирует, что обработка персональных данных осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

Я проинформирован(а), что персональные данные обрабатываются неавтоматизированным и автоматизированным способами обработки.

Я подтверждаю, что, давая согласие на обработку персональных данных, я действую по своей воли и в своих интересах.

дата _____ подпись _____

!!! Обязательно вписываем отчество и полностью дату рождения спортсменов

Образец

Медицинское заключение о допуске спортсменов спортивной команды к участию в спортивном мероприятии

(название мероприятия)					
Регистровый номер заключения _____					
Название спортивной команды _____					
Спортивная организация _____					
Вид спорта/спортивная дисциплина _____					
Количество спортсменов _____					

№ п/п	Фамилия, имя, отчество спортсмена	Дата рождения (число, месяц, год)	Домашний адрес	Паспорт (серия, №, кем и когда выдан, код подразделения)	Регистровый номер спортсмена	Регистровый номер индивидуального медицинского заключения	ИНН	Дата, печать, подпись врача
1								

Ответственное лицо медицинской организации _____
/подпись/ « _____ » 2021 г.

/расшифровка подписи/

И.П. медицинского учреждения

Представитель команды _____
/подпись/ /расшифровка подписи/

Уководитель _____
/подпись/ /расшифровка подписи/
М.П. учреждения ФКис

« _____ » 2021 г.

/расшифровка подписи/

Приложение 4
к положению о проведении XVIII
комплексной Спартакиады Сургутского района
среди лиц с ограниченными физическими
возможностями

Техническая заявка

от команды _____ на участие в I (II) этапе XVIII комплексной Спартакиады Сургутского района среди лиц с ограниченными физическими возможностями «» 2021г.

№ п/п	Ф.И.О.	Категория инвалидности (у лиц с ПОДА указать зону поражения)	Легкая атлетика					
			100 м	200 м	400 м	Прыжок в длину	диск	копье
1.	Иванов Сергей Николаевич	ПОДА Нижние конечности	+				+	+
2.	Иванова Светлана Сергеевна	ПОДА Смешанное поражение	+			+	+	
3.	Иванов Иван Иванович	ПОДА коляска			+	+	+	+
4.	Сидоров Семён Семёнович	ВОГ	+			+	+	+

Представитель команды: _____

Медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»

Реестровый номер заключения _____

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена) _____

Дата выдачи, название выдавшего органа _____

Название мероприятия _____

Вид спорта (при наличии) _____

Спортивная дисциплина (при наличии) _____

Этап спортивной подготовки (при наличии) _____

По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

ДОПУЩЕН

комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА / НЕТ)

Описать: _____

Дата выдачи медицинского заключения _____

Медицинское заключение действует до (указать дату) _____

Ответственное лицо медицинской организации _____ / _____

МП

Подпись

ФИО

Формула Вилкса для мужчин

вес	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
109	0.5902	0.5900	0.5898	0.5897	0.5895	0.5893	0.5892	0.5890	0.5888	0.5887

Формула Вилкса для женщин

Вес	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	1.029	1.0283	1.0272
67	1.0261	1.0250	1.0239	1.0228	1.0217	1.0206	1.0195	1.018	1.0174	1.0163
68	1.0153	1.0142	1.0131	1.0121	1.0110	1.0100	1.0090	1.007	1.0069	1.0059
69	1.0048	1.0038	1.0028	1.0018	1.0008	0.9998	0.9988	0.997	0.9968	0.9958
70	0.9948	0.9939	0.9929	0.9919	0.9910	0.9900	0.9890	0.988	0.9871	0.9862
71	0.9852	0.9843	0.9834	0.9824	0.9815	0.9806	0.9797	0.978	0.9779	0.9769
72	0.9760	0.9751	0.9742	0.9734	0.9725	0.9716	0.9707	0.96	0.9689	0.9681
73	0.9672	0.9663	0.9655	0.9646	0.9638	0.9629	0.9621	0.961	0.9604	0.9596
74	0.9587	0.9579	0.9571	0.9563	0.9555	0.9547	0.9538	0.953	0.9522	0.9514
75	0.9506	0.9498	0.9491	0.9483	0.9475	0.9467	0.9459	0.945	0.9444	0.9436
76	0.9429	0.9421	0.9414	0.9406	0.9399	0.9391	0.9384	0.937	0.9369	0.9362
77	0.9354	0.9347	0.9340	0.9333	0.9326	0.9318	0.9311	0.930	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

Коэффициент, рассчитанный по формуле Уилкса, служит для сравнения результатов атлетов разных весов. Коэффициент Уилкса отражает соотношение между собственной массой атлета (с точностью до 0.1 кг) и поднятым им весом.