

3° Contest Macetrainer et Macebell

En ligne et ouvert à tous

Langues

Table des matières

Français.....	2
Anglais English	6
Hongrois Magyar	10
Polonais Polskie	15
Espagnol Español.....	19

Français

Principes de compétition Macetrainer.

Le classement des compétitions se fait sur la base de la table d'équivalence
« Table Internationale des Maces »

Cette table permet de transformer un nombre de répétitions en nombre de points, en tenant compte :

- Du nombre de répétitions effectuées dans le temps imparti,
- du poids de la macetrainer ou la macebell manipulée (longueur 1,20m)
- du poids de l'athlète
- et de son sexe.

Le nombre obtenu permet un classement au scratch de tous athlètes confondus sans catégories de poids. Les filles et les garçons sont donc classés ensemble !

Utilisation de la table d'équivalence

Comment procéder ?

Chaque athlète se pèse avant la compétition.

Chaque Macetrainer ou Macebell est pesée avant la compétition ou l'épreuve.

Suivant l'épreuve, le nombre de répétition effectués sera multiplié par le coefficient attribué en fonction du poids de corps.

Le résultat donne un nombre de points qui déterminera le classement dans l'épreuve effectuée.

Voici la table et ses coefficients.

La table se décline pour cette première année en tranche de kilogramme.

M = coef Male

F= Coef Female

PdC = Bodyweight

PdC	M	F		PdC	M	F
40	2,4903	3,8811		80	1,2092	2,0835
41	2,4046	3,7372		81	1,1995	2,0753
42	2,3254	3,5934		82	1,1903	2,0671
43	2,2520	3,4495		83	1,1814	2,0589
44	2,1838	3,3467		84	1,1729	2,0510
45	2,1204	3,2440		85	1,1647	2,0430
46	2,0613	3,1412		86	1,1568	2,0351
47	2,0061	3,0541		87	1,1493	2,0272
48	1,9544	2,9671		88	1,1420	2,0193
49	1,9061	2,8800		89	1,1351	2,0114
50	1,8607	2,7930		90	1,1283	2,0035
51	1,8181	2,7339		91	1,1220	1,9956
52	1,7780	2,6748		92	1,1159	1,9865
53	1,7403	2,6157		93	1,1100	1,9773
54	1,7047	2,5566		94	1,1043	1,9682
55	1,6711	2,5308		95	1,0989	1,9590
56	1,6394	2,5050		96	1,0937	1,9499
57	1,6094	2,4792		97	1,0887	1,9408
58	1,5810	2,4535		98	1,0839	1,9316
59	1,5541	2,4277		99	1,0793	1,9225
60	1,5286	2,4063		100	1,0749	1,9134
61	1,5043	2,3850		101	1,0706	1,9043
62	1,4813	2,3636		102	1,0666	1,8952
63	1,4594	2,3423		103	1,0627	1,8861
64	1,4386	2,3209		104	1,0589	1,8770
65	1,4188	2,3032		105	1,0554	1,8679
66	1,3999	2,2855		106	1,0519	1,8588
67	1,3819	2,2678		107	1,0487	1,8497
68	1,3647	2,2501		108	1,0455	1,8406
69	1,3483	2,2332		109	1,0425	1,8315
70	1,3327	2,2147		110	1,0397	1,8224
71	1,3177	2,1983		111	1,0369	1,8133
72	1,3035	2,1819		112	1,0343	1,8042
73	1,2898	2,1655		113	1,0319	1,7951
74	1,2767	2,1491		114	1,0295	1,7860
75	1,2642	2,1327		115	1,0272	1,7769
76	1,2523	2,1163		116	1,0251	1,7678
77	1,2428	2,1081		117	1,0231	1,7587
78	1,2298	2,0999		118	1,0211	1,7496
79	1,2193	2,0917		119	1,0193	1,7405
				120	1,0176	1,7314
				121	1,0159	
				122	1,0142	
				123	1,0125	
				124	1,0108	
				125	1,0091	
				126	1,0074	
				127	1,0057	
				128	1,0040	
				129	1,0023	
				130	1,0006	
				131	0,9989	
				132	0,9972	
				133	0,9955	
				134	0,9938	
				135	0,9921	
				136	0,9904	
				137	0,9887	
				138	0,9870	
				139	0,9853	
				140	0,9836	

Règlement de la compétition.

- C'est le nombre de tirage à une seule main qui est comptabilisé, peu importe que les bras ne se tendent pas vers le bas. La vitesse est le critère d'importance. Le nombre de balançoires derrière et de remontée sur l'avant.
- Le changement de rotation est valable dès que le tirage est terminé. La mace n'a pas l'obligation d'être à la verticale. Elle peut rester inclinée dans le sens du redémarrage.
- La pesée de l'athlète est arrondie au kilogramme supérieur ou inférieur

Le coefficient choisi sera rapporté au coef le plus proche du poids de corps.

77,5 = coefficient 77Kg

77,6 = coefficient 78kg

- Le poids de la mace est enregistré à la centaine de gramme affichée.
10,3 = 10,3 pour le calcul des points.
- Le classement sera effectué en macetrainer et macebell de 1,20m
- Les steelmace plus petites, seront classées hors catégorie, mais peuvent concourir dans toutes les épreuves.

Epreuve du First 10'

Au choix, en 300° ou en 360° ? Vous effectuez 10' sans poser au sol la mace.

Vous annoncez votre poids

Vous annoncez le poids de votre mace

Vous annoncez le nombre de répétitions que vous avez effectuées

Vous annoncerez le total de points obtenus.

Indice sexe et de poids de corps X Nombre de répétitions X Poids de la mace = points obtenus

Le film doit présenter au moins 3' de votre épreuve filmée.

Vous présenterez par écrit votre calcul pour vérification.

Epreuve du Biathlon

Durée de l'épreuve et principe : 10' 300° r5' 10' 360°

Le biathlon (peu importe le poids ! si c'est votre première faites à 5 ou 7kg)

C'est 10' de 300° récupération 5' puis 10' de 360° A une seule main !!!

Exemple de calcul de comparatif

Athlète Homme 78kg , Mace 10kg nombre de répétitions effectuées au total 653 rep

Athlète Femme 56kg , Mace 5kg nombre de répétition effectuée au total 545 rep

Résultats :

Homme Coef 1.2298 x (653 rep x 10 kg mace) = 8030.59 pts

Femme Coef 2.5050 x (545 x 5kg) = 6826.12 pts

Avec une mace de 6kg c'est la fille qui aurait gagné avec 8191 pts !

Femme Coef 2.5050 x (545 x 6kg) = 8191 pts

Epreuve du First Semi-marathon de 30'

Au choix, en 300° ou en 360° ? Vous effectuez 30' sans poser au sol la mace.

Vous annoncez votre poids

Vous annoncez le poids de votre mace

Vous annoncez le nombre de répétitions que vous avez effectuées

Vous annoncerez le total de points obtenus.

Indice sexe et de poids de corps X Nombre de répétitions X Poids de la mace = points obtenus

Le film doit présenter au moins 3' de votre épreuve filmée.

Vous présenterez par écrit votre calcul pour vérification.

On peut donc effectuer plusieurs épreuves sur les 5 jours !

Vous pourrez tenter peut-être votre premier biathlon, échouer, puis y revenir et le réussir.

Principles of Macetrainer competition.

The classification of the competitions is done on the basis of the equivalence table

"International Table of Maces"

This table is used to transform a number of repetitions into a number of points, taking into account:

- The number of repetitions performed in the allotted time,
- the weight of the macetrainer or the macebell being manipulated (length 1.20m)
- the weight of the athlete
- and its gender.

The number obtained allows a scratch ranking of all athletes combined without weight categories. Girls and boys are therefore classified together!

Use of the equivalence table

How to proceed ?

Each athlete weighs himself before the competition.

Each Macetrainer or Macebell is weighed before the competition or event.

Depending on the event, the number of repetitions performed will be multiplied by the coefficient assigned according to body weight.

The result gives a number of points which will determine the classification in the test carried out.

Here is the table and its coefficients.

The table is available for this first year in slices of kilograms.

M = Coef Male F= Coef Female PdC = Bodyweight

Rules of the competition.

- It is the number of draws with one hand that is counted, regardless of whether the arms are not stretched downwards. Speed is the most important criterion. The number of swings behind and lift on the front.

- The change of rotation is valid as soon as the draw is finished. The mace does not have to be vertical. It can remain tilted in the direction of the restart.

- The athlete's weight is rounded up or down to the nearest kilogram

The coefficient chosen will be related to the coefficient closest to the body weight.

77.5 = weight 77Kg

77.6 = weight 78kg

- The weight of the mace is recorded at the hundred grams displayed.

10.3 = 10.3 for point calculation.

- The classification will be done in macetrainer and 1.20m macebell

- The smaller steelmaces will be classified outside the category, but can compete in all events.

First 10' event

Choice of 300° or 360°? You perform 10' without placing the mace on the ground.

You announce your weight

You announce the weight of your mace

You announce the number of repetitions you have performed

You will announce the total points obtained.

Sex and body weight index X Number of repetitions X Mace weight = points obtained

The film must present at least 3' of your filmed proof.

You will submit your calculation in writing for verification.

Biathlon event

Duration of the event and principle: 10' 300° r5' 10' 360°

Biathlon (regardless of weight! if it's your first, do it at 5 or 7kg)

It's 10' of 300° recovery 5' then 10' of 360° With one hand!!!

Comparative calculation example

Male athlete 78kg, Mace 10kg number of repetitions performed in total 653 rep

Female athlete 56kg, Mace 5kg number of repetitions performed in total 545 rep

Results:

Male Coef $1.2298 \times (653 \text{ rep} \times 10 \text{ kg mace}) = 8030.59 \text{ pts}$

Woman Coef $2.5050 \times (545 \times 5\text{kg}) = 6826.12 \text{ pts}$

With a mace of 6kg it is the girl who would have won with 8191 pts!

Woman Coef $2.5050 \times (545 \times 6\text{kg}) = 8191 \text{ pts}$

Event of the First 30' Half-Marathon

Choice of 300° or 360°? You complete 30' without placing the mace on the ground.

You announce your weight

You announce the weight of your mace

You announce the number of repetitions you have performed

You will announce the total points obtained.

Sex and body weight index X Number of repetitions X Mace weight = points obtained

The film must present at least 3' of your filmed proof.

You will submit your calculation in writing for verification.

We can therefore carry out several tests over the 5 days!

You may be able to attempt your first biathlon, fail, then come back and do it successfully.

PdC	M	F	PdC	M	F
40	2,4903	3,8811	80	1,2092	2,0835
41	2,4046	3,7372	81	1,1995	2,0753
42	2,3254	3,5934	82	1,1903	2,0671
43	2,2520	3,4495	83	1,1814	2,0589
44	2,1838	3,3467	84	1,1729	2,0510
45	2,1204	3,2440	85	1,1647	2,0430
46	2,0613	3,1412	86	1,1568	2,0351
47	2,0061	3,0541	87	1,1493	2,0272
48	1,9544	2,9671	88	1,1420	2,0193
49	1,9061	2,8800	89	1,1351	2,0114
50	1,8607	2,7930	90	1,1283	2,0035
51	1,8181	2,7339	91	1,1220	1,9956
52	1,7780	2,6748	92	1,1159	1,9865
53	1,7403	2,6157	93	1,1100	1,9773
54	1,7047	2,5566	94	1,1043	1,9682
55	1,6711	2,5308	95	1,0989	1,9590
56	1,6394	2,5050	96	1,0937	1,9499
57	1,6094	2,4792	97	1,0887	1,9408
58	1,5810	2,4535	98	1,0839	1,9316
59	1,5541	2,4277	99	1,0793	1,9225
60	1,5286	2,4063	100	1,0749	1,9134
61	1,5043	2,3850	101	1,0706	1,9043
62	1,4813	2,3636	102	1,0666	1,8952
63	1,4594	2,3423	103	1,0627	1,8861
64	1,4386	2,3209	104	1,0589	1,8770
65	1,4188	2,3032	105	1,0554	1,8679
66	1,3999	2,2855	106	1,0519	1,8588
67	1,3819	2,2678	107	1,0487	1,8497
68	1,3647	2,2501	108	1,0455	1,8406
69	1,3483	2,2332	109	1,0425	1,8315
70	1,3327	2,2147	110	1,0397	1,8224
71	1,3177	2,1983	111	1,0369	1,8133
72	1,3035	2,1819	112	1,0343	1,8042
73	1,2898	2,1655	113	1,0319	1,7951
74	1,2767	2,1491	114	1,0295	1,7860
75	1,2642	2,1327	115	1,0272	1,7769
76	1,2523	2,1163	116	1,0251	1,7678
77	1,2428	2,1081	117	1,0231	1,7587
78	1,2298	2,0999	118	1,0211	1,7496
79	1,2193	2,0917	119	1,0193	1,7405
			120	1,0176	1,7314
			121	1,0159	
			122	1,0142	
			123	1,0125	
			124	1,0108	
			125	1,0091	
			126	1,0074	
			127	1,0057	
			128	1,0040	
			129	1,0023	
			130	1,0006	
			131	0,9989	
			132	0,9972	
			133	0,9955	
			134	0,9938	
			135	0,9921	
			136	0,9904	
			137	0,9887	
			138	0,9870	
			139	0,9853	
			140	0,9836	

Hongrois Magyar

A Macetrainer verseny alapelvei.

A versenyek besorolása az egyenértékűségi táblázat alapján történik

"Nemzetközi buzogányasztal"

Ez a táblázat arra szolgál, hogy számos ismétlést több ponttá alakítson, figyelembe véve:

- a megadott idő alatt végrehajtott ismétlések száma,
- a manipulált macetrainer vagy a macebell súlya (hossza 1,20 m)
- a sportoló súlya
- és a neme.

A kapott szám lehetővé teszi az összes sportoló súlykategóriák nélkül kombinált rangsorolását. Ezért a lányokat és a fiúkat egybe kell sorolni!

Az egyenértékűségi táblázat használata

Hogyan kell eljárni ?

Minden sportoló megméri magát a verseny előtt.

Minden Macetrainert vagy Macebellt lemérnek a verseny vagy esemény előtt.

Eseménytől függően az elvégzett ismétlések számát megszorozzuk a testsúly szerint rendelt együtthatóval.

Az eredmény számos pontot ad, amelyek meghatározzák a besorolást az elvégzett tesztben.

Itt van a táblázat és együtthatói.

A táblázat erre az első évre kilós szeletekben kapható.

M = Coef Male F = Coef Female PdC = testsúly

A verseny szabályai.

- Az egy kézzel végzett húzások számát számolják, függetlenül attól, hogy a karok nincsenek-e lefelé nyújtva. A sebesség a legfontosabb kritérium. A hintások száma mögött és az emelés előtt.

- A forgatás módosítása a sorsolás befejeztével érvényes. A buzogánynak nem kell függőlegesnek lennie. Az újraindítás irányába döntve maradhat.

- A sportoló súlyát felfelé vagy lefelé kerekítik a legközelebbi kilogrammra

A választott együttható a testsúlyhoz legközelebb eső együtthatóhoz kapcsolódik.

77,5 = súly 77 kg

77,6 = súly 78 kg

- A buzogány súlyát a kijelzett száz grammban rögzítik.

10,3 = 10,3 a pontszámításhoz.

- Az osztályozás macetrainerben és 1,20 m-es macebellben történik

- A kisebb acélmadzagok kategórián kívülre kerülnek, de minden versenyszámban indulhatnak.

Az első 10" esemény

300° vagy 360° között választhat? 10 percet teljesít anélkül, hogy a buzogányt a földre helyezné.

Bejelentet a súlyod

Bejelentet a buzogányod súlyát

Bejelentet az elvégzett ismétlések számát

Közölni fogja az összes megszerzett pontot.

Nem és testsúly index X Ismétlések száma X Buzogány súlya = szerzett pontok

A filmnek legalább 3 hüvelyk hosszúságúnak kell lennie a lefilmezett próbadarabból.

Számítását írásban kell benyújtania ellenőrzésre.

Biatlon esemény

Az esemény időtartama és alapelve: 10' 300° r5' 10' 360°

Biatlon (súlytól függetlenül! ha ez az első, akkor 5 vagy 7 kg-mal)

Ez 10' a 300°-ból 5', majd 10' a 360°-ból egy kézzel!!!

Összehasonlító számítási példa

Férfi atléta 78kg, Buzogány 10kg ismétlésszám összesen 653 ismétlés

Női sportoló 56kg, Buzogány 5kg ismétlésszám összesen 545 ismétlés

Eredmények:

Férfi együttható $1,2298 \times (653 \text{ ismétlés} \times 10 \text{ kg buzogány}) = 8030,59 \text{ pont}$

Női együttható $2,5050 \times (545 \times 5 \text{ kg}) = 6826,12 \text{ pont}$

6 kg-os buzogánnyal az a lány, aki 8191 ponttal nyert volna!

Női együttható $2,5050 \times (545 \times 6 \text{ kg}) = 8191 \text{ pont}$

Az első 30' félmaraton eseménye

300° vagy 360° között választhat? 30 percet teljesít, anélkül, hogy a buzogányt a földre tenné.

Bejelentet a súlyod

Bejelentet a buzogányod súlyát

Bejelentet az elvégzett ismétlések számát

Közölni fogja az összes megszerzett pontot.

Nem és testsúly index \times Ismétlések száma \times Buzogány súlya = szerzett pontok

A filmnek legalább 3 hüvelyk hosszúságúnak kell lennie a lefilmezett próbadarabból.

Számítását írásban kell benyújtania ellenőrzésre.

Ezért az 5 nap alatt több tesztet is elvégezhetünk!

Megpróbálhatja első biatlonját, de elbukik, majd visszatér, és sikeresen megcsinálja.

PdC	M	F	PdC	M	F
40	2,4903	3,8811	80	1,2092	2,0835
41	2,4046	3,7372	81	1,1995	2,0753
42	2,3254	3,5934	82	1,1903	2,0671
43	2,2520	3,4495	83	1,1814	2,0589
44	2,1838	3,3467	84	1,1729	2,0510
45	2,1204	3,2440	85	1,1647	2,0430
46	2,0613	3,1412	86	1,1568	2,0351
47	2,0061	3,0541	87	1,1493	2,0272
48	1,9544	2,9671	88	1,1420	2,0193
49	1,9061	2,8800	89	1,1351	2,0114
50	1,8607	2,7930	90	1,1283	2,0035
51	1,8181	2,7339	91	1,1220	1,9956
52	1,7780	2,6748	92	1,1159	1,9865
53	1,7403	2,6157	93	1,1100	1,9773
54	1,7047	2,5566	94	1,1043	1,9682
55	1,6711	2,5308	95	1,0989	1,9590
56	1,6394	2,5050	96	1,0937	1,9499
57	1,6094	2,4792	97	1,0887	1,9408
58	1,5810	2,4535	98	1,0839	1,9316
59	1,5541	2,4277	99	1,0793	1,9225
60	1,5286	2,4063	100	1,0749	1,9134
61	1,5043	2,3850	101	1,0706	1,9043
62	1,4813	2,3636	102	1,0666	1,8952
63	1,4594	2,3423	103	1,0627	1,8861
64	1,4386	2,3209	104	1,0589	1,8770
65	1,4188	2,3032	105	1,0554	1,8679
66	1,3999	2,2855	106	1,0519	1,8588
67	1,3819	2,2678	107	1,0487	1,8497
68	1,3647	2,2501	108	1,0455	1,8406
69	1,3483	2,2332	109	1,0425	1,8315
70	1,3327	2,2147	110	1,0397	1,8224
71	1,3177	2,1983	111	1,0369	1,8133
72	1,3035	2,1819	112	1,0343	1,8042
73	1,2898	2,1655	113	1,0319	1,7951
74	1,2767	2,1491	114	1,0295	1,7860
75	1,2642	2,1327	115	1,0272	1,7769
76	1,2523	2,1163	116	1,0251	1,7678
77	1,2428	2,1081	117	1,0231	1,7587
78	1,2298	2,0999	118	1,0211	1,7496
79	1,2193	2,0917	119	1,0193	1,7405
			120	1,0176	1,7314
			121	1,0159	
			122	1,0142	
			123	1,0125	
			124	1,0108	
			125	1,0091	
			126	1,0074	
			127	1,0057	
			128	1,0040	
			129	1,0023	
			130	1,0006	
			131	0,9989	
			132	0,9972	
			133	0,9955	
			134	0,9938	
			135	0,9921	
			136	0,9904	
			137	0,9887	
			138	0,9870	
			139	0,9853	
			140	0,9836	

Polonais Polskie

Zasady zawodów Macetrainera.

Klasyfikacja zawodów odbywa się na podstawie tabeli równoważności

„Międzynarodowy Stół Buław”

Ta tabela służy do przekształcenia liczby powtórzeń na liczbę punktów, biorąc pod uwagę:

- ilość powtórzeń wykonanych w wyznaczonym czasie,
- waga macetrainera lub manipulowanego macebell (długość 1,20m)
- waga sportowca
- i jego płeć.

Uzyskana liczba pozwala na ranking zdrapek wszystkich sportowców w połączeniu bez kategorii wagowych. Dziewczęta i chłopcy są zatem klasyfikowani razem!

Korzystanie z tabeli równoważności

Jak postępować ?

Każdy zawodnik waży się przed zawodami.

Każdy Macetrainer lub Macebell jest ważony przed zawodami lub zawodami.

W zależności od zdarzenia liczba wykonanych powtórzeń zostanie pomnożona przez współczynnik przypisany w zależności od masy ciała.

Wynik daje liczbę punktów, które określą klasyfikację w przeprowadzonym teście.

Oto tabela i jej współczynniki.

Stół jest dostępny na ten pierwszy rok w plastrach kilogramów.

M = Coef Mężczyzna F = Coef Kobieta PdC = Masa ciała

Regulamin konkursu.

- Liczona jest liczba losowań jedną ręką, niezależnie od tego, czy ręce nie są wyciągnięte w dół. Najważniejszym kryterium jest prędkość. Liczba huśtawek z tyłu i podnoszenia z przodu.

- Zmiana rotacji jest ważna po zakończeniu losowania. Buława nie musi być pionowa. Może pozostać przechylony w kierunku restartu.

- waga zawodnika jest zaokrąglana w górę lub w dół do najbliższego kilograma

Wybrany współczynnik będzie powiązany ze współczynnikiem najbliższym masie ciała.

77,5 = waga 77 kg

77,6 = waga 78 kg

- Waga maczugi jest rejestrowana przy wyświetlanych stu gramach.

10,3 = 10,3 do obliczania punktów.

- Klasyfikacja będzie prowadzona w macetrainerze i macebellu 1,20m

- Mniejsze steelmaces będą klasyfikowane poza kategorią, ale mogą startować we wszystkich konkurencjach.

Pierwsze 10' wydarzenie

Wybór 300° czy 360°? Wykonujesz 10' bez umieszczania maczugi na ziemi.

Ogłaszasz swoją wagę

Ogłaszasz wagę swojej maczugi

Ogłaszasz liczbę wykonanych powtórzeń

Ogłosisz sumę zdobytych punktów.

Płeć i wskaźnik masy ciała X Liczba powtórzeń X Masa buławy = zdobyte punkty

Film musi przedstawiać co najmniej 3' sfilmowanego proofa.

Kalkulację prześlesz na piśmie do weryfikacji.

Wydarzenie biathlonowe

Czas trwania wydarzenia i zasada: 10' 300° r5' 10' 360°

Biathlon (niezależnie od wagi! jeśli to Twój pierwszy, zrób to na 5 lub 7kg)

To 10' 300° odzysku 5' potem 10' 360° Jedną ręką!!!

Przykład obliczeń porównawczych

Zawodnik 78kg, buława 10kg ilość powtórzeń wykonanych łącznie 653 powtórzenia

Zawodniczka 56kg, buława 5kg ilość wykonanych powtórzeń łącznie 545 powtórzeń

Wyniki:

Coef samca $1,2298 \times (653 \text{ powtórzenia} \times \text{buława } 10 \text{ kg}) = 8030,59 \text{ pkt}$

Kobieta Coef $2,5050 \times (545 \times 5\text{kg}) = 6826,12 \text{ pkt}$

Z maczugą 6kg to dziewczyna wygrałaby z 8191 pkt!

Kobieta Coef $2,5050 \times (545 \times 6\text{kg}) = 8191 \text{ pkt}$

Wydarzenie pierwszego półmaratonu 30'

Wybór 300° czy 360°? Ukończysz 30 minut bez kładzenia maczugi na ziemi.

Ogłaszasz swoją wagę

Ogłaszasz wagę swojej maczugi

Ogłaszasz liczbę wykonanych powtórzeń

Ogłosisz sumę zdobytych punktów.

Płeć i wskaźnik masy ciała X Liczba powtórzeń X Masa buławy = zdobyte punkty

Film musi przedstawiać co najmniej 3' sfilmowanego proofa.

Kalkulację prześlesz na piśmie do weryfikacji.

Dlatego możemy przeprowadzić kilka testów w ciągu 5 dni!

Możesz spróbować swojego pierwszego biathlonu, ponieść porażkę, a następnie wrócić i zrobić to z powodzeniem.

PdC	M	F	PdC	M	F
40	2,4903	3,8811	80	1,2092	2,0835
41	2,4046	3,7372	81	1,1995	2,0753
42	2,3254	3,5934	82	1,1903	2,0671
43	2,2520	3,4495	83	1,1814	2,0589
44	2,1838	3,3467	84	1,1729	2,0510
45	2,1204	3,2440	85	1,1647	2,0430
46	2,0613	3,1412	86	1,1568	2,0351
47	2,0061	3,0541	87	1,1493	2,0272
48	1,9544	2,9671	88	1,1420	2,0193
49	1,9061	2,8800	89	1,1351	2,0114
50	1,8607	2,7930	90	1,1283	2,0035
51	1,8181	2,7339	91	1,1220	1,9956
52	1,7780	2,6748	92	1,1159	1,9865
53	1,7403	2,6157	93	1,1100	1,9773
54	1,7047	2,5566	94	1,1043	1,9682
55	1,6711	2,5308	95	1,0989	1,9590
56	1,6394	2,5050	96	1,0937	1,9499
57	1,6094	2,4792	97	1,0887	1,9408
58	1,5810	2,4535	98	1,0839	1,9316
59	1,5541	2,4277	99	1,0793	1,9225
60	1,5286	2,4063	100	1,0749	1,9134
61	1,5043	2,3850	101	1,0706	1,9043
62	1,4813	2,3636	102	1,0666	1,8952
63	1,4594	2,3423	103	1,0627	1,8861
64	1,4386	2,3209	104	1,0589	1,8770
65	1,4188	2,3032	105	1,0554	1,8679
66	1,3999	2,2855	106	1,0519	1,8588
67	1,3819	2,2678	107	1,0487	1,8497
68	1,3647	2,2501	108	1,0455	1,8406
69	1,3483	2,2332	109	1,0425	1,8315
70	1,3327	2,2147	110	1,0397	1,8224
71	1,3177	2,1983	111	1,0369	1,8133
72	1,3035	2,1819	112	1,0343	1,8042
73	1,2898	2,1655	113	1,0319	1,7951
74	1,2767	2,1491	114	1,0295	1,7860
75	1,2642	2,1327	115	1,0272	1,7769
76	1,2523	2,1163	116	1,0251	1,7678
77	1,2428	2,1081	117	1,0231	1,7587
78	1,2298	2,0999	118	1,0211	1,7496
79	1,2193	2,0917	119	1,0193	1,7405
			120	1,0176	1,7314
			121	1,0159	
			122	1,0142	
			123	1,0125	
			124	1,0108	
			125	1,0091	
			126	1,0074	
			127	1,0057	
			128	1,0040	
			129	1,0023	
			130	1,0006	
			131	0,9989	
			132	0,9972	
			133	0,9955	
			134	0,9938	
			135	0,9921	
			136	0,9904	
			137	0,9887	
			138	0,9870	
			139	0,9853	
			140	0,9836	

Espagnol Español

Principios de competición de Macetrainer.

Nuestros amigos españoles no desean participar en este tipo de concurso, el texto se puede traducir si es necesario con una simple solicitud.