

ポイントテーブル(女性)POINT TABLE (WOMEN)

体重 44 kg M2(50~59歳)

ポイント	6					8					10					12					14					16					18					20					22					24																													
	S	B	DB	LC	DLC	S	B	DB	LC	DLC	S	B	DB	LC	DLC	S	B	DB	LC	DLC	S	B	DB	LC	DLC	S	B	DB	LC	DLC	S	B	DB	LC	DLC	S	B	DB	LC	DLC	S	B	DB	LC	DLC	S	B	DB	LC	DLC	S	B	DB	LC	DLC																				
30	88	132	66	66	39																																																																						
100	263	462	231	231	116	116	198	99	99	50	73	119	59	59	30	110	198	99	99	50	80	165	83	83	41	58	99	60	60	25																																													
200	385	726	363	363	182	215	396	198	198	99	152	277	139	139	69	231	436	218	218	109	176	330	165	165	83	160	297	149	149	74	107	198	99	99	50	84	154	77	77	39	66	119	59	59	30	51	90	45	45	23																									
300						314	594	297	297	149	310	594	297	297	149	462	849	424	424	212	286	522	261	261	130	216	396	198	198	99	149	271	135	135	67	106	198	99	99	50	87	162	81	81	41	66	119	59	59	30	51	90	45	45	23																				
400											389	762	376	376	188	308	594	297	297	149	292	561	281	281	140	206	396	198	198	99	172	330	165	165	83	145	277	139	139	69	123	234	117	117	59	105	198	99	99	50	87	162	81	81	41	72	132	66	66	33															
500																																																																											

体重 48 kg M2(50~59歳)

ポイント	6					8					10					12					14					16					18					20					22					24																			
30	96	144	72	72	42																																																												
100	276	504	252	252	126	126	216	108	108	54	79	130	65	65	32	110	198	99	99	50	87	180	90	90	45	63	108	54	54	27																																			
200	420	792	396	396	198	234	432	216	216	108	166	302	151	151	76	220	396	198	198	99	192	360	180	180	90	127	216	108	108	54	92	168	84	84	42	72	130	65	65	32	56	98	49	49	25																				
300						342	648	324	324	162	252	475	238	238	119	292	567	283	283	141	224	405	202	202	101	171	324	162	162	81	140	264	132	132	66	115	216	108	108	54	95	177	88	88	44	78	144	72	72	36															
400											338	648	324	324	162	264	504	252	252	126	246	468	234	234	117	171	324	162	162	81	140	264	132	132	66	115	216	108	108	54	95	177	88	88	44	78	144	72	72	36															
500											336	648	324	324	162	318	612	306	306	153	225	432	216	216	108	188	360	180	180	90	158	302	151	151	76	134	255	128	128	64	114	216	108	108	54																				

体重 53 kg M2(50~59歳)

ポイント	6					8					10					12					14					16					18					20					22					24														
30	106	159	80	80	46																																																							
100	305	557	278	278	139	139	239	119	119	60	87	143	72	72	36	110	198	99	99	50	97	199	99	99	50	70	119	60	60	30	49	80	40	40	20																									
200	464	875	437	437	219	258	477	239	239	119	183	334	167	167	83	239	396	198	198	99	192	358	179	179	89	129	239	119	119	60	102	186	93	93	46	80	143	72	72	36	61	108	54	54	27															
300						378	716	358	358	179	278	525	262	262	131	312	598	299	299	149	252	475	238	238	119	199	358	179	179	89	155	292	146	146	73	127	239	119	119	60	105	195	98	98	49	86	159	80	80	40										
400											371	716	358	358	179	351	676	338	338	169	248	477	239	239	119	208	398	199	199	99	175	334	167	167	83	148	282	141	141	70	126	239	119	119	60															
500																																																												

体重 58 kg M2(50~59歳)

ポイント	6					8					10					12					14					16					18					20					22					24														
30	116	174	87	87	51																																																							
100	334	609	305	305	152	152	261	131	131	65	96	157	78	78	39	110	198	99	99	50	106	218	109	109	54	76	131	65	65	33	53	87	44	44	22																									
200	508	957	479	479	239	283	522	261	261	131	200	365	183	183	91	245	459	229	229	114	196	369	184	184	92	141	261	131	131	65	111	203	102	102	51	87	157	78	78	39	67	119	59	59	30	51	87	44	44	21										
300						413	783	391	391	196	305	574	287	287	144	352	658	329	329	164	293	540	270	270	135	224	425	212	212	106	169	319	159	159	79	139	261	131	131	65	115	214	107	107	53	94	174	87	87	44										
400											409	783	392	392	196	406	783	392	392	196	319	609	305	305	152	297	566	283	283	141	207	392	196	196	98	169	319	159	159	79	139	261	131	131	65	115	214	107	107	53	94	174	87	87	44					
500																																																												

体重 63 kg M2(50~59歳)

ポイント	6					8					10					12					14					16					18					20					22					24														
30	126	189	95	95	55																																																							
100	362	662	331	331	165	165	284	142	142	71	104	170	85	85	43	110	198	99	99	50	118	218	109	109	54	79	142	71	71	36	58	95	47	47	24																									
200	561	1040	520	520	260	307	567	284	284	142	217	397	198	198	99	268	524	262	262	131	218	405	202	202	101	154	284	142	142	71	121	221	110	110	55	95	170	85	85	43	73	129	64	64	32	55	95	47	47	22										
300						449	851	425	425	213	331	624	312	312	156	352	673	336	336	168	272	510	255	255	128	247	459	229	229	114	184	347	173	173	87	151	284	142	142	71	125	232	116	116	58	102	189	95	95	47										
400											444	851	425	425	213	441	851	425	425	213	319	609	305	305	152	297	566	283	283	141	207	392	196	196	98	169	319	159	159	79	139	261	131	131	65	115	214	107</												