

2026

1		500 1000 1500 5000 10000								
		500 1000 1500 3000 5000								
2		500 1000 1500 5000								
		500 1000 1500 3000								
		2000								
3										
4										
5										

6		10 4 × 7.5 50						
7		10 4 × 7.5 50						
8								
9		U						

		U					
10		U					
		U					
11		10 + 10 + 2					
		× 7.5					
12		10 20					
		12.5					
		15 4 × 7.5					
		7.5 15					
		10 12.5					
		4 × 6					
		4 × 6					
13							

14								
15								
16		:						
17		50 10 25 10						
			10 25 10 50					
			10 10					

18		()						
19								
							(6)	
20								

21								
22								
23								
			(2022)					

RS:X

470

ILCA

7

49er

•

RS:X

470

ILCA 6

49erFX

24

17

470

RS X

470

RS X

470

5

2017年12月20日

		500 500 500 200 500						
27								
28								
29		65kg 75kg 85kg 95kg 110kg +110kg 53kg 61kg 69kg 77kg 86kg +86kg						

30		57kg						
		65kg 74kg 86kg						
		97kg 125kg						
		50kg 53kg						
31		57kg 62kg 68kg						
		76kg						
		60kg 67kg						
		77kg 87kg 97kg						
32		130kg						
		-60kg -66kg						
		-73kg -81kg -90kg						
		-100kg +100kg						
33		-48kg -52kg						
		-57kg -63kg -70kg						
		-78kg +78kg						
34		2016						
		49 52 56 60						
		64 69 75 81 91 91+						
		51 60 75						
35		2020						
		52 57 63 69						
		75 81 91 91+						
		51 57 60 69 75						
36		2024						
		51 57 63.5						
		71 80 92 92+						
		50 54 57 60 66 75						
37		-58kg -68kg -80kg						
		+80kg -87kg +87kg						

		-49kg -57kg -67kg +67kg -73kg +73kg	2018					
34		-67kg -75kg +75kg -84kg +84kg						
		-55kg -61kg +61kg -68kg +68kg						
		2025 12 31						
35		100 200 400 800 1500 3000 5000 10000 400						
		4*100 4*400 20 2026						
		2025 2025 110 100 4*400						
		2026 4*100 2025						





3
3

10
10

2023

44								
45								
							2018	
46								
47								
			2022					
48								



49

50

1

53	7							
54								
55								
							LG	
56								
			2020 2021					
57				; 50% 55%				

58								
59		4852 5660 6570 758085 90100 100 4852 5660 6570 75 5665 7080 905260 70						
60								

61								