

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 10 25 10 10						

18		()						
19								
							(6)	
20								

21								
22								
23								
			(2022)					



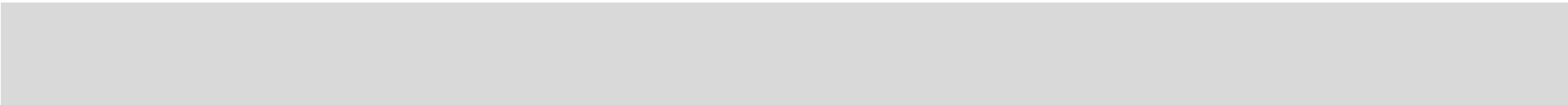
RS:X
470 ILCA
7 49er
:
470 RS:X
ILCA 6
49erFX
24 17 470
RS X
470
RS X 470
5 n

		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						
		57kg 62kg 68kg						
		76kg						
		60kg 67kg						
		77kg 87kg 97kg						
		130kg						
31		-60kg -66kg						
		-73kg -81kg -90kg						
		-100kg +100kg						
		-48kg -52kg						
		-57kg -63kg -70kg						
		-78kg +78kg						
32		2016						
		49 52 56 60						
		64 69 75 81 91 91+						
		51 60 75						
		2020						
		52 57 63 69						
		75 81 91 91+						
		51 57 60 69 75						
		2024						
		51 57 63.5						
		71 80 92 92+						
		50 54 57 60 66 75						
33		-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

*

*. m "

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

58								
59		48 52 56 60 65 70 75 80 85 90 100 100 48 52 56 60 65 70 75 56 65 70 80 90 52 60 70						
60								

61								