



ДМК калькулятор

БИОЛОГИЯ • САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ • ФИЗИКАЛЫҚ ҚАЛЫП

Салмақ	пұт	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	
кг		45,5	47,7	50,0	52,3	54,5	58,8	59,1	61,4	63,6	65,9	68,2	70,5	72,7	75,0	77,3	79,5	81,8	84,1	86,4	88,6	90,9	93,2	95,5	97,7	
Бой	дұрым тұсы	Салмақтың жетіспеуі					Қалыпты салмақ					Артық салмақ					Семіздік					Шектен тыс семіздік				
5'0", 152,4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
5'1", 154,9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
5'2", 157,4	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39				
5'3", 160,0	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39			
5'4", 162,5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37		
5'5", 165,1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36		
5'6", 167,6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35		
5'7", 170,1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34		
5'8", 172,7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33		
5'9", 175,2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31		
5'10", 177,8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30		
5'11", 180,3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30		
6'0", 182,8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29		
6'1", 185,4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28		
6'2", 187,9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27		
6'3", 190,5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26		
6'4", 193,0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26		



ДМК калькулятор

БИОЛОГИЯ • САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ • ФИЗИКАЛЫҚ ҚАЛЫП

Салмақ	пұт	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	
	кг	45,5	47,7	50,0	52,3	54,5	58,8	59,1	61,4	63,6	65,9	68,2	70,5	72,7	75,0	77,3	79,5	81,8	84,1	86,4	88,6	90,9	93,2	95,5	97,7	
Бой	дұйм тсм	Салмақтың жетіспеуі					Қалыпты салмақ					Артық салмақ					Семіздік					Шектен тыс семіздік				
5'0". 152,4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
5'1". 154,9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
5'2". 157,4	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
5'3". 160,0	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
5'4". 162,5	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
5'5". 165,1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
5'6". 167,6	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
5'7". 170,1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
5'8". 172,7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
5'9". 175,2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
5'10". 177,8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
5'11". 180,3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
6'0". 182,8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
6'1". 185,4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	
6'2". 187,9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	
6'3". 190,5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	
6'4". 193,0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	