

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления
спорта и туризма
Гродненского облисполкома
О.Е.Андрейчик

«28» Июля 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник Главного
управления образования
Гродненского облисполкома
А.Г.Сонгин

«28» Июля 2019 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований Гродненской области среди учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской и сельской местности, по зимнему многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Областные соревнования среди учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской и сельской местности, по зимнему многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (далее – ГФОК) являются официальными спортивными комплексными соревнованиями и проводятся в соответствии с календарным планом областных спортивно-массовых мероприятий на 2019 год.

2. Областные соревнования проводятся в целях:
создания основы физкультурно-спортивного движения в стране;
повышения эффективности физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений;
формирования основ здорового образа жизни учащихся через их привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

ГЛАВА 2 УЧАСТВУЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

3. Участвующими организациями в соревнованиях являются учреждения общего среднего образования, представляющие от своего имени учащихся (команды учащихся).

4. Участниками областных соревнований являются учащиеся, команды учащихся, судьи по спорту, руководители делегаций регионов, представители команд учащихся, врачи и иные лица, определенные в качестве участников правилами соревнований по видам спорта.

5. К участию в соревнованиях допускаются учащиеся учреждений общего среднего образования, отнесенные к основной медицинской группе, прошедшие медицинское обследование и получившие допуск, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения.

6. Прием необходимых для оформления участия в соревнованиях документов и ответственность за правомерность допуска учащихся, команд учащихся к участию в соревнованиях возлагается на мандатную комиссию.

7. Участники областных соревнований обязаны знать и соблюдать данное Положение, правила по видам соревнований, проявлять уважение к соперникам, судьям по спорту и зрителям.

ГЛАВА 3 ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

8. Общее руководство проведением соревнований осуществляет главное управление образования и управление спорта и туризма Гродненского облисполкома.

9. Непосредственное руководство и проведение областных соревнований возлагается на учреждение «Гродненский государственный областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов», отдел образования Ивьевского райисполкома.

10. Областные соревнования проводятся среди сборных команд районов, состоящих из учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской и сельской местности, в три этапа:

I этап – соревнования среди учащихся II-XI классов учреждений общего среднего образования, расположенных в городской и сельской местности (2-я декада января 2019г.);

II этап – районные соревнования среди сборных команд учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской и сельской местности (3-я декада января 2019 г.).

III этап – областные соревнования среди сборных команд районов, состоящих из учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской и сельской местности (2-я декада февраля 2019 г.).

Соревнования III этапа проводятся на базе учреждений образования Ивьевского района.

Состав команды: 16 участников (14 спортсменов, 2 представителя).

11. Состав команды учреждений общего среднего образования – 14 учащихся (по одному мальчику и одной девочке, обучающихся соответственно в 5, 6, 7, 8, 9, 10 и 11 классах).

12. Соревнования проводятся в соответствии с правилами соревнований по видам спорта по следующим видам:

- прыжок в длину с места (в мягкой обуви);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки);
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши);
- стрельба из пневматической винтовки из положения стоя на дистанции 10 метров, мишень № 8 (*данный вид является обязательным только для учащихся 9-11 классов*).

- Лыжные гонки(1-3км.).

13. Подготовка мест соревнований проводится в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 № 10.

14. Команды прибывают на соревнования со своим пневматическим оружием, боеприпасами к нему и мишенями. Доставка, хранение и использование оружия во время и после проведения соревнований по стрельбе из пневматической винтовки обеспечивается в соответствии с Законом Республики Беларусь «Об оружии» и иными актами, регулирующими оборот оружия на территории Республики Беларусь.

15. Организаторам областных соревнований предоставляется право изменения сроков, мест и программы проведения соревнований

ГЛАВА 4

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

16. Направление участников на областные соревнования осуществляется участвующими организациями на основании данного Положения и программы соревнований, являющегося официальным приглашением.

17. Для оформления участия учащихся, команд учащихся в областных соревнованиях представители команд предоставляют в мандатную комиссию следующие документы:

командировочное удостоверение представителя команды с указанием количества учащихся команды согласно прилагаемому списку;

- именную заявку по установленной форме (приложение 1);
- заявку-протокол по установленной форме в 2 экз. (приложение 3);
- справку с места учебы на каждого участника с фотографией текущего года 3x4 см, заверенную руководителем учреждения общего среднего образования;
- свидетельство о рождении (оригинал) или паспорт;
- выписка с приказа о зачислении или переводе в следующий класс учреждения образования с фотографией (подпись и печать директора учреждения обязательно);

- список участников, прошедших обучающее занятие по мерам безопасности;
- рапорт о проведении инструктажа по стрельбе с участниками соревнований;
- сводные отчеты об итогах проведения I, II этапов соревнований (отдельно для учреждений, расположенных в городской и сельской местности) по установленной форме (приложение 4).
- медицинскую справку на каждого учащегося формы Ф1 (приложение 2);

18. Ответственность за оформление и своевременное предоставление заявок на участие в областных соревнованиях возлагается на участвующие организации.

Участвующие организации и участники, не заявленные в установленном порядке, к участию в соревнованиях не допускаются.

19. Ответственность за оформление и своевременное предоставление заявок на участие в областных соревнованиях возлагается на участвующие организации.

Участвующие организации обеспечивают представляемых ими учащихся, команды учащихся, руководителей делегации, представителей команд учащихся единой спортивной формой

Номера учащихся каждой команды на II этапе:

Районы	Номера участников	Районы	Номера участников
Октябрьский	30-57	Берестовицкий	326-350
Ленинский	1-29	Вороновский	176-200
Волковысский	58-75	Дятловский	226-250
Лидский	76-100	Ивьевский	276-300
Слонимский	101-125	Островецкий	401-425
Сморгонский	126-150	Ошмянский	426-450
Гродненский	201-225	Кореличский	451-475
Зельвенский	251-275	Щучинский	501-525
Мостовский	351-375	Свислочский	761-790
Новогрудский	151-175		

Участники без номеров к соревнованиям не допускаются.

ГЛАВА 5 УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

20. На I этапе соревнования проводятся как лично-командные, на II, III этапах – как командные.

21. Порядок и условия проведения соревнований определяются правилами соревнований по видам спорта.

22. При проведении соревнований обязательной являются церемонии их открытия и закрытия, которые предусматривают использование Государственного флага Республики Беларусь и Государственного гимна Республики Беларусь в порядке, установленном законодательством.

23. Условия выполнения соревновательных упражнений:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на полу спортивного зала. Каждому участнику предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. В протокол соревнований вносятся результаты трех попыток.

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок ученика находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки) выполняется в спортивном зале с упором руками о пол. Ширина упора руками о пол должна соответствовать ширине плеч учащейся. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, отдых между сгибаниями и разгибаниями рук более 5 секунд, касание пола коленями и другими частями тела. Упражнение засчитывается, если учащаяся согнула руки в локтевых суставах не менее чем на 90 градусов и затем полностью выпрямила руки в локтевых суставах.

Стрельба из пневматической винтовки проводится в тире. Упражнение выполняется из положения стоя. Мишени располагаются на расстоянии 10 м. Мишень № 8. Количество пробных выстрелов – 3, зачетных – 5. общее время на стрельбу вместе с подготовкой – не более 12 минут. Участникам не разрешается использовать услуги корректоров.

На соревнованиях разрешено пользоваться только исправным оружием, которое соответствует требованиям Правил проведения соревнований, проверено и допущено к упражнению судьей по оружию.

Лыжные гонки проводятся на специально подготовленной лыжной трассе (лыжном стадионе) согласно правилам соревнований. Старт в лыжных гонках – индивидуальный. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды. *В случае отсутствия или недостатка снежного покрова лыжные гонки заменяются бегом на 1000, 1500 м (девочки) и 1000-1500-3000 м (мальчики).*

24. Для оценки индивидуальных результатов в каждом соревновательном упражнении зимнего многоборья «Здоровье» используются 60-балльные таблицы (приложение 4).

25. Места в командном первенстве определяются по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками каждой команды.

При равенстве суммы очков у двух и более команд в зимнем многоборье «Здоровье» первенство отдается команде, имеющей лучшую сумму очков в лыжных гонках (беге на длинные дистанции), затем – в прыжках в длину с места, затем – в сгибании и разгибании рук в упоре лежа у девушек и подтягивании на высокой перекладине у юношей.

ГЛАВА 6

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ

26. Команда, занявшая I место в областных соревнованиях, награждается кубком и дипломом, а команды, занявшие II и III место - дипломами главного управления образования.

ГЛАВА 7

УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ ОБЛАСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

27. Финансирование I и II этапа соревнований осуществляется из средств бюджетов районных исполнительных комитетов.

Главное управление образования Гродненского облисполкома осуществляет расходы III этапа соревнований из средств, выделенных учреждению «Гродненский государственный областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»:

- приобретение дипломов для награждения участвующих организаций, занявших 1-3 места в командном первенстве.

Управления спорта и туризма Гродненского облисполкома осуществляет расходы:

- оплата питания судейской коллегии (III этап)
- работа медицинского и обслуживающего персонала (III этап)
- аренда спортсооружений
- аренда автотранспорта судейской бригады
- приобретение канцелярских товаров
- приобретение кубка (стоимостью не более 50 рублей) для награждения команды победителя

Структурные подразделения районных исполнительных комитетов, осуществляющих государственно-властные полномочия в сфера образования, спорта и туризма осуществляет расходы:

- приобретение спортивной формы, инвентаря для участников соревнования
- питание участников соревнований (II-III этапа)

- оплата проезда участников, представителей и тренеров команд к месту проведения соревнований и обратно, питание тренеров, представителей команд в дни проведения соревнований (III этап)

ПРОТЕСТЫ

28. Руководитель делегации участвующей организации может опротестовать результаты соревнований в случае нарушения правил соревнований или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении мест соревнований, а также в случаях неправильного допуска учащихся, команд учащихся к соревнованиям.

Руководитель делегации участвующей организации не позднее одного часа после окончания вида соревнований подает протест в письменной форме главному судье соревнований, который фиксирует время окончания соревнования и время подачи протеста.

Протесты рассматриваются главной судейской коллегией соревнований в порядке, установленном правилами соревнований. Несвоевременно поданные протесты не принимаются.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела (управления)
образования

„ _____ “ _____ 2019 г. *Ф.И.О.*
М.П.

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в областных соревнованиях учащихся общего среднего образования по зимнему многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

от _____
(полное наименование участвующей организации)

п №	Фамилия, имя учащегося	№ уч-ка	Класс	Дата рожд.	К-во лет
Юноши					
1			5		
2			6		
3			7		
4			8		
5			9		
6			10		
7			11		
Девушки					
1			5		
2			6		
3			7		
4			8		
5			9		
6			10		
7			11		

Допущены к участию в соревнованиях _____ человек.

Представитель команды _____
(подпись) (инициалы, фамилия)

Наименование организации _____

Форма 1 здр/у-10

**МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА
о состоянии здоровья**

Дана _____
(фамилия, собственное имя, отчество)

Дата рождения _____ Пол: мужской/женский (подчеркнуть)
(число, месяц, год)

Место жительства _____

Цель выдачи справки _____

Перенесенные заболевания (иные анамнестические сведения) _____

Дополнительные медицинские сведения (результаты медицинских осмотров, обследований,
сведения о прививках и прочее) _____

Заключение _____

Рекомендации _____

Дата выдачи справки _____

Срок действия справки _____

Врач _____
(подпись)

_____ (инициалы, фамилия)

Руководитель организации
(заведующий структурным
подразделением,
председатель комиссии) _____

_____ (инициалы, фамилия)

(подпись)

М.П.

СВОДНЫЙ ОТЧЕТ®

отдела образования, спорта и туризма _____ районного исполкома об итогах проведения в 2016-2017 уч. г. соревнований по зимнему многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

I этап				II этап		III этап		Всего на I-III этапах	
Регион (район, город)	Кол-во обще- образовательных учреждений	Кол-во уч-ся II-XI кл.	Из них приняли участие в соревнованиях	Кол-во команд	Кол-во участников	Кол-во команд	Кол-во участников	Кол-во команд	Кол-во участников

Начальник отдела образования , спорта и туризма _____

ТАБЛИЦА
оценки результатов в многоборье «Здоровье» - девочки, девушки

Очки	Лыжные гонки (км)			Бег (м)						Плавание (м)		Стрельба		Пряжки в длину с места (см)			Сгибание и разгибание рук (раз)			
	1	2	3	30			1000		1500	25		50								
	Возраст (лет)																			
	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
60	3.16	5.45	7.59	4,5	4,2	4,0	3.00	2.50	4.33	13,7	13,4	27,5	50	50	220	240	260	50	60	70
59	3.19	5.51	8.29				3.02	2.52	4.36		13,5	27,7	49	49	218	238	258	49	59	69
58	3.22	5.57	8.59	4,6	4,3		3.04	2.53	4.38	13,8	13,6	27,8	48	48	216	236	256	48	58	68
57	3.25	6.03	9.29			4,1	3.07	2.55	4.41	13,9	13,7	28,0	47		214	234	254		57	67
56	3.28	6.09	9.59	4,7	4,4		3.09	2.57	4.44		13,8	28,2	46	47	212	232	252	47	56	66
55	3.32	6.15	10.29				3.11	2.59	4.46	14,0	13,9	28,3	45	46	210	230	250	46	55	65
54	3.36	6.21	10.59	4,8	4,5	4,2	3.13	3.00	4.49	14,1	14,0	28,5	44	45	208	228	248	45	54	64
53	3.40	6.27	11.13				3.16	3.02	4.53	14,3	14,1	29,2	43	44	206	226	246	44	53	63
52	3.44	6.35	11.26	4,9	4,6	4,3	3.20	3.04	4.56	14,5	14,3	29,8	42	43	204	224	244	43	52	62
51	3.48	6.43	11.40				3.23	3.07	5.00	14,7	14,5	30,5	41		202	222	242		51	61
50	3.52	6.51	11.54	5,0	4,7	4,4	3.26	3.09	5.03	15,0	14,7	31,2	40	42	200	220	240	42	50	60
49	3.57	6.59	12.07				3.30	3.11	5.07	15,2	15,0	31,8	39	41	198	218	238	41	49	59
48	4.03	7.07	12.21	5Д	4,8	4,5	3.33	3.13	5.10	15,4	15,2	32,5	38	40	196	216	236	40	48	58
47	4.08	7.15	12.38				3.35	3.16	5.15	15,7	15,4	33,1	37	39	194	214	234	39	47	57
46	4.13	7.25	12.55	5,2	4,9	4,6	3.36	3.20	5.21	15,9	15,7	33,7	36	38	192	212	232	38	46	56
45	4.18	7.36	13.13	5,3			3.38	3.23	5.26	16,2	15,9	34,3	35		190	210	230		45	55
44	4.23	7.46	13.30	5,4	5,0	4,7	3.39	3.26	5.31	16,4	16,2	34,8	34	37	188	208	228	37	44	54
43	4.28	7.56	13.47				3.41	3.30	5.37	16,7	16,4	35,4	33	36	186	206	226	36	43	53
42	4.33	8.06	14.04	5,5	5Д	4,8	3.42	3.33	5.42	16,9	16,7	36,0	32	35	184	204	224	35	42	52
41	4.38	8.17	14.26				3.47	3.35	5.44	17,4	16,9	37,0	31	34	182	202	222	34	41	51
40	4.43	8.26	14.47		5,2	4,9	3.51	3.36	5.46	17,9	17,4	38,0	30	33	180	200	220	33	40	50
39	4.48	8.37	15.09	5,6	5,3		3.56	3.38	5.49	18,4	17,9	39,0	29		178	198	218		39	49
38	4.53	8.47	15.31		5,4	5,0	4.01	3.39	5.51	18,9	18,4	40,0	28	32	176	196	216	32	38	48
37	5.01	8.57	15.52		5,5		4.05	3.41	5.53	19,4	18,9	41,0	27	31	174	194	214	31	37	47
36	5.09	9.07	16.14	5,7		5Д	4.10	3.42	5.55	19,9	19,4	42,0	26	30	172	192	212	30	36	46
35	5.17	9.17	16.44		5,6		4.14	3.47	6.03	20,5	19,9	43,2	25	29	170	190	210	29	35	45
34	5.25	9.33	17.13			5,2	4.17	3.51	6.10	21,1	20,5	44,3	24	28	168	188	208	28	34	44
33	5.32	9.48	17.43	5,8		5,3	4.21	3.56	6.18	21,7	21,1	45,5	23		166	186	206		33	43

32	5.40	10.04	18.13			5,4	4.24	4.01	6.25	22,2	21,7	46,7	22	27	164	184	204	27	32	42
31	5.50	10.20	18.42		5,7	5,5	4.28	4.05	6.33	22,8	22,2	47,8	21	26	162	182	202	26	31	41
30	5.59	10.35	19.12				4.32	4.10	6.40	23,4	22,8	49,0	20	25	160	180	200	25	30	40
29	6.09	10.51	19.18	5,9		5,6	4.35	4.14	6.42	24,1	23,4	50,5	19	24	158	178	198	24	29	39
28	6.18	11.10	19.23				4.39	4.18	6.43	24,9	24,1	51,9	18	23	156	176	196	23	28	38
27	6.28	11.29	19.29				4.42	4.22	6.45	25,6	24,9	53,3	17		154	174	194		27	37
26	6.37	11.48	19.35		5,8	5,7	4.46	4.26	6.46	26,4	25,6	54,8	16	22	152	172	192	22	26	36
25	6.47	12.07	19.40	6,0			4.50	4.30	6.48	27,1	26,4	56,2	15	21	150	170	190	21	25	35
24	6.56	12.26	19.46				4.53	4.34	6.50	27,9	27,1	57,6	14	20	148	168	188	20	24	34
23	7.05	12.45	19.52				4.57	4.38	6.51	28,6	27,9	59,0	13	19	146	166	186	19	23	33
22	7.15	13.04	19.58			5,8	5.00	4.42	6.53	29,4	28,6	1.00	12	18	144	164	184	18	22	32
21	7.24	13.23	20.03	6,1	5,9		5.04	4.46	6.54	30,1	29,4	1.01	11		142	162	182		21	31
20	7.34	13.41	20.09				5.08	4.50	6.56	30,8	30,1	1.03		17	140	160	180	17	20	30
19	7.43	14.01	20.15				5.11	4.54	6.57	31,6	30,8	1.04	10	16	138	158	178	16	19	29
18	7.53	14.19	20.20			5,9	5.15	4.58	6.59	32,3	31,6	1.06		15	136	156	176	15	18	28
17	8.02	14.39	20.26	6,2			5.18	5.02	7.01	33,1	32,3	1.07	9	14	134	154	174	14	17	27
16	8.12	14.57	20.32		6,0		5.22	5.06	7.02	33,8	33,1	1.08		13	132	152	172	13	16	26
15	8.21	15.16	20.37				5.26	5.10	7.04	34,6	33,8	1.10	8		130	150	170		15	25
14	8.31	15.35	21.01			6,0	5.29	5.14	7.05	35,3	34,6	1.11		12	128	148	168	12	14	24
13	8.40	15.54	21.29	6,3			5.33	5.18	7.07	36,1	35,3	1.13	7	11	126	146	166	11	13	23
12	8.50	16.13	21.58				5.36	5.22	7.09	36,8	36,1	1.14		10	124	144	164	10	12	22
11	8.59	16.32	22.26		6,1		5.40	5.26	7.10	37,6	36,8	1.15	6	9	122	142	162	9	11	21
10	9.08	16.51	22.54			6,1	5.44	5.30	7.12	38,3	37,6	1.17		8	120	140	160	8	10	20
9	9.18	17.10	23.23	6,4			5.47	5.34	7.13	39,0	38,3	1.18	5		118	138	158		9	19
8	9.28	17.29	23.51				5.51	5.38	7.15	39,8	39,0	1.20		7	116	136	156	7	8	18
7	9.38	17.47	24.19				5.54	5.42	7.17	40,5	39,8	1.21	4	6	114	134	154	6	7	17
6	9.48	18.07	24.48		6,2	6,2	5.58	5.44	7.18	41,3	40,5	1.23		5	112	132	152	5	6	16
5	9.58	18.27	25.16	6,5			6.02	5.48	7.20	42,0	41,3	1.24	3	4	110	130	150	4	5	15
4	10.08	18.47	25.45				6.05	5.52	7.21	42,8	42,0	1.25			108	128	148		4	14
3	10.18	19.07	26.13				6.09	5.56	7.23	43,5	42,8	1.27	2	3	106	126	146	3	3	13
2	10.28	19.27	26.41				6.12	6.00	7.25	44,3	43,5	1.28		2	104	124	144	2	2	12
1	10.38	19.47	27.10	6,6	6,3	6,3	6.16	6.06	7.26	45,0	44,3	1.30	1	1	102	122	142	1	1	11

ТАБЛИЦА
оценки результатов в многоборье «Здоровье» – мальчики, юноши

Очки	Лыжные гонки (км)			Бег (м)						Плавание (м)		Стрельба		Прыжки в длину с места (см)			Подтягивание (раз)			
	1	2	3	30			1000	1500	3000	25										50
	Возраст (лет)											14-15	16-18	11-13	14-15	16-18				
	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
60	2.50	5.11	7.47	4,1	3,9	3,8	2.39	3.55	8.26	12,2	11,9	24,5	50	50	250	275	300	35	40	50
59	2.54	5.18	7.57				2.41	3.57	8.30	12,3	12,0	25,0	49	49	249	274	299	34	39	49
58	2.57	5.25	8.07				2.42	3.59	8.34	12,4	12,1	25,5	48	48	248	273	298			48
57	3.00	5.31	8.17	4,2	4,0		2.44	4.01	8.38	12,5	12,2	26,0	47		247	272	297	33	38	
56	3.04	5.38	8.27				2.46	4.02	8.42	12,6	12,3	26,5	46	47	246	271	296		37	47
55	3.07	5.45	8.37				2.48	4.04	8.46	12,7	12,4	27,0	45	46	245	270	295	32		46
54	3.10	5.51	8.47	4,3	4,1	3,9	2.50	4.06	8.50	12,8	12,5	27,5	44	45	244	269	294		36	45
53	3.13	5.57	8.56				2.52	4.08	8.55	12,9	12,6	28,0	43	44	243	268	293	31	35	44
52	3.16	6.03	9.05				2.54	4.11	9.00	13,0	12,7	28,5	42	43	242	267	292	30		43
51	3.19	6.09	9.14	4,4	4,2	4,0	2.55	4.13	9.05	13,2	12,8	29,0	41		241	266	291		34	
50	3.22	6.15	9.23				2.56	4.15	9.10	13,5	12,9	29,5	40	42	240	265	290	29	33	42
49	3.25	6.21	9.32				2.57	4.18	9.15	13,8	13,0	30,0	39	41	238	263	288			41
48	3.28	6.27	9.41	4,5	4,3	4,1	2.58	4.20	9.20	14,0	13,2	31,5	38	40	236	261	286	28	32	40
47	3.32	6.35	9.53				2.59	4.23	9.27	14,3	13,5	33,0	37	39	234	259	284		31	39
46	3.36	6.43	10.05	4,6			3.00	4.27	9.33	14,5	13,8	34,5	36	38	232	257	282	27		38
45	3.40	6.51	10.17		4,4	4,2	3.03	4.30	9.40	14,8	14,0	36,0	35		230	255	280	26	30	
44	3.44	6.59	10.29	4,7			3.07	4.33	9.47	15,0	14,3	37,5	34	37	228	253	278		29	37
43	3.48	7.07	10.41				3.10	4.37	9.53	15,3	14,5	39,0	33	36	226	251	276	25		36
42	3.52	7.15	10.53	4,8	4,5	4,3	3.13	4.40	10.00	15,5	14,8	40,5	32	35	224	249	274		28	35
41	3.57	7.25	11.08				3.16	4.42	10.04	16,0	15,0	42,0	31	34	222	247	272	24	27	34
40	4.03	7.36	11.24	4,9	4,6		3.20	4.43	10.08	16,5	15,3	43,5	30	33	220	245	270			33
39	4.08	7.46	11.39			4,4	3.24	4.45	10.13	17,0	15,5	45,0	29		218	243	268	23	26	
38	4.13	7.56	11.54	5,0	4,7		3.29	4.46	10.17	17,5	16,0	46,5	28	32	216	241	266	22	25	32
37	4.18	8.06	12.09				3.33	4.48	10.21	18,0	16,5	48,0	27	31	214	239	264			31

36	4.23	8.17	12.25	5,1	4,8	4,5	3.37	4.49	10.25	18,5	17,0	49,5	26	30	212	237	262	21	24	30
35	4.28	8.26	12.40				3.42	4.54	10.27	19,1	17,5	51,0	25	29	210	235	260		23	29
34	4.33	8.37	12.55		4,9	4,6	3.46	4.59	10.28	19,7	18,0	53,5	24	28	208	232	258	20		28
33	4.38	8.47	13.10	5,2			3.50	5.05	10.30	20,3	18,5	55,0	23		206	229	256		22	
32	4.43	8.57	13.25		5,0	4,7	3.54	5.10	10.32	20,8	19,1	56,5	22	27	204	227	254	19	21	27
31	4.48	9.07	13.40				3.59	5.15	10.33	21,4	19,7	58,0	21	26	202	225	252	18		26
30	4.53	9.17	13.55	5,3	5,1	4,8	4.03	5.20	10.35	22,0	20,3	1.00	20	25	200	223	250		20	25
29	5.01	9.33	14.19				4.08	5.24	10.50	22,7	20,8	1.02	19	24	197	220	247	17	19	24
28	5.09	9.48	14.42			4,9	4.12	5.28	11.06	23,3	21,4	1.04	18	23	194	217	244			23
27	5.17	10.04	15.06		5,2		4.16	5.31	11.21	24,0	22,0	1.06	17		192	214	241	16	18	
26	5.25	10.20	15.30	5,4			4.20	5.35	11.36	24,7	22,7	1.08	16	22	189	211	238		17	22
25	5.32	10.35	15.53			5,0	4.25	5.39	11.52	25,3	23,3	1.10	15	21	186	208	235	15		21
24	5.40	10.51	16.17				4.29	5.43	12.07	26,0	24,0	1.12	14	20	183	205	232	14	16	20
23	5.50	11.10	16.45		5,3		4.33	5.47	12.22	26,7	24,7	1.14	13	19	181	202	229		15	19
22	5.59	11.29	17.14	5,5			4.38	5.50	12.38	27,3	25,3	1.16	12	18	178	199	226	13		18
21	6.09	11.48	17.42			5,1	4.42	5.54	12.53	28,0	26,0	1.18	11		175	195	222		14	
20	6.18	12.07	18.11				4.46	5.58	13.08	28,7	26,7	1.20		17	172	191	218	12	13	17
19	6.28	12.26	18.39		5,4		4.51	6.02	13.22	29,3	27,3	1.22	10	16	170	187	214			16
18	6.37	12.45	19.07	5,6			4.55	6.06	13.39	30,0	28,0	1.24		15	167	183	210	11	12	15
17	6.47	13.04	19.36			5,2	5.00	6.09	13.54	30,7	28,7	1.26	9	14	164	179	206	10	11	14
16	6.56	13.23	20.04				5.03	6.13	14.10	31,3	29,3	1.28		13	161	175	202			13
15	7.05	13.41	20.32		5,5		5.08	6.17	14.25	32,0	30,0	1.30	8		159	171	198	9	10	
14	7.15	14.01	20.43	5,7			5.12	6.21	14.41	32,7	30,7	1.32		12	156	167	194		9	12
13	7.24	14.19	20.49			5,3	5.16	6.24	14.56	33,3	31,3	1.34	7	11	153	163	190	8		11
12	7.34	14.39	20.57				5.21	6.28	15.11	34,0	32,0	1.36		10	150	159	186		8	10
11	7.43	14.57	21.00		5,6		5.25	6.32	15.27	34,7	32,7	1.38	6	9	148	155	182	7	7	9
10	7.53	15.16	21.06	5,8			5.30	6.36	15.42	35,3	33,3	1.40		8	145	151	178			
9	8.02	15.35	21.11			5,4	5.35	6.40	15.57	36,0	34,0	1.42	5		142	147	174	6	6	8
8	8.12	15.54	21.17				5.40	6.43	16.13	36,7	34,7	1.44		7	139	145	172	5	5	7

7	8.21	16.13	21.23	5,9	5,7		5.45	6.47	16.28	37,3	35,3	1.46	4	6	137	143	168	4	4	6
6	8.31	16.32	21.29				5.50	6.51	16.43	38,0	36,0	1.48		5	134	141	164			5
5	8.40	16.51	21.34			5,5	5.55	6.55	16.59	38,8	36,7	1.50	3	4	131	139	160	3	3	4
4	8.50	17.10	21.40	6,0	5,8		6.00	6.59	17.14	39,6	37,3	1.52			128	137	156			
3	8.59	17.29	21.46				6.05	7.02	17.29	40,4	38,0	1.54	2	3	125	135	152	2	2	3
2	9.08	17.47	21.51				6.10	7.06	17.45	41,2	38,8	1.56		2	122	133	148			2
1	9.18	18.07	21.57	6,1	5,9	5,6	6.15	7.10	18.00	42,0	39,6	2.00	1	1	120	130	145	1	1	1