

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)



ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЛИЦ С
ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ»

Направления подготовки:

- 44.03.01 Педагогическое образование
- 49.03.01 Физическая культура
- 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
- 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
- 49.03.04 Спорт

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

Год набора: 2024 год

Москва, 2023 г.

1. Пояснительная записка

В основу разработки программы дополнительного вступительного испытания (далее – ДВИ) профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью» положены требования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, к уровню подготовки выпускников образовательных организаций, завершивших обучение по программам среднего общего образования по физической культуре.

В качестве основы содержания тестовых заданий, вошедших в программу дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью», использованы испытания (тесты), предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Нормативная основа:

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 года № 90 «Об утверждении государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28 января 2016 г. № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Цель ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью» – произвести отбор поступающих с необходимым уровнем физической подготовленности, позволяющих им оптимально и эффективно осваивать образовательные программы бакалавриата по следующим направлениям подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование;

49.03.01 Физическая культура

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм;

49.03.04 Спорт.

Вступительное испытание для очной и заочной форм обучения проводится в виде тестовых заданий (5 тестов), позволяющих определить уровень физической подготовленности поступающих.

При выполнении тестовых заданий поступающий, согласно разработанной шкале, набирает баллы, которые в дальнейшем суммируются.

Максимальная сумма баллов – 100.

Количество тестовых заданий	Форма обучения	
	ОЧНАЯ	ЗАОЧНАЯ
	Максимальная сумма баллов на каждое тестовое задание	
1	20	20
2	20	20
3	20	20
4	20	20
5	20	20
Итого:	100	100

Для участия в конкурсе с целью зачисления на обучение поступающему необходимо набрать на ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью» минимальную сумму баллов (50).

Результаты ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью» действительны при приеме на очередной учебный год.

Поступающий однократно сдает ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью».

ДВИ проводятся на русском языке.

Тестовые задания, включенные в ДВИ, проводятся в один день. Продолжительность дополнительного вступительного испытания определяется исходя из количества поступающих в одной группе и составляет не менее 2 часов (с учетом разминки) и не более 4 часов для одного поступающего.

ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью» проводится в соответствии с расписанием, составленным приемной комиссией ГАОУ ВО МГУСиТ.

Во время сдачи ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью» допускается присутствие ассистента из числа работников организации или привлеченных лиц, оказывающих поступающим инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться,

прочитать и ознакомить с заданием, общаться с работниками организации, проводящими вступительное испытание).

Вступительные испытания по ОФП для поступающих инвалидов проводятся отдельно от иных поступающих или совместно, если это не создает трудности для абитуриентов при сдаче вступительного испытания.

2. Структура и содержание дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности»

ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью» включает 5 тестовых заданий. Количество тестовых заданий и критерии их оценки различаются по гендерному признаку (мужчины, женщины).

Лица, с поражением сенсорных систем (зрения и/или слуха), а также с общими заболеваниями имеющие сохранные телесные характеристики проходят следующие испытания (тестовые задания):

№ п/п	Перечень тестовых заданий		Максимальная сумма баллов
	Мужчины	Женщины	
1	Подтягивание на высокой перекладине	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	20
2	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	20
3	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье	20
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (количество раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (количество раз)	20
5	Челночный бег 3x10 м.	Челночный бег 3x10 м.	20
Итого:			100

Абитуриентам с поражением структуры и функции опорно-двигательного аппарата не имеющих сохранные телесные характеристики предлагается пройти испытания с учетом особенностей их физического статуса:

К данной категории относятся лица, имеющие разную степень ограничений функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата с диагнозами: детский церебральный паралич, спинномозговая травма, ахондроплазия, ампутация или порок развития (двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; двусторонняя ампутация плеч, ампутация одной верхней конечности выше локтевого сустава; одной верхней конечности выше локтевого

сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); двусторонняя ампутация предплечий; одной нижней конечности ниже коленного сустава; односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; одной верхней конечности ниже локтевого сустава; одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) и другие нарушения ОДА.

Абитуриентам данной категории для оценки общей физической подготовленности нужно выбрать 3 испытания самостоятельно (по одному из предложенных уровней) (приложение 1):

- испытания (тестовые задания) по определению уровня развития силы;
- испытания (тестовые задания) по определению уровня развития гибкости.
- испытания (тестовые задания) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тестовые задания) по определению уровня развития быстроты и выносливости.

Испытание оценивается по сумме набранных баллов. Максимальный балл 100, минимальный положительный балл - 50.

3. Процедура проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с ОВЗ и инвалидностью»

ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью» проводится в соревновательной обстановке, чтобы поступающие могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

Во время выполнения тестовых заданий поступающий не может воспользоваться помощью иных лиц, находящихся непосредственно в местах проведения тестовых заданий.

Поступающий не допускается к сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью» либо может быть отстранен от них в следующих случаях:

- а) отсутствие документа, удостоверяющего личность поступающего;
- б) отсутствия медицинского заключения о допуске к сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью»;

в) ухудшение физического состояния, поступающего перед началом ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью»;

г) отсутствия спортивной формы, необходимой для выполнения тестовых заданий, включенных в ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью»;

д) нарушение дисциплины, некорректное поведение или грубость в отношении других поступающих (или экзаменаторов) во время сдачи ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью».

Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке. Одежда и обувь участников ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с овз и инвалидностью» должна быть спортивной.

Во время проведения ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья поступающих.

4. Правила и условия выполнения тестовых заданий дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности для лиц с ОВЗ и инвалидностью»

Подтягивание на высокой перекладине (только для мужчин)

Подтягивание можно выполнять в висе хватом сверху и снизу, по выбору. Подтягивание должно выполняться без применения махов, толчков, рывков; без продолжительных пауз и перехвата рук. Запрещается касание снаряда любой другой точкой тела, кроме рук, а также касание пола. В верхней точке подтягивания подбородок должен быть выше уровня грифа, в нижней точке необходимо полностью разогнуть руки. Упражнение оценивается в количестве раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (только для женщин).

При выполнении упражнения туловище должно быть прямым, рывки плечами и тазом не допускаются. При сгибании плечи должны опускаться до прямого угла в локтевых суставах, а при разгибании до полного выпрямления рук. Запрещается: заметное движение плеч относительно таза, сгибание туловища во время разгибания рук, неполное сгибание и разгибание рук, поочередное разгибание рук, задержка в исходном положении и в положении согнутых рук более 5 секунд, перестановка рук в упоре во время выполнения упражнения. Упражнение оценивается в количестве раз.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения виса лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для абитуриентов подбирается согласно их росту. Абитуриент выпрямляет руки и занимает исходное положение, затем подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания (теста). При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Попытка не засчитывается если: подтягивание с рывками или с прогибанием туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 1 сек. в исходном положении; поочередное сгибание рук. Упражнение оценивается в количестве раз.

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами

Для определения качества гибкости абитуриенту предлагается выполнить наклон из исходного положения сидя на гимнастической скамейке с наклоном туловища вперед и опусканием рук вдоль измерительной планки. Упражнение выполняется с прямыми ногами. Расстояние от нулевой отметки до возможно предельного уровня наклона позволяет набрать соответствующее количество баллов. Упражнение на гибкость должно выполняться на максимальной для абитуриента амплитуде, без рывков, движений с обязательной фиксацией конечного положения. Упражнение оценивается независимо от возраста и пола в сантиметрах.

Захват кистей согнутых рук за спиной

Захват кистей согнутых рук за спиной выполняется в исходном положении стоя. Согнутые в локтевых суставах руки заводятся за спину (правый или левый локоть вверх) и выполняется захват кистей. Оценка гибкости осуществляется по уровню захвата кистей — «замок» кистей, касание пальцев, разрыв между кистями (см).

Продольный шпагат

Абитуриент выполняет разведение ног вперед и назад; положение, при котором одна нога выводится вперед корпуса, а вторая находится сзади, ноги полностью выпрямлены в коленных суставах в единую линию, перпендикулярную телу. Не приоритетно правая или левая нога впереди. Измеряется расстояние от пола до угла между бедрами (см).

Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется толчком двух ног. Предоставляются три попытки. Лучшая, засчитывается для итогового результата. Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Отталкивание

должно производиться одновременно обеими ногами. Перед отталкиванием прыгун может поочередно приподнимать носки или пятки, но не имеет права скользить ногами в каком-либо направлении. Прыжок не засчитывается, если до прыжка ступни оторвутся от бруса и затем коснутся его вновь (подскок) или ступня хотя бы одной ноги до прыжка полностью отделяется от бруска. Прыжок не засчитывается, если после приземления прыгун пошел по направлению к бруску. Результаты прыжка измеряются от ближайшей к бруску (линии измерения) точки следа, оставленного на месте приземления любой частью тела прыгуна. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

Метание набивного мяча

Упражнение выполняется на спортивной площадке из исходного положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения), ноги на ширине плеч, мяч над головой, метание в направлении снизу-вверх. После концентрации усилий метатель маховыми движениями вперед вниз опускает руки с мячом и сгибает ноги до положения полу-приседа, туловище наклоняется вперед, но остается прямым. Мяч опускается вниз между ногами, затем происходит мощное разгибание ног и туловища, одновременно с этим метатель прямыми руками движением снизу вверх разгоняет и выпускает мяч. Для инвалидов – колясочников метание производится из исходного положения сидя, руки вверх, метание в направлении из-за головы вперед-вверх. Вес мяча для женщин 1,5-2 кг, для мужчин от 3-4 кг (на выбор). Каждому участнику предоставляется 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет. Метателю можно выходить вперед за ограниченную линию после броска, но попытка будет не засчитана, если участник совершил этот выход раньше вылета мяча. Измерение результата осуществляется от точки падения мяча по направлению к линии измерения под прямым углом.

Поднимание и опускание туловища на наклонной плоскости

Из положения лёжа на спине на наклонной плоскости, головой книзу, ноги согнуты (угол в коленных суставах 90°), ступни ног закреплены - поднимание туловища в сед с его фиксированной паузой 0,5 сек. и опускание в исходное положение. Руки скрестно на груди или к плечам. Запрещается: поднимание туловища за счет резкого движения руками, перемещение локтей вперед, задержки движения свыше 5 сек. Упражнение оценивается в количествах раз.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения:

лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата,

ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Испытание

(теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Абитуриент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд,

касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)

изменение прямого угла согнутых ног.

Челночный бег 5x10м

Условия выполнения задания: бег осуществляется с положения высокого или низкого старта на ровной площадке на дистанции 10 метров. Проводится четко видимая линия старта и финиша; абитуриент осуществляет движение бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую он (она) должен(а) коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения задания, сделав касание, абитуриент должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. Результат фиксируется в секундах.

Челночный бег 30x10 м

Тестовое испытание проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, известью или фишками, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22+0,1 м. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3×10 м выполняется с высокого старта, по отдельным дорожкам. В забеге принимают участие не более 3 человек.

По команде «На старт!» поступающий должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Поступающий не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде «Внимание!» поступающий должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» он начинает движение. Перед 10 м. отметкой необходимо выполнить торможение, касание рукой за линией отметки поверхности, разворот и движение в обратном направлении. После второго разворота ускорение и финиш.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

1. Неготовность поступающего к старту через 2 минуты после вызова экзаменатора;
2. Участник во время бега создает помехи другому поступающему;
3. Старт поступающего раньше команды экзаменатора «Марш!» (фальстарт).
4. Неправильное выполнение разворота (касание).

Бег на 60м

Правила вступительных экзаменов разрешают использование низкого или высокого старта, с применением индивидуальных стартовых станков и колодок для осуществления старта. При недостатке опыта бега с использованием стартовых колодок ими можно пренебречь.

По команде “На старт!” участники забега принимают стартовое положение, по команде “Внимание!” - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (команда “Марш!”) начинают движение по дистанции. Бег проводится по отдельным дорожкам. Результат измеряется в секундах.

Выходя на старт, необходимо знать следующие правила:

1. Порядковый номер дорожек определяется от внутренней бровки.
2. Участникам испытания не разрешается меняться между собой дорожками (местами на старте).
3. Для подготовки к старту (в том числе для установок колодок) участникам отводится не более 2-х минут (считать с момента вызова на старт).
4. При командах “На старт!”, “Внимание!” оба носка ног и пальцы рук стартующего должны касаться поверхности дорожки.
5. По команде “Внимание!” участники занимают удобное положение для начала бега по сигналу и должны прекратить всякое движение. Исключения составляют абитуриенты с гиперкинетической формой ЦДП и мозжечковой атаксией.
6. Участник, получивший предупреждение (замечание), должен поднять вверх руку в подтверждение того, что он слышал и понял сделанное ему стартером предупреждение.
7. Участник, получивший второе предупреждение, снимается со старта.
8. При беге по дистанции участник должен бежать по своей дорожке.
9. Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша.
10. Номер, выданный участнику соревнований, должен быть аккуратно прикреплен на груди и спине.

Бег на 1000м

Старт в беге на средние и длинные дистанции осуществляется по командам “На старт!” и “Марш!” по общей дорожке. На старте абитуриенты должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. По команде “Старт!” участники

забега занимают у линии старта стартовое положение размещается использовать высокий старт с опорой и без опоры на руку. По команде “Марш!” начинается бег по дистанции.

Во время бега каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам забега. Обходить соперника нужно справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него, не коснувшись. Соперник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо иным способом задерживать его продвижение. Посторонним лицам не разрешается лидировать или оказывать помощь участнику во время бега по дистанции.

5. Нормативы и критерии оценки тестовых заданий

а) мужчины

Баллы	Нормативы				
	Челночный бег 3x10 м.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, 3 попытки (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (количество раз)
1	2	3	4	5	6
20	6,9	18	20	242	32
19	7,0	17	19	240	30
18	7,1	16	18	238	28
17	7,2	15	17	236	27
16	7,3	14	16	234	26
15	7,4	13	15	232	25
14	7,5	12	14	230	24
13	7,6	11	13	228	23
12	7,7	10	12	226	22
11	7,8	9	11	224	21
10	7,9	8	10	222	20
9	8,0	7	9	220	19
8	8,1	6	8	218	18
7	8,2	5	7	216	17
6	8,3	4	6	214	16
5	8,4	3	5	212	15
4	8,5	2	4	210	14
3	8,6	-	3	208	13
2	8,7	-	2	206	12
1	8,8	1	1	204	11

б) женщины

Баллы	Нормативы				
	Челночный бег 3x10 м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед стоя на гимнастическо й скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, 3 попытки (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (количество раз)
1	2	3	4	5	6
20	7,9	20	22	200	28
19	8,0	19	21	198	27
18	8,1	18	20	196	26
17	8,2	17	19	194	25
16	8,3	16	18	192	24
15	8,4	15	17	190	23
14	8,5	14	16	188	22
13	8,6	13	15	186	21
12	8,7	12	14	184	20
11	8,8	11	13	182	19
10	8,9	10	12	180	18
9	9,0	9	11	178	17
8	9,1	8	10	176	16
7	9,2	7	9	174	15
6	9,3	6	8	172	14
5	9,4	5	7	170	13
4	9,5	4	6	168	12
3	9,6	3	5	166	11
2	9,7	2	4	164	10
1	9,8	1	3	162	9

Баллы	Нормативы											
	Быстрота и выносливость		Скоростно-силовые возможности				Гибкость				Сила	
	Бег 60 м (сек)	Челночный бег 5x10 (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание и опускание туловища на наклонной плоскости (кол-во раз)	Метание набивного мяча снизу вверх (м)	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	Захват кистей согнутых рук за спиной	Продольный шпагат	Подтягивание на высокой перекладине	Подтягивание на низкой перекладине	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
25	7,5	12,2	3,04	246	40	14,0	11	1	0	24	42	
24	7,6	12,3	3,06	245	39	13,7	-	2	1	23	44	
23	7,7	12,4	3,08	244	38	13,4	-	3	2	22	43	
22	7,8	12,5	3,10	243	37	13,1	-	4	3	21	42	
21	7,9	12,6	3,12	242	36	12,8	10	5	4	20	41	
20	8,0	12,7	3,14	241	35	12,5	-	6	5	19	40	
19	8,1	12,8	3,16	240	34	12,2	-	-	6	18	39	
18	8,2	12,9	3,18	239	33	11,9	-	-	7	17	38	
17	8,3	13,0	3,20	238	32	11,6	9	7	8	16	37	
16	8,4	13,1	3,23	237	31	11,3	-	-	9	15	36	
15	8,5	13,2	3,25	236	30	11,0	-	-	10	14	35	
14	8,6	13,3	3,28	235	29	10,7	-	-	11	13	34	
13	8,7	13,4	3,31	234	28	10,4	8	8	12	12	33	
12	8,8	13,5	3,34	233	27	10,1	-	-	13	11	32	
11	8,9	13,6	3,37	232	26	9,8	-	-	14	10	31	
10	9,0	13,7	3,40	231	25	9,5	-	-	15	9	30	
9	9,2	13,8	3,45	230	24	9,0	7	9	16	8	29	
8	9,4	13,9	3,50	220	23	8,7	-	-	17	7	28	
7	9,6	14,0	3,53	215	22	8,4	-	-	18	6	27	
6	9,8	14,1	3,56	210	21	8,1	6	-	19	5	26	
5	10	14,2	3,59	205	20	7,8	5	10	20	4	25	
4	10,2	14,3	4,02	200	19	7,5	4	-	21	3	24	
3	10,4	14,4	4,05	195	18	6,0	3	-	22	2	23	
2	10,6	14,5	4,08	190	17	5,7	2	-	23	1	22	
1	10,8	14,6	4,10	185	16	5,5	1	11	24	0	21	