

Председатель Исполкома
Региональной молодежной общественной организации
«Молодежное физкультурно-спортивное общество
«Буревестник» Республики Татарстан

_____ Э.Р. Харисов

«___» декабря 2020г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении ежегодной Декады «За здоровый образ жизни – 2021! Зимние каникулы!» Республики Татарстан

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

1.1. Декада «За здоровый образ жизни – 2021! Зимние каникулы!» Республики Татарстан (далее – Декада) проводится среди высших учебных заведений республики во время зимних каникул с целью укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни, сохранения и развития спортивного движения.

1.2. Задачи Декады: привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни; выявление лучших спортивных коллективов образовательных организаций высшего образования РТ.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, ЧИСЛЕННЫЙ СОСТАВ КОМАНДЫ.

2.1. Соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами и условиями проведения соревнований по видам спорта.

2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на РМОО МФСО «Буревестник» РТ, федерации РТ по видам спорта и высшие учебные заведения РТ.

ПРОГРАММА ДЕКАДЫ

№	Вид программы	Пн	Вт	Ср-Чт	Пт	Пн	Вт
1	Настольный теннис						
2	Плавание						
3	Волейбол (муж.)						
4	Волейбол (жен.)						
5	Шахматы						
6	Лыжные гонки						
7	Бильярдный спорт						

Примечание: организаторы оставляют за собой право изменения сроков и места проведения соревнований. Подробная информация по видам программы Декады в Приложении № 1.

3. УСЛОВИЯ ДОПУСКА И ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. К соревнованиям допускаются команды образовательных организаций высшего образования, укомплектованные из числа научно-педагогических работников (профессор, доцент, старший преподаватель, преподаватель, ассистент кафедры, личная информация о которых размещена на официальном сайте образовательной организации) 1994 года рождения и старше, принятых на работу не позднее сентября 2020 года, работающих со студентами, обучающимися по программам высшего образования. Научно-педагогические работники образовательных организаций, работающие со студентами, обучающимися по программам среднего и среднего профессионального образования, к соревнованиям не допускаются.

3.2. В каждом виде программы – не менее 50% зачетных участников, а в игровых видах спорта не менее 50% находящихся на площадке участников, должны быть 1976 года рождения и старше.

В каждом виде программы допускается в команду один сотрудник образовательной организации, не являющийся научно-педагогическим работником (при условии предоставления копии трудовой книжки, заверенной начальником отдела кадров).

В ходе соревнований разрешается замена участников на равных по статусу и возрасту.

К участию к Декаде спортсмены допускаются после предъявления в комиссию по допуску следующих документов:

- **именную заявку (в напечатанном виде), заверенную ректором и печатью образовательной организации высшего образования, начальником отдела кадров, врачом по прилагаемой форме** (для определения допуска к соревнованиям по состоянию здоровья);

- **паспорт или водительское удостоверение, или военный билет** (для установления личности и определения возраста);

- **копию трудовой книжки.**

3.4. Данные документы участники должны иметь при себе до окончания соревнований по виду программы Декады.

4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

4.1. Соревнования в каждом виде программы проводятся отдельно в первой и второй группе образовательных организаций высшего образования (далее –оово), согласно Приложению № 2.

4.2. Личные места определяются по техническим результатам и возрасту (согласно таблицам по видам спорта).

4.3. Подведение итогов общекомандного зачёта Декады происходит по двум группам образовательных организаций высшего образования. Образовательные организации высшего образования распределяются на две группы по численности обучающихся на очной форме обучения: первая группа – свыше 3,5 тыс. человек; вторая группа - менее 3,5 тыс. человек. Группы представлены в Приложении № 2.

4.4. Общекомандное место по итогам проведения всех видов программы Декады определяются по наименьшей сумме мест, набранных для **I группы образовательных организаций высшего образования по шести видам программы**, для **II группы образовательных организаций высшего образования по пяти видам программы**. В случае равенства суммы мест в командном зачете, преимущество дается команде:

1) имеющей большее количество 1,2,3 и т.д. мест.

2) лучшие показатели по видам программы не вошедшим в зачет.

4.5. В случае выявления участия за команду образовательной организации высшего образования в каком-либо виде программы спортсмена, не являющегося научно-педагогическим работником или сотрудником образовательной организации высшего образования и не удовлетворяющего условиям допуска к соревнованиям Декады, команда дисквалифицируется и не получает места в данном виде программы.

5. НАГРАЖДЕНИЕ.

5.1. Команды образовательных организаций высшего образования, занявшие 1 место в итоговом общекомандном зачёте Декады (по I, II группе), награждаются переходящим кубком и дипломами. Команды, занявшие 2, 3 место, награждаются дипломами (по I, II группе).

Команда-обладатель переходящего кубка обязана предоставить кубок Главному судье Спартакиады за три дня до итогового награждения.

5.2. Команды образовательных организаций высшего образования, занявшие 1, 2, 3 места в каждом виде программы, награждаются дипломами.

5.3. Участники, занявшие 1, 2, 3 места в личных и командных видах программы, награждаются грамотами и медалями.

6. ЗАЯВКИ

6.1. Заявки от образовательных организаций высшего образования на участие в Декаде (**соответствующей формы, с указанием даты и года рождения участника, должности и визой врача, см. Приложение № 3**) представляются на совещания представителей команд и главных судейских коллегий по видам программы или до них в офис РМОО МФСО «Буревестник» РТ по адресу: г.Казань, ул.Тукая, д.58, офис 207, e-mail: 58-205@mail.ru. (тел: 231-82-47).

6.2. Главный судья Декады –заместитель председателя Исполкома РМОО МФСО «Буревестник» РТ – Федотов Алексей Давыдович, тел.: 8(927)448-67-35.

ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ.

Приложение № 1
к положению Декады а здоровый образ жизни – 2021!
Зимние каникулы!» Республики Татарстан

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВИДАМ ПРОГРАММЫ

1. Волейбол (женщины).

Совещание представителей с ГСК, жеребьевка: - 23 января (четверг) 2021 года в 15.00 в офисе РМОО МФСО «Буревестник» РТ по адресу: г.Казань, ул.Г.Тукая, д.58, оф.202.

Сроки проведения: 29-30 января (среда-четверг) 2021 года

Место проведения: УСК «Тезуче» по адресу: г.Казань, ул.Зелёная, д.2А.

Комиссия по допуску: 29 января с 09.00 часов по месту проведения соревнований.

Начало соревнований: 29 января в 10.00.

Соревнования командные. Состав команды - 12 женщин, из них 5 человек находящихся на площадке – научно-педагогические работники оово. На площадке должны находиться не менее трех человек 1976 года рождения и старше.

Система и время проведения соревнований будут определены на совещании.

Ответственные за проведение соревнований: Казанский государственный архитектурно-строительный университет, инструктор РМОО МФСО «Буревестник» РТ – Московцева Ольга Николаевна. Главный судья соревнований – Каримов Мансур Закиевич.

2. Волейбол (мужчины).

Совещание представителей с ГСК, жеребьевка: - 23 января (четверг) 2021 года в 15.00 в офисе РМОО МФСО «Буревестник» РТ по адресу: г.Казань, ул.Г.Тукая, д.58, оф.202.

Сроки проведения: 29-30 января (среда-четверг) 2021 года.

Место проведения: УСК «Тезуче» по адресу: г.Казань, ул.Зелёная, д.2А.

Комиссия по допуску: 29 января с 09.00 часов по месту проведения соревнований.

Начало соревнований: 29 января в 10.00.

Соревнования командные. Состав команды - 12 мужчин, из них 5 человек находящихся на площадке – научно-педагогические работники оово. На площадке должны находиться не менее трех человек 1976 года рождения и старше.

Система и время проведения соревнований будут определены на совещании.

Ответственные за проведение соревнований: Казанский государственный архитектурно-строительный университет, инструктор РМОО МФСО «Буревестник» РТ – Московцева Ольга Николаевна. Главный судья соревнований – Каримов Мансур Закиевич.

3. Шахматы.

Сроки проведения: 31 января (пятница) 2020 года.

Место проведения: Шахматная школа им. Р.Г. Нежметдинова по адресу: г.Казань, ул.Бутлерова, д.7.

Комиссия по допуску и совещание представителей команд и ГСК: 31 января 2021 года в 14.00 часов по месту проведения соревнований. Начало соревнований в 15.00 часов.

Соревнования командные. Состав команды – 4 человека (2 мужчин + 2 женщины), из них 3 человека научно-педагогические работники оово. В составе команды должны быть не менее двух человек 1976 года рождения и старше. Система проведения соревнований будет определена на совещании.

Ответственные за проведение соревнований: инструктор «Буревестник» РТ – Московцева Ольга Николаевна, главный судья соревнований – Давыдов Алексей Николаевич.

4. Плавание.

Подача предварительных заявок с указанием результатов участников: 27 января (пятница) 2021 года в 13.00 часов по адресу: СК «Центр бокса и настольного тенниса» по адресу: г.Казань, ул.Джаудата Файзи, 2а).

Сроки проведения: 28 января (вторник) 2021 года.

Место проведения: КПБ «Акчарлак» по адресу: г.Казань, ул.Кул Гали, д.13А.

Комиссия по допуску: 28 января 2021 года в 11.00 часов по месту проведения соревнований. Совещание представителей команд и ГСК в 11.45 часов. Разминка с 12:00 до 12:20 Начало соревнований в 12.30 часов.

Соревнования лично-командные. Состав команды не ограничен.

Дистанция: 50 м. (вольный стиль). Личные результаты определяются по времени с учетом возрастного гандикапа (Приложение №5). Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных 4 (четырьмя) зачетными участниками команды, из них 3 человека научно-педагогические работники оово (2 человека из 4-х зачётных старше 1976 года рождения).

Ответственные за проведение соревнований: Казанский государственный институт культуры, заместитель председателя Исполкома РМОО МФСО «Буревестник» РТ – Федотов Алексей Давыдович.
Главный судья соревнований: судья Р.К. – Ионов Игорь Николаевич.

5. Настольный теннис

Сроки проведения: 27 января (понедельник) 2021 года.

Место проведения: СК «Центр бокса и настольного тенниса» по адресу: г.Казань, ул.Джаудата Файзи, 2а.

Комиссия по допуску: 27 января 2021 года в 10.15 часов по месту проведения соревнований. Совещание представителей команд и ГСК в 10.45. Начало соревнований в 11.15 часов.

Соревнования командные, состав команды – 4 человека (2 мужчин + 2 женщины), из них 3 человека научно-педагогические работники оово. В составе команды должны быть не менее двух человек 1976 года рождения и старше. Система проведения соревнований будет определена на совещании.

Ответственные за проведение соревнований: Казанский национальный исследовательский технологический университет, инструктор РМОО МФСО «Буревестник» РТ – Московцева Ольга Николаевна. Главный судья соревнований – Кудряшов Руслан Александрович.

6. Лыжные гонки.

Подача предварительных заявок: 31 января (пятница) 2021 года в 15.00 часов по адресу: Шахматная школа им. Р.Г. Нежметдинова по адресу: г.Казань, ул.Бутлерова, д.7.

Сроки проведения: 03 февраля (понедельник) 2021 года.

Место проведения: Высокогорский район, поселок Чебакса.

Комиссия по допуску: 03 февраля в 09.30 часов по месту проведения соревнований. Совещание представителей команд и ГСК в 10.00 часов. Начало соревнований в 11.00 часов.

Соревнования лично-командные. Состав команды не ограничен.

Виды программы: мужчины – 3 км. (свободный стиль); женщины – 2 км. (свободный стиль).

Личные результаты определяются по времени с учетом возрастного гандикапа(Приложение №4). Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных 4 (четырьмя) зачетными участниками команды, из них 3 человека научно-педагогические работники оово (2 человека из 4-х зачётных старше 1976 года рождения).

Ответственные за проведение соревнований: Университет управления "ТИСБИ", заместитель Председателя Исполкома РМОО МФСО «Буревестник» РТ – Федотов Алексей Давыдович. Главный судья соревнований – Сидоров Алексей Анатольевич.

7. Бильярдный спорт.

Сроки проведения: 04 февраля (вторник) 2021 года.

Место проведения: бильярдный зал картинг-центра «Форсаж» по адресу: г.Казань, ул. Оренбургский тракт, 5Б.

Комиссия по допуску: 04 февраля 2021 в 12.00 по месту проведения соревнований. Совещание представителей команд и ГСК в 12.20. Начало соревнований в 12.30 часов.

Соревнования командные. Состав команды: 2 человека, независимо от пола, из них 1 человек научно-педагогический работник оово. В составе команды должен быть один человек 1976 года рождения и старше.

Виды программы: русский стол, пирамида свободная.

Система проведения соревнований будет определена на совещании.

Ответственные за проведение соревнований: заместитель председателя Исполкома РМОО МФСО «Буревестник» РТ – Федотов Алексей Давыдович. Главный судья соревнований – Галлямов Марсель Ленарович.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ГРУППАМ

ПЕРВАЯ ГРУППА:

1. Казанский (Приволжский) федеральный университет;
2. Казанский государственный архитектурно-строительный университет;
3. Казанский государственный медицинский университет;
4. Казанский государственный энергетический университет;
5. Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева - КАИ;
6. Казанский национальный исследовательский технологический университет;
7. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.

ВТОРАЯ ГРУППА:

1. Альметьевский государственный институт муниципальной службы;
2. Академия социального образования;
3. Альметьевский государственный нефтяной институт;
4. Институт социальных гуманитарных знаний;
5. Казанская государственная академия ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана;
6. Казанская государственная консерватория им. Н.Г. Жиганова;
7. Казанский государственный аграрный университет;
8. Казанский государственный институт культуры;
9. Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова;
10. Казанский институт Всероссийского государственного университета юстиции;
11. Казанский институт финансов, экономики и информатики;
12. Казанский исламский университет;
13. Казанский кооперативный институт Российского университета кооперации;
14. Казанский филиал Волжской государственной академии водного транспорта;
15. Казанский филиал Российского государственного университета правосудия;
16. Казанский филиал Российской международной академии туризма;
17. Казанский юридический институт МВД РФ;
18. Казанское высшее военное командное училище;
19. Камский институт искусств и дизайна;
20. Набережночелнинский государственный педагогический университет;
21. Набережночелнинский государственный торгово-технологический институт;
22. Российский исламский институт;
23. Университет Иннополис;
24. Университет управления «ТИСБИ»;

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА
на участие в Декаде «За здоровый образ жизни – 2021! Зимние каникулы!»
среди научно-педагогических работников и сотрудников
высших учебных заведений Республики Татарстан

по _____
(вид программы)

команды _____
(полное наименование оово)

№	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Возраст	Должность	Виза врача
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Ф.И.О. руководителя команды, контактный телефон

Допущено _____ человек
Врач _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Начальник отдела кадров _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Ректор _____
(подпись) (Ф.И.О.)

М.П.

Дата составления документа «__» _____ 202_ года

Приложение № 4
к положению Декады «За здоровый образ жизни – 2021!
Зимние каникулы!» Республики Татарстан

Возрастной гандикап ветеранов лыжных гонок

Возраст	2 км. женщины	3км. мужчины
31	0,03	0,04
32	0,06	0,08
33	0,09	0,12
34	0,12	0,16
35	0,15	0,20
36	0,18	0,24
37	0,21	0,28
38	0,24	0,32
39	0,27	0,36
40	0,30	0,40
41	0,33	0,44
42	0,36	0,48
43	0,39	0,52
44	0,42	0,56
45	0,45	1,00
46	0,48	1,04
47	0,51	1,08
48	0,54	1,12
49	0,57	1,16
50	1,00	1,20
51	1,03	1,24
52	1,06	1,28
53	1,09	1,32
54	1,12	1,36
55	1,15	1,40
56	1,18	1,44
57	1,21	1,48
58	1,24	1,52
59	1,27	1,56
60	1,30	2,00
61	1,33	2,04
62	1,36	2,08
63	1,39	2,12
64	1,42	2,16
65	1,45	2,20
66	1,48	2,24
67	1,51	2,28
68	1,54	2,32
69	1,57	2,36
70	2,00	2,40
71	2,03	2,44
72	2,06	2,48
73	2,09	2,52
74	2,12	2,56
75	2,15	3,00
76	2,18	3,04
77	2,21	3,08
78	2,24	3,12
79	2,27	3,16
80	2,30	3,20
81	2,33	3,24
82	2,36	3,28
83	2,39	3,32
84	2,42	3,36
85	2,45	3,40
86	2,48	3,44
87	2,51	3,48
88	2,54	3,52
89	2,57	3,56
90	3,00	4,00

Приложение № 5
к положению Декады «За здоровый образ жизни – 2021!
Зимние каникулы!» Республики Татарстан

Возрастной гандикап ветеранов плавания

Возраст (лет)	Гандикап
31	0,2
32	0,4
33	0,6
34	0,8
35	1,0
36	1,2
37	1,4
38	1,6
39	1,8
40	2,0
41	2,2
42	2,4
43	2,6
44	2,8
45	3,0
46	3,2
47	3,4
48	3,6
49	3,8
50	4,0
51	4,25
52	4,50
53	4,75
54	5,00
55	5,25
56	5,50
57	5,75
58	6,00
59	6,25
60	6,50
61	6,75
62	7,00
63	7,25
64	7,50
65	7,80
66	8,10
67	8,40
68	8,70
69	9,00
70	9,30
71	9,80
72	10,30
73	10,80
74	11,30
75	11,80
76	12,30
77	12,80
78	13,30
79	13,80
80	14,30
81	14,80
82	15,30
83	15,80
84	16,30
85	16,80
86	17,30
87	17,80
88	18,30
89	18,80
90	19,30

Таблица оценки результатов в плавании на 50 м. вольным стилем для ветеранов
 мужчины женщины

Результат	баллы	Результат	баллы	Результат	баллы	Результат	баллы	Результат	баллы	Результат	баллы	Результат	баллы	Результат	баллы
24,0	100	32,0	840	40,0	680	48,0	520	27,0	100	35,0	840	43,0	680	51,0	520
	0								0						
24,1	998	32,1	838	40,1	678	48,1	518	27,1	998	35,1	838	43,1	678	51,1	518
24,2	996	32,2	836	40,2	676	48,2	516	27,2	996	35,2	836	43,2	676	51,2	516
24,3	994	32,3	834	40,3	674	48,3	514	27,3	994	35,3	834	43,3	674	51,3	514
24,4	992	32,4	832	40,4	672	48,4	512	27,4	992	35,4	832	43,4	672	51,4	512
24,5	990	32,5	830	40,5	670	48,5	510	27,5	990	35,5	830	43,5	670	51,5	510
24,6	988	32,6	828	40,6	668	48,6	508	27,6	988	35,6	828	43,6	668	51,6	508
24,7	986	32,7	826	40,7	666	48,7	506	27,7	986	35,7	826	43,7	666	51,7	506
24,8	984	32,8	824	40,8	664	48,8	504	27,8	984	35,8	824	43,8	664	51,8	504
24,9	982	32,9	822	40,9	662	48,9	502	27,9	982	35,9	822	43,9	662	51,9	502
25,0	980	33,0	820	41,0	660	49,0	500	28,0	980	36,0	820	44,0	660	52,0	500
25,1	978	33,1	818	41,1	658	49,1	498	28,1	978	36,1	818	44,1	658	52,1	498
25,2	976	33,2	816	41,2	656	49,2	496	28,2	976	36,2	816	44,2	656	52,2	496
25,3	974	33,3	814	41,3	654	49,3	494	28,3	974	36,3	814	44,3	654	52,3	494
25,4	972	33,4	812	41,4	652	49,4	492	28,4	972	36,4	812	44,4	652	52,4	492
25,5	970	33,5	810	41,5	650	49,5	490	28,5	970	36,5	810	44,5	650	52,5	490
25,6	968	33,6	808	41,6	648	49,6	488	28,6	968	36,6	808	44,6	648	52,6	488
25,7	966	33,7	806	41,7	646	49,7	486	28,7	966	36,7	806	44,7	646	52,7	486
25,8	964	33,8	804	41,8	644	49,8	484	28,8	964	36,8	804	44,8	644	52,8	484
25,9	962	33,9	802	41,9	642	49,9	482	28,9	962	36,9	802	44,9	642	52,9	482
26,0	960	34,0	700	42,0	640	50,0	480	29,0	960	37,0	700	45,0	640	53,0	480
26,1	958	34,1	798	42,1	638	50,1	478	29,1	958	37,1	798	45,1	638	53,1	478
26,2	956	34,2	796	42,2	636	50,2	476	29,2	956	37,2	796	45,2	636	53,2	476
26,3	954	34,3	794	42,3	634	50,3	474	29,3	954	37,3	794	45,3	634	53,3	474
26,4	952	34,4	792	42,4	632	50,4	472	29,4	952	37,4	792	45,4	632	53,4	472
26,5	950	34,5	790	42,5	630	50,5	470	29,5	950	37,5	790	45,5	630	53,5	470
26,6	948	34,6	788	42,6	628	50,6	468	29,6	948	37,6	788	45,6	628	53,6	468
26,7	946	34,7	786	42,7	626	50,7	466	29,7	946	37,7	786	45,7	626	53,7	466
26,8	944	34,8	784	42,8	624	50,8	464	29,8	944	37,8	784	45,8	624	53,8	464
26,9	942	34,9	782	42,9	622	50,9	462	29,9	942	37,9	782	45,9	622	53,9	462
27,0	940	35,0	780	43,0	620	51,0	460	30,0	940	38,0	780	46,0	620	54,0	460
27,1	938	35,1	778	43,1	618	51,1	458	30,1	938	38,1	778	46,1	618	54,1	458
27,2	936	35,2	776	43,2	616	51,2	456	30,2	936	38,2	776	46,2	616	54,2	456
27,3	934	35,3	774	43,3	614	51,3	454	30,3	934	38,3	774	46,3	614	54,3	454
27,4	932	35,4	772	43,4	612	51,4	452	30,4	932	38,4	772	46,4	612	54,4	452
27,5	930	35,5	770	43,5	610	51,5	450	30,5	930	38,5	770	46,5	610	54,5	450
27,6	928	35,6	768	43,6	608	51,6	448	30,6	928	38,6	768	46,6	608	54,6	448
27,7	926	35,7	766	43,7	606	51,7	446	30,7	926	38,7	766	46,7	606	54,7	446
27,8	924	35,8	764	43,8	604	51,8	444	30,8	924	38,8	764	46,8	604	54,8	444
27,9	922	35,9	762	43,9	602	51,9	442	30,9	922	38,9	762	46,9	602	54,9	442
28,0	920	36,0	760	44,0	600	52,0	420	31,0	920	39,0	760	47,0	600	55,0	420
28,1	918	36,1	758	44,1	598	52,1	418	31,1	918	39,1	758	47,1	598	55,1	418
28,2	916	36,2	756	44,2	596	52,2	416	31,2	916	39,2	756	47,2	596	55,2	416
28,3	914	36,3	754	44,3	594	52,3	414	31,3	914	39,3	754	47,3	594	55,3	414
28,4	912	36,4	752	44,4	592	52,4	412	31,4	912	39,4	752	47,4	592	55,4	412
28,5	910	36,5	750	44,5	590	52,5	410	31,5	910	39,5	750	47,5	590	55,5	410
28,6	908	36,6	748	44,6	588	52,6	408	31,6	908	39,6	748	47,6	588	55,6	408
28,7	906	36,7	746	44,7	586	52,7	406	31,7	906	39,7	746	47,7	586	55,7	406
28,8	904	36,8	744	44,8	584	52,8	404	31,8	904	39,8	744	47,8	584	55,8	404
28,9	902	36,9	742	44,9	582	52,9	402	31,9	902	39,9	742	47,9	582	55,9	402
29,0	900	37,0	740	45,0	580	53,0	400	32,0	900	40,0	740	48,0	580	56,0	400
29,1	898	37,1	738	45,1	578	53,1	398	32,1	898	40,1	738	48,1	578	56,1	398
29,2	896	37,2	736	45,2	576	53,2	396	32,2	896	40,2	736	48,2	576	56,2	396
29,3	894	37,3	734	45,3	574	53,3	394	32,3	894	40,3	734	48,3	574	56,3	394
29,4	892	37,4	732	45,4	572	53,4	392	32,4	892	40,4	732	48,4	572	56,4	392
29,5	890	37,5	730	45,5	570	53,5	390	32,5	890	40,5	730	48,5	570	56,5	390
29,6	888	37,6	728	45,6	568	53,6	388	32,6	888	40,6	728	48,6	568	56,6	388

29,7	886	37,7	726	45,7	566	53,7	386	32,7	886	40,7	726	48,7	566	56,7	386
29,8	884	37,8	724	45,8	564	53,8	384	32,8	884	40,8	724	48,8	564	56,8	384
29,9	882	37,9	722	45,9	562	53,9	382	32,9	882	40,9	722	48,9	562	56,9	382
30,0	880	38,0	720	46,0	560	54,0	380	33,0	880	41,0	720	49,0	560	57,0	380
30,1	878	38,1	718	46,1	558	54,1	378	33,1	878	41,1	718	49,1	558	57,1	378
30,2	876	38,2	716	46,2	556	54,2	376	33,2	876	41,2	716	49,2	556	57,2	376
30,3	874	38,3	714	46,3	554	54,3	374	33,3	874	41,3	714	49,3	554	57,3	374
30,4	872	38,4	712	46,4	552	54,4	372	33,4	872	41,4	712	49,4	552	57,4	372
30,5	870	38,5	710	46,5	550	54,5	370	33,5	870	41,5	710	49,5	550	57,5	370
30,6	868	38,6	708	46,6	548	54,6	368	33,6	868	41,6	708	49,6	548	57,6	368
30,7	866	38,7	706	46,7	546	54,7	366	33,7	866	41,7	706	49,7	546	57,7	366
30,8	864	38,8	704	46,8	544	54,8	364	33,8	864	41,8	704	49,8	544	57,8	364
30,9	862	38,9	702	46,9	542	54,9	362	33,9	862	41,9	702	49,9	542	57,9	362
31,0	860	39,0	600	47,0	540	55,0	360	34,0	860	42,0	600	50,0	540	58,0	360
31,1	858	39,1	698	47,1	538	55,1	358	34,1	858	42,1	698	50,1	538	58,1	358
31,2	856	39,2	696	47,2	536	55,2	356	34,2	856	42,2	696	50,2	536	58,2	356
31,3	854	39,3	694	47,3	534	55,3	354	34,3	854	42,3	694	50,3	534	58,3	354
31,4	852	39,4	692	47,4	532	55,4	352	34,4	852	42,4	692	50,4	532	58,4	352
31,5	850	39,5	690	47,5	530	55,5	350	34,5	850	42,5	690	50,5	530	58,5	350
31,6	848	39,6	688	47,6	528	55,6	348	34,6	848	42,6	688	50,6	528	58,6	348
31,7	846	39,7	686	47,7	526	55,7	346	34,7	846	42,7	686	50,7	526	58,7	346
31,8	844	39,8	684	47,8	524	55,8	344	34,8	844	42,8	684	50,8	524	58,8	344
31,9	842	39,9	682	47,9	522	55,9	342	34,9	842	42,9	682	50,9	522	58,9	342