

Программа вступительных испытаний

Код и наименование профессии (специальности) среднего профессионального образования	<i>49.02.03 Спорт</i>
Наименование квалификации (наименование направленности)	<i>Тренер по виду спорта</i>
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии (специальности) среднего профессионального образования (ФГОС СПО):	<i>ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 21.04.2021 г. № 193</i>
Вид вступительного испытания:	<i>Физические испытания</i>

1. Пояснительная записка

Настоящая Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25 декабря 2023 г.);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762;

Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457 (ред. от 13 октября 2023 г.);

Перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 декабря 2013 г. № 1422;

Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 декабря 2000 г. № 16-51-331ин/16-13 «О рекомендациях по организации деятельности приемных, предметных экзаменационных и апелляционных комиссий образовательных учреждений среднего профессионального образования».

Уставом и другими локальными актами образовательной организации.

2. Цели вступительного испытания

Вступительные испытания для поступающих на специальность среднего профессионального образования 49.02.03 Спорт проводятся в форме тестирования уровня общей физической подготовленности (в очной форме в виде физических испытаний) (далее – вступительные испытания) с целью выявления готовности поступающих осваивать основную образовательную программу среднего профессионального образования (далее – СПО) по вышеуказанной специальности.

3. Содержание вступительного испытания и критерии оценивания

3.1. Продолжительность вступительного испытания

Продолжительность вступительного испытания указана в таблице № 1.1.

Таблица № 1.1

Вид вступительного испытания	Продолжительность вступительного испытания
Физические испытания	70 минут

3.2. Описание вступительного испытания

Вступительное испытание носит практический характер, проводится в форме сдачи контрольных нормативов (тестов), которые направлены на определения наличия либо отсутствия у поступающих физических качеств и способностей, необходимых для освоения образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт.

Тестирование уровня общей физической подготовленности включает в себя выполнение следующих контрольных упражнений (тестов):

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - юноши и девушки

Для выполнения упражнения абитуриент встает у линии в исходное положение: ноги на ширине плеч или чуть уже. Затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Челночный бег 3х10 м - юноши и девушки

Тест проводится на нескользком покрытии. Размечается отрезок 10 метров хорошо заметными линиями. Испытуемый на стартовой линии принимает положение высокого старта. По сигналу испытуемый три раза пробегает расстояние от одной линии до другой, касаясь их рукой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Предоставляется одна попытка.

3. Бег на 400 метров (мин.) – девушки; бег на 800 метров (мин.) – юноши.

Бег на скоростную выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Количество участников в одном забеге на дистанцию не превышает 5 человек. Участники после старта, во время бега, могут «переходить» со своей дорожки на другие. Результат фиксируется с точностью до 1 секунды.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши

Упражнение выполняется из виса хватом сверху, кисти на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Сгибая руки, необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Определяется максимальное количество раз.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) - девушки

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из упора лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

6. Контрольные нормативы согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по видам спорта:

6.1. Волейбол

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами - юноши и девушки

Перед отталкиванием сделать два шага вперед и поставить носки ног на одну линию (параллельно) сделать энергичный, не глубокий подсед двумя ногами и выполнить быстрое отталкивание, собственно прыжок. Траектория отталкивания (выпрыгивание) вверх — вперед, преодолевая планку на заданной высоте. Переход от подседа к отталкиванию выполняется без остановки, максимально быстро. Вертикальному взлету помогает широкий мах обеих рук, вверх — вперед.

Приземление происходит на обе ноги, на переднюю часть стопы с опусканием на пятки (амортизация).

6.2. Спортивный туризм

Прохождение туристской полосы препятствий - юноши и девушки

Контрольное упражнение (тест) включает в себя 4 этапа:

1. Параллельные перила (5 баллов);
2. Спуск (5 баллов);
3. Подъем (5 баллов);
4. Навесная переправа (5 баллов).

Участнику выдается индивидуальная страховочная система (при желании допускается использовать личную страховочную систему), он ее надевает.

Необходимо в установленном порядке преодолеть следующие этапы: параллельные перила, спуск, подъем, навесная переправа в соответствии с Правилами вида спорта «Спортивный туризм», раздела 3, части 7.

Переправа по параллельным перилам

Необходимо пристегнуться усом самостраховки в верхние перилла параллельных перилл, пройти приставными шагами от исходной стороны до целевой стороны этапа. В случае срыва с параллельных перилл (повисание на усе без контакта ногами с нижними периллами) участнику необходимо восстановиться и продолжить движение.

Ошибки:

1. Отсутствие самостраховки - снимается 3 балла;
2. Срыв с параллельных перилл – снимается 2 балла.
3. Не выполнен этап - снимается 5 баллов.

Спуск

Необходимо пристегнуть спусковую веревку в ФСУ (восьмерку) и спуститься от исходной стороны до целевой стороны этапа. В случае падения участнику необходимо восстановиться и продолжить движение.

Ошибки:

1. Отсутствие самостраховки - снимается 3 балла.
2. Падение – снимается 2 балла.
3. Не выполнен этап - снимается 5 баллов.

Подъем

Необходимо пристегнуться жумаром в подъемную веревку и подняться от исходной стороны до целевой стороны этапа.

Ошибки:

1. Отсутствие самостраховки - снимается 3 балла.
2. Не выполнен этап - снимается 5 баллов.

Навесная переправа

Необходимо пристегнуться каталкой в перилла навесной переправы и произвести движение от исходной стороны до целевой стороны этапа.

Ошибки:

1. Отсутствие самостраховки - снимается 3 балла.
2. Не выполнен этап - снимается 5 баллов.

6.3. Единоборства (Киокусинкай)

Наклон вперед стоя на гимнастической скамье - юноши и девушки

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

При выполнении теста с большим количеством технических ошибок абитуриент может быть допущен к повторному выполнению контрольного испытания.

3.3. Порядок проведения испытания

Для поступающих на бюджетные места, а также на места по договорам о предоставлении платных образовательных услуг проводятся одинаковые вступительные испытания.

Вступительные испытания могут проводиться в несколько периодов по мере формирования экзаменационных групп из числа лиц, подавших документы. Расписание вступительных испытаний утверждается председателем Приемной комиссии и доводится до сведения поступающих путем размещения на официальном сайте образовательной организации.

Перед вступительным испытанием проводится консультация по содержанию, предъявляемым требованиям, технологии проведения вступительного испытания и инструктаж по технике безопасности.

Испытания организуются и проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке образовательного учреждения, принимающего вступительные испытания.

В день вступительных испытаний поступающий обязан:

- явиться за 30 минут до начала вступительных испытаний;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- иметь при себе справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (с указанием группы здоровья), а также подтверждающую отсутствие противопоказаний к сдаче нормативов, предусмотренных вступительными испытаниями;
- иметь при себе спортивную форму и сменную спортивную обувь.

При опоздании к началу вступительных испытаний поступающий может быть допущен к вступительным испытаниям, при этом время на выполнение заданий ему не увеличивается.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в следующую дату проведения вступительных испытаний.

Во время проведения вступительных испытаний абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членом комиссии к месту сдачи теста.

Запрещено:

- использовать какое-либо оборудование без указания членов комиссии;
- покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительных испытаний.

При несоблюдении поступающим порядка проведения вступительных испытаний экзаменационная комиссия, проводящая вступительные испытания, вправе удалить поступающего с места проведения вступительных испытаний с составлением акта об удалении. В случае удаления поступающего со вступительных испытаний образовательная организация возвращает поступающему принятые документы и не допускает до участия в конкурсе аттестатов.

3.4. Требования к выполнению заданий вступительного испытания. Оценка.

Физические испытания оцениваются по 100-балльной шкале (максимальное количество – 100 баллов).

Вступительные испытания считаются пройденными, если абитуриент набрал **60 баллов и более**.

Результаты выполненного задания оцениваются по критериям:

1 . Качество выполнения теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» – юноши и девушки (1-20 баллов);

2 . Качество выполнения теста «Челночный бег 3х10 метров (с)» – юноши и девушки (1-20 баллов);

3 . Качество выполнения теста «Бег на дистанцию 800 метров (мин)» – юноши и «Бег на дистанцию 400 метров (мин)» – девушки (1-20 баллов);

4 . Качество выполнения теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (кол-во раз)» – девушки и «Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) – юноши (1-20 баллов).

5 . Контрольные нормативы:

5.1. Волейбол

Качество выполнения теста «Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)» – юноши и девушки (0-20 баллов);

5.2. Спортивный туризм

Качество выполнения теста «Прохождение туристской полосы препятствий» – юноши и девушки (0-20 баллов);

5.3. Единоборства (Киокусинкай)

Качество выполнения теста «Наклон вперед стоя на гимнастической скамье» – юноши и девушки (0-20 баллов).

Распределение баллов по критериям оценивания для вступительного испытания представлена в таблице № 1.2.

Таблица № 1.2

№ п/п	Модуль задания	Критерий оценивания	Баллы
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Длина прыжка в сантиметрах	0-20
2	Челночный бег 3х10 метров (с)	Длительность выполнения в секундах	0-20
3	Бег на 400 метров (мин.) – девушки / Бег на 800 метров (мин.) – юноши	Длительность выполнения в минутах	0-20
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (кол-во раз) / Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Количество выполнений	0-20
5	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	Высота прыжка в сантиметрах	0-20
	Прохождение туристской полосы препятствий	Техника прохождения туристской полосы препятствий	
	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье	Уровень наклона в сантиметрах	
ВСЕГО			100,00

В случае наличия индивидуальных достижений и при обязательном предоставлении документов их подтверждающих, абитуриент **освобождается** от сдачи контрольных нормативов и получает баллы в соответствии с таблицей 1.2.1

Таблица 1.2.1

Соответствие индивидуальных достижений баллам

№	Достижение	Подтверждающие документы	Баллы
1	Мастер спорта России по виду спорта согласно направленности подготовки по специальности 49.02.03 Спорт на текущий год набора	Приказ Министерства спорта Российской Федерации о присвоении спортивного звания /разряда по виду спорта согласно направленности подготовки по специальности 49.02.03 Спорт на текущий год набора	100,00
2	Кандидат в мастера спорта России по виду спорта согласно направленности подготовки по		80,00

	специальности 49.02.03 Спорт на текущий год набора		
3	I спортивный разряд (взрослый) по виду спорта согласно направленности подготовки по специальности 49.02.03 Спорт на текущий год набора		70,00

Схемы оценивания (в баллах) представлены в таблицах № 1.3.1 – 1.3.6

Таблица № 1.3.1

Волейбол

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для юношей

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	Баллы	Бег 800 метров (мин)	Баллы	Подтягивание (кол-во раз)	Баллы	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	Баллы
230	20	7,1	20	2,39	20	20	20	36	20
228	19	7,2	19	2,4	19	19	19	35	19
226	18	7,3	18	2,41	18	18	18	34	18
224	17	7,4	17	2,42	17	17	17	33	17
222	16	7,5	16	2,43	16	16	16	32	16
220	15	7,6	15	2,44	15	15	15	31	15
218	14	7,7	14	2,45	14	14	14	30	14
216	13	7,8	13	2,46	13	13	13	29	13
214	12	7,9	12	2,47	12	12	12	28	12
212	11	8,0	11	2,48	11	11	11	27	11
210	10	8,1	10	2,49	10	10	10	26	10
208	9	8,2	9	2,5	9	9	9	25	9
206	8	8,3	8	2,51	8	8	8	24	8
204	7	8,4	7	2,52	7	7	7	23	7
202	6	8,5	6	2,53	6	6	6	22	6
200	5	8,6	5	2,54	5	5	5	21	5
195	4	8,7	4	2,55	4	4	4	20	4
190	3	8,8	3	2,56	3	3	3	19	3
185	2	8,9	2	2,57	2	2	2	18	2
180	1	9,0	1	2,58	1	1	1	17	1

Таблица № 1.3.2

Спортивный туризм

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для юношей

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	Баллы	Бег 800 метров (мин)	Баллы	Подтягивание (кол-во раз)	Баллы	Прохождение туристской полосы препятствий (балл)
230	20	7,1	20	2,39	20	20	20	20
228	19	7,2	19	2,4	19	19	19	19
226	18	7,3	18	2,41	18	18	18	18
224	17	7,4	17	2,42	17	17	17	17
222	16	7,5	16	2,43	16	16	16	16
220	15	7,6	15	2,44	15	15	15	15
218	14	7,7	14	2,45	14	14	14	14
216	13	7,8	13	2,46	13	13	13	13
214	12	7,9	12	2,47	12	12	12	12
212	11	8,0	11	2,48	11	11	11	11
210	10	8,1	10	2,49	10	10	10	10
208	9	8,2	9	2,5	9	9	9	9
206	8	8,3	8	2,51	8	8	8	8
204	7	8,4	7	2,52	7	7	7	7
202	6	8,5	6	2,53	6	6	6	6
200	5	8,6	5	2,54	5	5	5	5
195	4	8,7	4	2,55	4	4	4	4
190	3	8,8	3	2,56	3	3	3	3
185	2	8,9	2	2,57	2	2	2	2
180	1	9,0	1	2,58	1	1	1	1

Таблица № 1.3.3

Единоборства (Киокусинкай)

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для юношей

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	Баллы	Бег 800 метров (мин)	Баллы	Подтягивание (кол-во раз)	Баллы	Наклон вперед стоя (см)	Баллы
230	20	7,1	20	2,39	20	20	20	+13	20
228	19	7,2	19	2,4	19	19	19	+12	19

226	18	7,3	18	2,41	18	18	18	+11	18
224	17	7,4	17	2,42	17	17	17	+10	17
222	16	7,5	16	2,43	16	16	16	+9	16
220	15	7,6	15	2,44	15	15	15	+8	15
218	14	7,7	14	2,45	14	14	14	+7	14
216	13	7,8	13	2,46	13	13	13	+6	13
214	12	7,9	12	2,47	12	12	12	+5	12
212	11	8,0	11	2,48	11	11	11	+4	11
210	10	8,1	10	2,49	10	10	10	+3	10
208	9	8,2	9	2,5	9	9	9	+2	9
206	8	8,3	8	2,51	8	8	8	+1	8
204	7	8,4	7	2,52	7	7	7	0	7
202	6	8,5	6	2,53	6	6	6	-1	6
200	5	8,6	5	2,54	5	5	5	-2	5
195	4	8,7	4	2,55	4	4	4	-3	4
190	3	8,8	3	2,56	3	3	3	-4	3
185	2	8,9	2	2,57	2	2	2	-5	2
180	1	9,0	1	2,58	1	1	1	-6	1

Таблица № 1.3.4

Волейбол

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для девушек

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Баллы	Челночный бег 3х10 метров (с)	Баллы	Бег 400 метров (мин)	Баллы	Отжимания (кол- во раз)	Баллы	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	Баллы
185	20	8,0	20	1,22	20	20	20	30	20
184	19	8,1	19	1,23	19	19	19	29	19
183	18	8,2	18	1,24	18	18	18	28	18
181	17	8,3	17	1,25	17	17	17	27	17
179	16	8,4	16	1,26	16	16	16	26	16
177	15	8,5	15	1,27	15	15	15	25	15
175	14	8,6	14	1,28	14	14	14	24	14
173	13	8,7	13	1,29	13	13	13	23	13
171	12	8,8	12	1,3	12	12	12	22	12
170	11	8,9	11	1,31	11	11	11	21	11
169	10	9,0	10	1,32	10	10	10	20	10
168	9	9,1	9	1,33	9	9	9	19	9
167	8	9,2	8	1,34	8	8	8	18	8
166	7	9,3	7	1,35	7	7	7	17	7

166	6	9,4	6	1,36	6	6	6	16	6
164	5	9,5	5	1,37	5	5	5	15	5
163	4	9,6	4	1,38	4	4	4	14	4
162	3	9,7	3	1,39	3	3	3	13	3
161	2	9,8	2	1,4	2	2	2	12	2
160	1	9,9	1	1,41	1	1	1	11	1

Таблица № 1.3.5

Спортивный туризм

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для девушек

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	Баллы	Бег 400 метров (мин)	Баллы	Отжимания (кол-во раз)	Баллы	Прохождение туристской полосы препятствий (балл)
185	20	8,0	20	1,22	20	20	20	20
184	19	8,1	19	1,23	19	19	19	19
183	18	8,2	18	1,24	18	18	18	18
181	17	8,3	17	1,25	17	17	17	17
179	16	8,4	16	1,26	16	16	16	16
177	15	8,5	15	1,27	15	15	15	15
175	14	8,6	14	1,28	14	14	14	14
173	13	8,7	13	1,29	13	13	13	13
171	12	8,8	12	1,3	12	12	12	12
170	11	8,9	11	1,31	11	11	11	11
169	10	9,0	10	1,32	10	10	10	10
168	9	9,1	9	1,33	9	9	9	9
167	8	9,2	8	1,34	8	8	8	8
166	7	9,3	7	1,35	7	7	7	7
166	6	9,4	6	1,36	6	6	6	6
164	5	9,5	5	1,37	5	5	5	5
163	4	9,6	4	1,38	4	4	4	4
162	3	9,7	3	1,39	3	3	3	3
161	2	9,8	2	1,4	2	2	2	2
160	1	9,9	1	1,41	1	1	1	1

Единоборства (Киокусинкай)

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для девушек

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Баллы	Челночный бег 3х10 метров (с)	Баллы	Бег 400 метров (мин)	Баллы	Отжимания (кол- во раз)	Баллы	Наклон вперед стоя (см)	Баллы
185	20	8,0	20	1,22	20	20	20	+16	20
184	19	8,1	19	1,23	19	19	19	+15	19
183	18	8,2	18	1,24	18	18	18	+14	18
181	17	8,3	17	1,25	17	17	17	+13	17
179	16	8,4	16	1,26	16	16	16	+12	16
177	15	8,5	15	1,27	15	15	15	+11	15
175	14	8,6	14	1,28	14	14	14	+10	14
173	13	8,7	13	1,29	13	13	13	+9	13
171	12	8,8	12	1,3	12	12	12	+8	12
170	11	8,9	11	1,31	11	11	11	+7	11
169	10	9,0	10	1,32	10	10	10	+6	10
168	9	9,1	9	1,33	9	9	9	+5	9
167	8	9,2	8	1,34	8	8	8	+4	8
166	7	9,3	7	1,35	7	7	7	+3	7
166	6	9,4	6	1,36	6	6	6	+2	6
164	5	9,5	5	1,37	5	5	5	+1	5
163	4	9,6	4	1,38	4	4	4	0	4
162	3	9,7	3	1,39	3	3	3	-1	3
161	2	9,8	2	1,4	2	2	2	-2	2
160	1	9,9	1	1,41	1	1	1	-3	1