

REGULAMIN I ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO CZĘŚCI LEKKOATLETYCZNEJ

Na podstawie Ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2015 r. poz. 2156 oraz z 2016 r. poz. 35) dotyczącego konieczności uzyskania pozytywnego wyniku prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale określa, aby do naboru stosować wybrane próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej wg. poniższych zasad:

5 prób (kolor biały)

		sprint	wytr.	skoki	rzuty
1	bieg na 50 m				
2	w dal z/m				
3	bieg ciągły				
4	Skłony w przód z leżeniem tyłem				
5	skłon tułowia w przód				

Sprawność	Suma punktów	
wybitna	400	
wysoka	350	399
średnia	300	349
niska	250	299
bardzo niska	249	

Dolna granica kwalifikacji: 300

W celu wyłonienia najlepszych uczestników spośród wszystkich biorących udział w testach, wynik kandydatów do części lekkoatletycznej zostanie pomnożony razy 0,25.

STOSUJEMY TAKIE SAME TESTY DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZYNEK. (RÓŻNE NORMY)

KOLEJNOŚĆ TESTÓW: 5 prób

1. Bieg 50 m – próba szybkości:

- a) wykonanie - na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;

2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

- a) wykonanie- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- b) pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości: 600 m- dla dzieci do 12 lat;

- a) wykonanie- na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
- b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

4. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

- a) wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

5. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

- a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;
- b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm; c) uwagi- sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów.

MTSF - tabela punktacyjna wiek 7 lat

DZIEWCZĘTA 7 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	liczba	cm
100	7,8				25
99				37	
98		188	110		
97		187			
96	7,9			36	
95		186	111		
94					24
93		185	112	35	
92	8,0	184			
91		183	113		
90		182		34	
89	8,1	181	114		23
88		180	115		
87		179	116	33	
86	8,2	178	117		
85				32	22
84		175	120		
83	8,3			31	
82		172	123		21
81	8,4			30	
80		169	126		20
79	8,5	167	128	29	
78		165	130		19
77	8,6	163	132	28	18
76		161	134		
75	8,7	159	137	27	17
74		157	140		
73	8,8	155	143	26	16
72		153	146		15
71	8,9	151	149	25	
70	9,0	149	152		14
69	9,1	148	155	24	13
68	9,2	146	158		
67	9,3	144	162	23	12
66	9,4	142	165		
65	9,5	140	168	22	11
64	9,6	139	172		10
63	9,7	137	176	21	
62	9,8	135	179		9
61	9,9	133	183	20	
60	10,0	132	186		8

59	10,3	130	190	19	7
58	10,4	128	193		
57	10,6	126	197	18	6
56	10,7	125	200		5
55	10,8	123	204	17	
54	10,9	121	207		4
53	11,0	119	211	16	3
52	11,1	118	214		
51	11,2	116	216		2
50	11,3	114	221	15	
49	11,4	112	224		1
48	11,5	110	228	14	
47	11,6	109	231		0
46	11,8	107	235	13	- 1
45	11,9	105	238		
44	12,0	103	242	12	- 2
43	12,1	102	245		
42	12,2	100	248	11	- 3
41	12,3	98	251		
40	12,4	96	255	10	- 4
39	12,6	94	258		- 5
38	12,7	92	261	9	
37	12,8	90	265		- 6
36	12,9	89	269	8	- 7
35	13,0	88	273		- 8
34	13,1	86	276	7	
33	13,2	85	280		- 9
32	13,4	83	284	6	- 10
31	13,5	81	287		
30	13,6	79	291	5	- 11
29	13,7	77	295		- 12
28	13,8	75	298	4	
27	13,9	74	302		- 13
26	14,0	72	305	3	- 14
25	14,1	70	309		- 15
24	14,2	68	312	2	
23	14,3	67	316		- 16
22	14,4	65	319	1	- 17
21	14,5	63	322		- 18
20			325		
19	14,8	60	328		- 19
18			330		
17	15,1	57	332		- 20
16	15,2		334		
15	15,3	54	336		- 21
14			338		
13	15,4	51	340		- 22
12					
11	15,5	49	343		- 23

10					
9	15,6	46	346		- 24
8		45	347		
7	15,7	44	348		- 25
6		43	349		
5	15,8	42	350		- 26
4		41			
3	15,9	40	351		- 27
2		39			
1					

CHŁOPCY 7 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	liczba	cm
100	6,8		109		24
99		199	110	38	
98			111		
97		198	112		
96	6,9		113		
95		197	114		
94		196	115	37	23
93	7,0	195	116		
92		194	117		
91		193	118		
90	7,1	192	119	36	
89		191	120		22
88	7,2	190	121		
87		189	122	35	
86	7,3	188	123		
85			124		21
84	7,4	185	126	34	
83			127		
82	7,5	182	128	33	20
81			129		
80	7,6	179	130	32	19
79	7,7	177	132		18
78	7,8	175	134	31	
77	7,9	173	136		17
76	8,0	171	138	30	16

75	8,1	169	140		
74	8,2	167	142	29	15
73	8,4	166	144		14
72	8,5	164	146	28	
71	8,6	162	148		13
70	8,7	160	150	27	12
69	8,8	158	152		
68	8,9	156	154	26	11
67	9,0	154	156		10
66	9,1	153	159	25	
65	9,2	151	162		9
64	9,3	149	165	24	
63	9,5	147	167		8
62	9,6	145	170	23	
61	9,7	143	172		7
60	9,8	141	174	22	6
59	9,9	139	177		
58	10,0	137	180	21	5
57	10,1	136	184		
56	10,2	134	187	20	4
55	10,3	132	190		3
54	10,5	130	193	19	
53	10,6	128	197		2
52	10,7	126	200	18	
51	10,8	124	203		1
50	10,9	122	206	17	0
49	11,0	120	210		
48	11,1	118	213	16	- 1
47	11,2	117	216		
46	11,3	116	220	15	- 2
45	11,5	114	223		
44	11,6	112	226	14	- 3
43	11,7	110	229		
42	11,8	108	233	13	- 4
41	11,9	106	236		
40	12,0	104	239	12	- 5
39	12,1	102	242		
38	12,2	101	246	11	- 6
37	12,3	99	249		
36	12,5	97	252	10	- 7
35	12,6	95	256		- 8
34	12,7	93	259	9	
33	12,8	91	262		- 9
32	12,9	89	265	8	- 10
31	13,0	87	269		
30	13,1	85	271	7	- 11
29	13,2	83	275		
28		81	278	6	- 12
27	13,3	79	282		

26		77	285	5	- 13
25	13,4	75	288		
24		73	292	4	- 14
23	13,5	71	295		
22		69	298	3	- 15
21	13,6		302		
20		66	305	2	-16
19	13,7				
18		63	308	1	- 17
17					
16	13,8	60	311		- 18
15		59			
14		58	314		
13	13,9	57	315		- 19
12		56	316		
11			317		
10	14,0	55	318		- 20
9			319		
8		54	320		
7	14,1				- 21
6		53	321		
5					
4	14,2		322		- 22
3		52			
2			323		
1					- 23

DZIEWCZĘTA 9 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	7,0	209	91	28		9,2		
99		208					40	
98		207	92			9,3		25
97		206						
96	7,1	205	93			9,4		
95		204					39	
94		203	94	27		9,5		
93		202						
92	7,2	201	95			9,6		24
91		200					38	
90		199	96			9,7		
89	7,3	198	97	26				
88		197	98			9,8	37	
87		196	99					23
86	7,4	195	100			9,9		
85		194					36	

84		193	103	25		10,0		
83	7,5	192					35	22
82		191	106			10,1		
81	7,6						34	
80		188	109	24	60	10,2		21
79	7,7		112		58	10,3	33	
78		185	115		56	10,5		20
77	7,8		118	23	53	10,6	32	19
76		182	121		50	10,7		
75	7,9	180	124		47	10,9	31	18
74		178	127	22	45	11,0		17
73	8,0	176	130		42	11,1	30	
72		174	133	21	39	11,2		16
71	8,1	172	136		36	11,4	29	
70	8,2	170	139	20	34	11,5		15
69	8,3	168	142		32	11,6	28	14
68	8,4	166	145		31	11,7		
67	8,5	164	148	19	29	11,9	27	13
66	8,6	162	151		27	12,0		12
65	8,7	160	154	18	25	12,1	26	
64	8,8	158	157		23	12,2		11
63	8,9	156	160		21	12,4	25	
62	9,0	154	164	17	20	12,5		10
61	9,1	152	167		18	12,6	24	9
60	9,2	150	170	16	16	12,7		
59	9,3	148	173		15	12,9	23	8
58	9,4	146	176	15	13	13,0		
57	9,6	144	179		12	13,1	22	7
56	9,7	142	182	14	11	13,2		6
55	9,8	140	186		10	13,3	21	
54	9,9	138	189	13	8	13,5		5
53	10,1	136	192		6	13,6	20	
52	10,2	134	195	12	5	13,7		4
51	10,3	132	198		3	13,9	19	3
50	10,4	130	201		2	14,0		
49	10,5	128	204	11		14,1	18	2
48	10,6	126	207		1	14,3		1
47	10,8	124	211			14,4	17	
46	10,9	122	214	10		14,5		0
45	11,0	120	217			14,6	16	- 1
44	11,2	118	220	9		14,8		
43	11,3	116	223			14,9	15	- 2
42	11,4	114	226	8		15,0		
41	11,5	112	229			15,1	14	- 3
40	11,6	110	232			15,2		- 4
39	11,7	108	236	7		15,4	13	
38	11,8	106	239			15,5		- 5
37	11,9	104	242	6		15,6	12	- 6
36	12,0	102	245			15,8		
35	12,1	100	248			15,9	11	- 7
34	12,2	98	251	5		16,0		
33	12,3	96	254			16,1	10	- 8
32	12,4	94	257	4		16,3		- 9
31	12,5	92	260			16,4	9	
30	12,6	90	263	3		16,5		- 10
29	12,7	88	266			16,6	8	- 11
28	12,8	86	269			16,8		
27	12,9	84	272	2		16,9	7	- 12
26	13,0	82	275					
25	13,1	80	278			17,0	6	- 13

24	13,2	78	281					- 14
23	13,3	76	284	1		17,1	5	- 15
22	13,4	74	287					
21	13,5	72	290			17,2	4	- 16
20	13,6	70	293					- 17
19	13,7		296				3	
18		67	298			17,3		- 18
17	14,0		300				2	
16		64	302					- 19
15	14,3	62	304			17,4	1	
14		60	306					- 20
13	14,4	58	308					
12		57	310			17,5		- 21
11	14,5	56	312					
10		55	314					- 22
9	14,6	54	316			17,6		
8		53	318					- 23
7	14,7	52	319					
6		51	320			17,7		- 24
5	14,8	50	321					
4		49	322					- 25
3	14,9	48	323			17,8		
2		47	324					- 26
1	15,0	46	325					

CHŁOPCY 9 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dloni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3	216					41	
99			96	32		9,0		25
98		215						
97								
96	6,4	214	97			9,1		
95							40	
94		213						24
93	6,5		98	31		9,2		
92		212						
91		211	99				39	
90	6,6	210				9,3		23
89		209	100					
88		208	101	30		9,4	38	
87	6,7	207	102					22
86		206	103			9,5		
85	6,8	205	104				37	21
84				29		9,6		
83	6,9	202	107				36	20
82						9,7		

81	7,0	199	110	28	60		35	19
80	7,1	197			59	9,8		
79	7,2	195	113	27	58	9,9	34	18
78	7,3	193			56	10,0		17
77	7,4	191	116	26	54	10,1	33	
76	7,5	189			52	10,3		16
75	7,6	187	119	25	50	10,4	32	
74	7,7	185	121		48	10,5		15
73	7,8	183	123		47	10,6	31	14
72	7,9	181	125	24	46	10,8		
71	8,0	179	127		45	10,9	30	13
70	8,1	177	130	23	44	11,0		12
69	8,2	175	133		43	11,2	29	
68	8,3	173	136	22	41	11,3		11
67	8,4	171	139		39	11,4	28	
66	8,5	169	142	21	37	11,6		10
65	8,6	167	145		35	11,7	27	9
64	8,7	165	148		33	11,8		
63	8,8	163	151	20	31	11,9	26	8
62	8,9	161	154		29	12,1		
61	9,0	159	157	19	27	12,2	25	7
60	9,1	157	160		25	12,3		6
59	9,2	155	163	18	23	12,5	24	
58	9,3	153	166		21	12,6		5
57	9,4	151	169	17	20	12,7	23	4
56	9,5	149	172		19	12,9		
55	9,6	147	175	16	18	13,0	22	3
54	9,7	145	178		17	13,1		
53	9,8	143	181	15	16	13,2	21	2
52	9,9	141	184		15	13,4		
51	10,0	139	187	14	14	13,5	20	1
50	10,1	137	190		13	13,6		0
49	10,2	135	193	13	12	13,8	19	
48	10,3	133	196		11	13,9		- 1
47	10,4	131	199	12	10	14,0	18	
46	10,5	129	202			14,2		- 2
45	10,6	127	205	11	9	14,3	17	- 3
44	10,7	125	208			14,4		
43	10,8	123	211	10	8	14,5	16	- 4
42	10,9	121	215			14,7		
41	11,0	119	219	9	7	14,8	15	
40	11,1	117	223			14,9		- 6
39	11,2	115	228	8	6	15,1	14	
38	11,3	113	232			15,2		- 7
37	11,4	111	235	7	5	15,3	13	- 8
36	11,5	109	238			15,5		
35	11,6	107	241	6	4	15,6	12	- 9
34	11,7	105	245			15,7		
33	11,8	103	249	5	3	15,8	11	- 10
32	11,9	101	252			16,0		- 11
31		99	256	4		16,1	10	
30	12,0	97	259		2	16,2		- 12
29		95	262	3		16,4	9	- 13
28	12,1	93	266			16,5		
27		91	269	2	1	16,6	8	-14
26	12,2	89	273			16,8		
25		87	276	1		16,9	7	- 15
24	12,3	85	278			17,0		- 16
23		83	280			17,1	6	
22	12,4	81	282			17,2		- 17

21			284					- 18
20	12,5	78	286			17,3	5	
19			288					- 19
18	12,6	75	290			17,4		
17			292				4	- 20
16	12,7	72	294			17,5		- 21
15		71	296					
14	12,8	70	298				3	- 22
13		69	300			17,6		
12		68	301					- 23
11	12,9		302				2	
10		67	303			17,7		
9			304					- 24
8	13,0	66					1	
7			305			17,8		
6		65						- 25
5			306					
4	13,1	64				17,9		
3			307					- 26
2								
1								

MTSF - tabela punktacyjna wiek 10 lat

DZIEWCZĘTA 10 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,7		89	33		8,8	41	
99		219						
98						8,9		
97		218						25
96	6,8					9,0	40	
95		217	90					
94				32		9,1		
93		216						
92	6,9	215				9,2	39	
91		214	91					24
90		213				9,3		
89	7,0	212		31			38	
88		211	92			9,4		
87		210						
86	7,1	209	93			9,5	37	23

85			94	30		9,6		
84		206				9,7		
83	7,2		97			9,8	36	
82		203		29		9,9		22
81	7,3		100			10,0		
80		200	102	28	60	10,1	35	
79	7,4	198	104		58	10,2		21
78		196	107		56	10,4	34	
77	7,5	194	110	27	53	10,5		20
76		192	113		51	10,6		
75	7,6	190	116	26	48	10,7	33	19
74		188	119		46	10,8		18
73	7,7	186	122	25	43	10,9	32	
72	7,8	184	125		40	11,0		17
71	7,9	182	128	24	37	11,1	31	16
70	8,0	180	131		35	11,2		
69		178	134		33	11,4	30	15
68	8,1	176	137	23	32	11,5		
67	8,2	174	140		30	11,6	29	14
66	8,3	172	143	22	28	11,7		13
65	8,4	170	146		26	11,8	28	
64	8,5	168	149	21	24	11,9		12
63	8,6	166	152		22	12,0	27	11
62	8,7	164	155	20	21	12,2		
61	8,8	162	158		19	12,4	26	10
60	8,9	160	161	19	18	12,5		
59	9,0	158	164		16	12,6	25	9
58	9,1	156	167	18	14	12,7		8
57	9,2	154	170		13	12,8	24	
56	9,3	152	173	17	12	12,9		7
55	9,4	150	176		11	13,0	23	6
54	9,5	148	179	16	9	13,1		
53	9,6	146	182		7	13,2	22	5
52	9,7	144	185	15	6	13,4		
51	9,8	142	188		4	13,5	21	4
50	9,9	140	191	14	3	13,6	20	3
49	10,0	138	194			13,7		
48	10,1	136	197	13	2	13,8	19	2
47	10,2	134	200			14,0		1
46	10,3	132	203	12	1	14,1	18	
45		130	206			14,2		0
44	10,4	128	209	11		14,3	17	- 1
43	10,5	126	212			14,4		
42	10,6	124	215	10		14,6	16	- 2
41	10,7	122	218			14,7		- 3
40	10,8	120	221			14,8	15	
39	10,9	118	224	9		14,9		- 4
38	11,0	116	227			15,0	14	
37		114	230			15,1		- 5
36	11,2	112	233	8		15,3	13	- 6
35	11,3	110	236			15,4		
34	11,4	108	239	7		15,5	12	- 7
33	11,4	106	242			15,6		- 8
32	11,5	104	245	6		15,7	11	
31	11,6	102	248			15,9		- 9
30	11,7	100	251	5		16,0	10	- 10
29	11,8	98	254			16,1		
28	11,9	96	257	4		16,3	9	- 11
27	12,0	94	260			16,4		
26		92	263	3		16,5	8	- 12

25	12,3	90	266					- 13
24		88	269	2		16,6	7	
23	12,6	86	272					- 14
22		84	275	1		16,7	6	- 15
21	12,9	82	278					
20		80	281			16,8	5	- 16
19	13,2		284					- 17
18		77	286			16,9	4	
17	13,3		288					- 18
16		74	290			17,0	3	
15	13,4		292					- 19
14		71	294			17,1	2	
13	13,5		296					- 20
12		68	298			17,2	1	
11	13,6	67	300					- 21
10		66	302			17,3		
9	13,7	65	304					- 22
8		64	306					
7	13,8	63	308			17,4		- 23
6		62	310					
5	13,9	61	311					- 24
4		60	312			17,5		
3	14,0	59	313					- 25
2		58	314					
1	14,1	57	315			17,6		- 26

CHŁOPCY 10 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,1	225				8,9		
99			91				43	
98		224		35				
97	6,2		92					25
96		223				9,0		
95			93					
94	6,3	222	94				42	
93			95					
92		221	96	34		9,1		24
91	6,4		97					
90		220	98				41	
89		219	99			9,2		
88	6,5	218	100					23
87		217	101	33			40	
86		216	102			9,3		
85	6,6	215	103					22
84		214	104				39	
83	6,7		105	32		9,4		
82		211	105				38	21

81	6,8					9,5		
80	6,9	208	108	30	60		37	20
79	7,0	206			58	9,6		
78	7,1	204	111	29	57		36	19
77	7,2	202			56	9,7		18
76	7,3	200	114	28	55		35	
75	7,4	198			54	9,8		17
74	7,5	196	117	27	53	9,9	34	16
73	7,6	194	109		52	10,0		
72	7,7	192	121	26	51	10,1	33	15
71	7,8	190	123		50	10,3		
70	7,9	188	125	25	49	10,4	32	14
69	8,0	186	127		47	10,6		13
68	8,1	184	129	24	45	10,7	31	
67	8,2	182	131		43	10,8		12
66	8,3	180	133	23	41	10,9	30	11
65	8,4	178	135		40	11,0		
64		176	137	22	38	11,2	29	10
63	8,5	174	139		36	11,3		9
62	8,6	172	141	21	34	11,4	28	
61	8,7	170	143		32	11,5		8
60	8,8	168	145	20	30	11,7	27	7
59	8,9	166	147		28	11,8		
58	9,0	164	150	19	26	11,9	26	6
57	9,1	162	153		24	12,0		
56	9,2	160	156	18	22	12,1	25	5
55		158	159		21	12,3		4
54	9,3	156	162	17	20	12,5	24	
53	9,4	154	165		19	12,6		3
52	9,5	152	168		18	12,8	23	2
51	9,6	150	171		17	12,9		
50		148	174	16	16	13,0	22	1
49	9,7	146	177		15	13,1		0
48	9,8	144	180	15	14	13,2	21	
47	9,9	142	183		13	13,4		-1
46	10,0	140	186	14		13,5	20	-2
45		138	189		12	13,6		
44	10,1	136	192			13,7	19	-3
43	10,2	134	195	13	11	13,9		
42	10,3	132	198			14,0	18	-4
41	10,4	130	201	12	10	14,1		-5
40	10,5	128	204			14,2	17	
39	10,6	126	208	11	9	14,3		-6
38	10,7	124	212			14,5	16	-7
37	10,8	122	216	10	8	14,6		
36		120	219			14,7	15	-8
35	10,9	118	223	9	7	14,8		-9
34	11,0	116	226			15,0	14	
33	11,1	114	229	8	6	15,1		-10
32	11,2	112	233			15,2	13	-11
31	11,3	110	236	7	5	15,3		
30	11,4	108	239			15,4	12	-12
29	11,5	106	243	6	4	15,6		-13
28	11,6	104	246			15,7	11	
27	11,7	102	249	5	3	15,8		-14
26		100	253			15,9	10	-15
25	11,8	98	256	4	2	16,0		
24		96	259			16,2	9	-16
23	11,9	94	262	3	1	16,3		-17
22		92	265			16,4	8	

21	12,0	90	268	2		16,5		-18
20		88	270			16,7	7	-19
19	12,1		272	1		16,8		
18		85	274			16,9	6	-20
17	12,2		276			17,0		
16		82	278					-21
15	12,3		280			17,1	5	
14		79	282					-22
13	12,4	78	284			17,2		
12		77	286				4	-23
11		76	288					
10	12,5	75	290			17,3		-24
9		74	291				3	
8			292					-25
7	12,6	73	293			17,4		
6			294				2	-26
5		72	295					
4						17,5		-27
3	12,7	71	296				1	
2								-28
1			297			17,6		