

Нормативы	Для граждан мужского пола до 25 лет						Для граждан мужского пола 25–30 лет												
	Упражнение №3 подтягивание на перекладине	Упражнение №5 подъем переворотом на перекладине	Упражнение №6 подъем силой на перекладине	Упражнение №10 Рывок гири			Упражнение №3 подтягивание на перекладине	Упражнение №5 подъем переворотом на перекладине	Упражнение №6 подъем силой на перекладине	Упражнение №1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Упражнение №10 рывок гири			Упражнение №11 толчок двух гирь			Упражнение №14 жим штанги лежа		
				Весовые категории							Весовые категории			Весовые категории					
				70 кг	80 кг	80 + кг					70 кг	80 кг	80 + кг	70 кг	80 кг	80 + кг	70 кг	80 кг	80 + кг
ед. изм./баллы	количество раз	количество раз	количество раз	количество раз			количество раз	количество раз	количество раз	количество раз	количество раз			количество раз					
56			5	43	53	63			5	28	43	53	63						
55														9	13	15			
54	11	11					11	11		27									12
53				42	52	62					42	52	62						
52										26									
51																			
50	10	10		41	51	61	10	10		25	41	51	61	8	12	14	4	9	11
49																			
48										24									
47			4	40	50	60			4		40	50	60						
46	9	9					9	9		23								8	10
45				39	49	59					39	49	59	7	11	13			
44										22									
43				38	48	58					38	48	58						9
42	8	8					8	8		21									
41				37	47	57					37	47	57						
40				36	46	56				20	36	46	56	6	10	12	3	7	8
39				35	45	55					35	45	55						
38	7	7	3	34	44	54	7	7	3	19	34	44	54						
37				33	43	53					33	43	53						
36				32	42	52				18	32	42	52						
35				31	41	51					31	41	51	-	9	11		6	7
34	6	6		30	40	50	6	6		17	30	40	50						
33				29	39	49					29	39	49						

Нормативы	Для граждан мужского пола до 25 лет						Для граждан мужского пола 25–30 лет												
	Упражнение №3 подтягивание на перекладине	Упражнение №5 подъем переворотом на перекладине	Упражнение №6 подъем силой на перекладине	Упражнение №10 Рывок гири			Упражнение №3 подтягивание на перекладине	Упражнение №5 подъем переворотом на перекладине	Упражнение №6 подъем силой на перекладине	Упражнение №1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Упражнение №10 рывок гири			Упражнение №11 толчок двух гирь			Упражнение №14 жим штанги лежа		
				Весовые категории							Весовые категории			Весовые категории					
				70 кг	80 кг	80 + кг					70 кг	80 кг	80 + кг	70 кг	80 кг	80 + кг	70 кг	80 кг	80 + кг
ед. изм./баллы	количество раз	количество раз	количество раз	количество раз			количество раз	количество раз	количество раз	количество раз	количество раз			количество раз					
32				28	38	48				16	28	38	48						
31				27	37	47					27	37	47						
30	5	5		26	36	46	5	5		15	26	36	46	5	8	10	2	5	6
29			2	25	35	45			2		25	35	45						
28				24	34	44					24	34	44						
27				23	33	43				14	23	33	43						
26	4	4		22	32	42	4	4			22	32	42	-	7	9			
25				21	31	41					21	31	41					4	5
24				20	30	40				13	20	30	40						
23				19	29	39					19	29	39						
22	3	3		18	28	38	3	3			18	28	38	4	6	8			
21				17	27	37					17	27	37						
20			1	16	26	36			1	11	16	26	36	-	5	7		3	4
19				15	25	35					15	25	35						
18				14	24	34				10	14	24	34						
17				13	23	33					13	23	33						
16	2	2		12	22	32	2	2		9	12	22	32	3	4	6			
15				11	21	31					11	21	31				1	2	3
14				10	20	30				8	10	20	30						
13				9	19	29					9	19	29						
12				8	18	28				7	8	18	28	-	-	5			
11				-	17	27					-	17	27						
10				7	16	26				6	7	16	26					1	2
9				-	15	25					-	15	25						

Нормативы	Для граждан мужского пола до 25 лет						Для граждан мужского пола 25–30 лет												
	Упражнение №3 подтягивание на перекладине	Упражнение №5 подъем переворотом на перекладине	Упражнение №6 подъем силой на перекладине	Упражнение №10 Рывок гири			Упражнение №3 подтягивание на перекладине	Упражнение №5 подъем переворотом на перекладине	Упражнение №6 подъем силой на перекладине	Упражнение №1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Упражнение №10 рывок гири			Упражнение №11 толчок двух гирь			Упражнение №14 жим штанги лежа		
				Весовые категории							Весовые категории			Весовые категории					
				70 кг	80 кг	80 + кг					70 кг	80 кг	80 + кг	70 кг	80 кг	80 + кг	70 кг	80 кг	80 + кг
ед. изм./баллы	количество раз	количество раз	количество раз	количество раз			количество раз	количество раз	количество раз	количество раз	количество раз			количество раз					
8	1	1		6	14	24	1	1		5	6	14	24	2	3	4			1
7				5	13	23					5	13	23						
6				4	12	22				4	4	12	22						
5				3	11	21					3	11	21						
4				2	10	20				3	2	10	20						
3				1	9	19					1	9	19						
2				-	8	18				2	-	8	18						
1				-	7	17				1	-	7	17						

ТАБЛИЦА НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ
за выполнение упражнений по физической подготовке на физическое качество «БЫСТРОТА»

Нормативы	Для граждан мужского пола до 25 лет			Для граждан мужского пола 25–30 лет		
	Упражнение №17 Бег на 60 м	Упражнение №18 Бег на 100 м	Упражнение №19 Челночный бег 10×10 м	Упражнение №17 Бег на 60 м	Упражнение №18 Бег на 100 м	Упражнение №19 Челночный бег 10×10 м
ед. изм./баллы	Секунды	Секунды	Секунды	Секунды	Секунды	Секунды
100	7,8	12,0	24,0	7,8	12,0	24,0
99			24,1			24,1
98	7,9	12,1	24,2	7,9	12,1	24,2
97			24,3			24,3
96	8,0	12,2	24,4	8,0	12,2	24,4
95			24,5			24,5
94	8,1	12,3	24,6	8,1	12,3	24,6
93			24,7			24,7
92	8,2	12,4	24,8	8,2	12,4	24,8
91			24,9			24,9
90	8,3	12,5	25,0	8,3	12,5	25,0
89			25,1			25,1
88		12,6	25,2		12,6	25,2
87	8,4		25,3	8,4		25,3
86		12,7	25,4		12,7	25,4
85			25,5			25,5
84	8,5	12,8	25,6	8,5	12,8	25,6
83			25,7			25,7
82		12,9	25,8		12,9	25,8
81			25,9			25,9
80	8,6	13,0	26,0	8,6	13,0	26,0
79						
78		13,1			13,1	
77			26,1			26,1
76		13,2			13,2	

Нормативы	Для граждан мужского пола до 25 лет			Для граждан мужского пола 25–30 лет		
	Упражнение №17 Бег на 60 м	Упражнение №18 Бег на 100 м	Упражнение №19 Челночный бег 10×10 м	Упражнение №17 Бег на 60 м	Упражнение №18 Бег на 100 м	Упражнение №19 Челночный бег 10×10 м
ед. изм./баллы	Секунды	Секунды	Секунды	Секунды	Секунды	Секунды
75	8,7			8,7		
74			26,2			26,2
73		13,3			13,3	
72						
71			26,3			26,3
70	8,8	13,4		8,8	13,4	
69						
68			26,4			26,4
67		13,5			13,5	
66						
65	8,9		26,5	8,9		26,5
64		13,6			13,6	
63						
62			26,6			26,6
61		13,7			13,7	
60	9,0			9,0		
59			26,7			26,7
58		13,8			13,8	
57						
56			26,8			26,8
55	9,1	13,9		9,1	13,9	
54						
53			26,9			26,9
52		14,0			14,0	
51						
50	9,2	14,1	27,0	9,2	14,1	27,0
49						
48		14,2			14,2	

Нормативы	Для граждан мужского пола до 25 лет			Для граждан мужского пола 25–30 лет		
	Упражнение №17 Бег на 60 м	Упражнение №18 Бег на 100 м	Упражнение №19 Челночный бег 10×10 м	Упражнение №17 Бег на 60 м	Упражнение №18 Бег на 100 м	Упражнение №19 Челночный бег 10×10 м
ед. изм./баллы	Секунды	Секунды	Секунды	Секунды	Секунды	Секунды
47			27,1			27,1
46		14,3			14,3	
45	9,3			9,3		
44		14,4	27,2		14,4	27,2
43						
42		14,5			14,5	
41			27,3			27,3
40	9,4	14,6		9,4	14,6	
39						
38		14,7	27,4		14,7	27,4
37						
36		14,8			14,8	
35	9,5	14,9	27,5	9,5	14,9	27,5
34		15,0			15,0	
33		15,1			15,1	
32		15,2	27,6		15,2	27,6
31		15,3			15,3	
30	9,6	15,4		9,6	15,4	
29		15,5	27,7		15,5	27,7
28		15,6			15,6	
27	9,7	15,7		9,7	15,7	
26		15,8	27,8		15,8	27,8
25		15,9			15,9	
24	9,8	16,0		9,8	16,0	
23		16,1	27,9		16,1	27,9
22		16,3	28,0		16,3	28,0
21	9,9	16,5	28,4	9,9	16,5	28,4
20	10,0	16,7	28,8	10,0	16,7	28,8

Нормативы	Для граждан мужского пола до 25 лет			Для граждан мужского пола 25–30 лет		
	Упражнение №17 Бег на 60 м	Упражнение №18 Бег на 100 м	Упражнение №19 Челночный бег 10×10 м	Упражнение №17 Бег на 60 м	Упражнение №18 Бег на 100 м	Упражнение №19 Челночный бег 10×10 м
ед. изм./баллы	Секунды	Секунды	Секунды	Секунды	Секунды	Секунды
19	10,1	16,9	29,2	10,1	16,9	29,2
18	10,2	17,1	29,6	10,2	17,1	29,6
17	10,3	17,3	30,0	10,3	17,3	30,0
16	10,4	17,5	30,4	10,4	17,5	30,4
15	10,5	17,6	30,8	10,5	17,6	30,8
14	10,6	17,7	31,2	10,6	17,7	31,2
13	10,7	17,8	31,6	10,7	17,8	31,6
12	10,8	18,0	32,0	10,8	18,0	32,0
11	10,9	18,1	32,4	10,9	18,1	32,4
10	11,0	18,2	32,8	11,0	18,2	32,8
9	11,1	18,3	33,2	11,1	18,3	33,2
8	11,2	18,4	33,6	11,2	18,4	33,6
7	11,3	18,6	33,7	11,3	18,6	33,7
6	11,4	18,8	33,8	11,4	18,8	33,8
5	11,5	19,0	33,9	11,5	19,0	33,9
4	11,6	19,2	34,0	11,6	19,2	34,0
3	11,7	19,4	34,1	11,7	19,4	34,1
2	11,8	19,6	34,2	11,8	19,6	34,2
1						

ТАБЛИЦА НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ
за выполнение упражнений по физической подготовке на физическое качество «ВЫНОСЛИВОСТЬ»

Нормативы	Для граждан мужского пола до 25 лет		Для граждан мужского пола 25–30 лет		
	Упражнение №24 Бег на 1 км	Упражнение №25 Бег на 3 км	Упражнение №23 Бег на 400 м	Упражнение №24 Бег на 1 км	Упражнение №25 Бег на 3 км
ед. изм./баллы	Минуты, секунды	Минуты, секунды	Минуты, секунды	Минуты, секунды	Минуты, секунды
100	3 мин 15 с	10 мин 30 с	1 мин 00 с	3 мин 15 с	10 мин 30 с
99	3 мин 16 с	10 мин 32 с		3 мин 16 с	10 мин 32 с
98	3 мин 17 с	10 мин 34 с		3 мин 17 с	10 мин 34 с
97	3 мин 18 с	10 мин 36 с	1 мин 01 с	3 мин 18 с	10 мин 36 с
96	3 мин 19 с	10 мин 38 с		3 мин 19 с	10 мин 38 с
95	3 мин 20 с	10 мин 40 с		3 мин 20 с	10 мин 40 с
94	3 мин 21 с	10 мин 42 с		3 мин 21 с	10 мин 42 с
93	3 мин 22 с	10 мин 44 с	1 мин 02 с	3 мин 22 с	10 мин 44 с
92	3 мин 23 с	10 мин 46 с		3 мин 23 с	10 мин 46 с
91	3 мин 24 с	10 мин 48 с		3 мин 24 с	10 мин 48 с
90		10 мин 50 с			10 мин 50 с
89	3 мин 25 с	10 мин 52 с	1 мин 03 с	3 мин 25 с	10 мин 52 с
88		10 мин 54 с			10 мин 54 с
87	3 мин 26 с	10 мин 56 с		3 мин 26 с	10 мин 56 с
86		10 мин 58 с			10 мин 58 с
85	3 мин 27 с	11 мин 00 с		3 мин 27 с	11 мин 00 с
84		11 мин 04 с			11 мин 04 с
83	3 мин 28 с	11 мин 08 с	1 мин 04 с	3 мин 28 с	11 мин 08 с
82		11 мин 12 с			11 мин 12 с
81	3 мин 29 с	11 мин 16 с		3 мин 29 с	11 мин 16 с
80		11 мин 20 с	1 мин 05 с		11 мин 20 с
79	3 мин 30 с	11 мин 24 с		3 мин 30 с	11 мин 24 с
78		11 мин 28 с			11 мин 28 с

Нормативы	Для граждан мужского пола до 25 лет		Для граждан мужского пола 25–30 лет		
	Упражнение №24 Бег на 1 км	Упражнение №25 Бег на 3 км	Упражнение №23 Бег на 400 м	Упражнение №24 Бег на 1 км	Упражнение №25 Бег на 3 км
ед. изм./баллы	Минуты, секунды	Минуты, секунды	Минуты, секунды	Минуты, секунды	Минуты, секунды
77	3 мин 31 с	11 мин 32 с		3 мин 31 с	11 мин 32 с
76		11 мин 36 с	1 мин 06 с		11 мин 36 с
75	3 мин 32 с	11 мин 40 с		3 мин 32 с	11 мин 40 с
74		11 мин 44 с			11 мин 44 с
73	3 мин 33 с	11 мин 48 с		3 мин 33 с	11 мин 48 с
72		11 мин 52 с			11 мин 52 с
71	3 мин 34 с	11 мин 26 с		3 мин 34 с	11 мин 26 с
70		12 мин 00 с			12 мин 00 с
69	3 мин 35 с	12 мин 04 с	1 мин 07 с	3 мин 35 с	12 мин 04 с
68		12 мин 08 с			12 мин 08 с
67	3 мин 36 с	12 мин 12 с		3 мин 36 с	12 мин 12 с
66		12 мин 06 с			12 мин 06 с
65	3 мин 37 с	12 мин 20 с		3 мин 37 с	12 мин 20 с
64		12 мин 24 с	1 мин 08 с		12 мин 24 с
63	3 мин 38 с	12 мин 28 с		3 мин 38 с	12 мин 28 с
62		12 мин 32 с			12 мин 32 с
61	3 мин 39 с	12 мин 36 с		3 мин 39 с	12 мин 36 с
60		12 мин 40 с			12 мин 40 с
59	3 мин 40 с	12 мин 44 с	1 мин 09 с	3 мин 40 с	12 мин 44 с
58		12 мин 48 с			12 мин 48 с
57	3 мин 41 с	12 мин 52 с		3 мин 41 с	12 мин 52 с
56		12 мин 56 с			12 мин 56 с
55	3 мин 42 с	13 мин 00 с	1 мин 10 с	3 мин 42 с	13 мин 00 с
54		13 мин 04 с			13 мин 04 с
53	3 мин 43 с	13 мин 08 с		3 мин 43 с	13 мин 08 с
52		13 мин 12 с			13 мин 12 с
51	3 мин 44 с	13 мин 16 с	1 мин 11 с	3 мин 44 с	13 мин 16 с
50		13 мин 20 с			13 мин 20 с

Нормативы	Для граждан мужского пола до 25 лет		Для граждан мужского пола 25–30 лет		
	Упражнение №24 Бег на 1 км	Упражнение №25 Бег на 3 км	Упражнение №23 Бег на 400 м	Упражнение №24 Бег на 1 км	Упражнение №25 Бег на 3 км
ед. изм./баллы	Минуты, секунды	Минуты, секунды	Минуты, секунды	Минуты, секунды	Минуты, секунды
49	3 мин 45 с	13 мин 24 с		3 мин 45 с	13 мин 24 с
48		13 мин 28 с	1 мин 12 с		13 мин 28 с
47	3 мин 46 с	13 мин 32 с		3 мин 46 с	13 мин 32 с
46		13 мин 36 с			13 мин 36 с
45	3 мин 47 с	13 мин 40 с	1 мин 13 с	3 мин 47 с	13 мин 40 с
44		13 мин 44 с			13 мин 44 с
43	3 мин 48 с	13 мин 48 с	1 мин 14 с	3 мин 48 с	13 мин 48 с
42		13 мин 52 с			13 мин 52 с
41	3 мин 49 с	13 мин 56 с	1 мин 15 с	3 мин 49 с	13 мин 56 с
40	3 мин 50 с	14 мин 00 с		3 мин 50 с	14 мин 00 с
39	3 мин 51 с	14 мин 04 с	1 мин 16 с	3 мин 51 с	14 мин 04 с
38	3 мин 52 с	14 мин 08 с		3 мин 52 с	14 мин 08 с
37	3 мин 53 с	14 мин 12 с	1 мин 17 с	3 мин 53 с	14 мин 12 с
36	3 мин 54 с	14 мин 16 с		3 мин 54 с	14 мин 16 с
35	3 мин 55 с	14 мин 20 с	1 мин 18 с	3 мин 55 с	14 мин 20 с
34	3 мин 56 с	14 мин 24 с		3 мин 56 с	14 мин 24 с
33	3 мин 57 с	14 мин 28 с	1 мин 19 с	3 мин 57 с	14 мин 28 с
32	3 мин 58 с	14 мин 32 с		3 мин 58 с	14 мин 32 с
31	3 мин 59 с	14 мин 36 с	1 мин 20 с	3 мин 59 с	14 мин 36 с
30	4 мин 00 с	14 мин 40 с		4 мин 00 с	14 мин 40 с
29	4 мин 05 с	14 мин 44 с	1 мин 21 с	4 мин 05 с	14 мин 44 с
28	4 мин 10 с	14 мин 48 с	1 мин 22 с	4 мин 10 с	14 мин 48 с
27	4 мин 15 с	14 мин 52 с	1 мин 23 с	4 мин 15 с	14 мин 52 с
26	4 мин 20 с	14 мин 56 с	1 мин 24 с	4 мин 20 с	14 мин 56 с
25	4 мин 25 с	15 мин 00 с	1 мин 25 с	4 мин 25 с	15 мин 00 с
24	4 мин 30 с	15 мин 04 с	1 мин 26 с	4 мин 30 с	15 мин 04 с
23	4 мин 35 с	15 мин 00 с	1 мин 27 с	4 мин 35 с	15 мин 00 с
22	4 мин 40 с	15 мин 00 с	1 мин 28 с	4 мин 40 с	15 мин 00 с

Нормативы	Для граждан мужского пола до 25 лет		Для граждан мужского пола 25–30 лет		
	Упражнение №24 Бег на 1 км	Упражнение №25 Бег на 3 км	Упражнение №23 Бег на 400 м	Упражнение №24 Бег на 1 км	Упражнение №25 Бег на 3 км
ед. изм./ баллы	Минуты, секунды	Минуты, секунды	Минуты, секунды	Минуты, секунды	Минуты, секунды
21	4 мин 45 с	15 мин 00 с	1 мин 29 с	4 мин 45 с	15 мин 00 с
20	4 мин 50 с	15 мин 00 с	1 мин 30 с	4 мин 50 с	15 мин 00 с
19	4 мин 55 с	15 мин 00 с	1 мин 31 с	4 мин 55 с	15 мин 00 с
18	5 мин 00 с	15 мин 00 с	1 мин 32 с	5 мин 00 с	15 мин 00 с
17	5 мин 10 с	15 мин 00 с	1 мин 34 с	5 мин 10 с	15 мин 00 с
16	5 мин 15 с	15 мин 00 с	1 мин 36 с	5 мин 15 с	15 мин 00 с
15	5 мин 20 с	15 мин 00 с	1 мин 38 с	5 мин 20 с	15 мин 00 с
14	5 мин 25 с	15 мин 00 с	1 мин 40 с	5 мин 25 с	15 мин 00 с
13	5 мин 30 с	15 мин 00 с	1 мин 42 с	5 мин 30 с	15 мин 00 с
12	5 мин 35 с	15 мин 00 с	1 мин 44 с	5 мин 35 с	15 мин 00 с
11	5 мин 40 с	15 мин 00 с	1 мин 46 с	5 мин 40 с	15 мин 00 с
10	5 мин 45 с	16 мин 00 с	1 мин 46 с	5 мин 45 с	16 мин 00 с
9	5 мин 50 с	16 мин 10 с	1 мин 48 с	5 мин 50 с	16 мин 10 с
8	5 мин 55 с	16 мин 20 с	1 мин 49 с	5 мин 55 с	16 мин 20 с
7	6 мин 00 с	16 мин 30 с	1 мин 50 с	6 мин 00 с	16 мин 30 с
6	6 мин 05 с	16 мин 35 с	1 мин 51 с	6 мин 05 с	16 мин 35 с
5	6 мин 10 с	16 мин 40 с	1 мин 52 с	6 мин 10 с	16 мин 40 с
4	6 мин 15 с	16 мин 45 с	1 мин 53 с	6 мин 15 с	16 мин 45 с
3	6 мин 20 с	16 мин 50 с	1 мин 54 с	6 мин 20 с	16 мин 50 с
2	6 мин 25 с	16 мин 55 с	1 мин 55 с	6 мин 25 с	16 мин 55 с
1					

**ТАБЛИЦА МИНИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
при выполнении упражнений по физической подготовке**

Упражнения	Пороговый уровень (минимальный результат)								
	Для граждан мужского пола до 25 лет			Для граждан мужского пола 25–29 лет			Для граждан мужского пола 30–34 года		
	Весовые категории			Весовые категории			Весовые категории		
	70 кг	80 кг	80 + кг	70 кг	80 кг	80+кг	70 кг	80 кг	80 +кг
№1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	-			15			14		
№3 Подтягивание на перекладине (количество раз)	5			5			4		
№5 Подъем переворотом на перекладине (количество раз)	5			5			4		
№6 Подъем силой на перекладине (количество раз)	3			2			2		
№10 Рывок гири (количество раз)	-			24	34	44	22	32	42
№11 Толчок двух гирь (количество раз)	-			5	8	10	2	5	6
№14 Жим штанги лежа (количество раз)	-			5	7	9	2	5	6
№17 Бег на 60 м (с)	9,6			9,7			9,7		
№18 Бег на 100 м (с)	15,4			15,6			15,8		
№19 Челночный бег 10×10 м (с)	27,6			27,7			27,8		
№23 Бег на 400 м (мин, с)	-			1,22			1,23		
№24 Бег на 1 км (мин, с)	4			4,10			4,15		
№25 Бег на 3 км (мин, с)	14,40			14,48			14,56		

Т А Б Л И Ц А
перевода суммы баллов по физической подготовке в 100-бальную шкалу

Гражданин до 25 лет		Гражданин 25 лет и старше				Баллы по 100- бальной шкале
Сумма баллов за выполнение физических упражнений						
в трех		в четырех	в трех		в четырех	
мужчины	женщины	мужчины	мужчины	женщины	мужчины	
1	2	3	4	5	6	7
120	40	180	110	35	160	25
121	41	181	111	36	161	26
122	42	182	112	37	162	27
123	43	183	113	38	163	28
124	44	184	114	39	164	29
125	45	185	115	40	165	30
126	46	186	116	41	166	31
127	47	187	117	42	167	32
128	48	188	118	43	168	33
129	49	189	119	44	169	34
130	50	190	120	45	170	35
131	51	191	121	46	171	36
132	52	192	122	47	172	37
133	53	193	123	48	173	38

134	54	194	124	49	174	39
135	55	195	125	50	175	40
136	56	196	126	51	176	41
137	57	197	127	52	177	42
138	58	198	128	53	178	43
139	59	199	129	54	179	44
140	60	200	130	55	180	45
141	61	201	131	56	181	46
142	62	202	132	57	182	47
143	63	203	133	58	183	48
144	64	204	134	59	184	49
145	65	205	135	60	185	50
146	66	206	136	61	186	51
147	67	207	137	62	187	52
148	68	208	138	63	188	53
149	69	209	139	64	189	54
150	70	210	140	65	190	55
151	71	211	141	66	191	56
152	72	212	142	67	192	57
153	73	213	143	68	193	58
154	74	214	144	69	194	59
155	75	215	145	70	195	60
156	76	216	146	71	196	61