

УТВЕРЖДАЮ  
Министр образования  
Республики Беларусь  
  
И.В.Карпенко  
2019 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Министр спорта и туризма  
Республики Беларусь  
  
С.М.Ковальчук  
2019 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении республиканских соревнований среди учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской и сельской местности, по зимнему и летнему многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь – 2019

### ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Республиканские соревнования среди учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской и сельской местности, по зимнему и летнему многоборью «Здоровье» (далее – республиканские соревнования) Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь являются официальным комплексным спортивно-массовым мероприятием и проводится в соответствии с республиканским календарным планом проведения спортивно-массовых мероприятий на 2019 год, утвержденным приказом Министра спорта и туризма Республики Беларусь от 29 декабря 2018 г. № 682.

2. Цель республиканских соревнований – организация спортивно-массовой работы с учащимися учреждений общего среднего образования.

Задачи республиканских соревнований:

формирование основ здорового образа жизни обучающихся через привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

повышение эффективности физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования;

пропаганда олимпийского движения среди детей и подростков;

определение победителей в зимнем и летнем многоборье «Здоровье».

## ГЛАВА 2

УЧАСТВУЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И УЧАСТНИКИ  
РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

3. Участвующими организациями являются:

**на I этапе** – учреждения общего среднего образования;

**на II -III этапе** – структурные подразделения городских, районных исполнительных комитетов, местных администраций районов в городах, осуществляющие государственно-властные полномочия в сфере образования;

**на IV этапе** – структурные подразделения областных (Минского городского) исполнительных комитетов, осуществляющие государственно-властные полномочия в сфере образования, областные центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов, государственное учреждение «Минский городской центр физического воспитания и спорта учащейся молодежи», государственное учреждение образования «Минский областной институт развития образования», главные управления спорта и туризма (Минского городского, Минского облисполкома), управления спорта и туризма областных исполнительных комитетов.

4. Участниками республиканских соревнований являются учащиеся учреждений общего среднего образования (члены команды), судьи по спорту, руководители и тренеры команд, врачи и иные лица, определенные в качестве участников правилами соревнований по видам спорта.

5. Участвующая организация назначает руководителя (представителя) команды, который несет ответственность за:

обеспечение явки членов своей команды на церемонии открытия, закрытия соревнований и награждения;

выход участников соревнований на старт;

соблюдение мер безопасности и дисциплины учащимися во время проведения соревнований в местах проживания, питания, при переездах к местам соревнований и обратно.

6. Судейство республиканских соревнований осуществляет судейская коллегия, состоящая из судей по спорту, которые в своей деятельности руководствуются правилами соревнований по легкой атлетике, плаванию, пулевой стрельбе, лыжным гонкам, утвержденными международными федерациями по видам спорта, настоящим Положением и условиями выполнения соревновательных упражнений.

7. Ответственность за правомерность допуска учащихся к участию в республиканских соревнованиях возлагается на мандатную комиссию, состоящую из членов главной судейской коллегии (далее – ГСК) и сотрудника медицинского персонала.

В случае непредвиденных ситуаций по допуску учащихся (членов команды) к соревнованиям окончательное решение принимается членами

ГСК открытым голосованием (простым большинством голосов). При равном количестве голосов решающим является голос главного судьи соревнований. Решение оформляется протоколом и оперативно доводится до сведения руководителей (представителей) команд.

8. Участники республиканских соревнований обязаны знать и соблюдать настоящее Положение, правила соревнований по видам спорта и условия выполнения соревновательных упражнений, проявлять уважение к соперникам, судьям по спорту и зрителям.

В случае нарушения спортивного этикета и мер безопасного поведения во время проведения республиканских соревнований учащиеся дисквалифицируются в тех видах программы соревнований, в которых приняли участие и не допускаются к дальнейшему участию в соревнованиях.

Если ГСК принимает решение о дисквалификации участника соревнований за нарушение дисциплины и мер безопасного поведения, участвующим организациям уменьшается количество очков в командном первенстве за счет штрафных санкций: -10 очков, начисленных в тех видах программы соревнований, в которых спортсмены в личном зачете были дисквалифицированы.

За аналогичные нарушения руководителями (представителями) команд в адрес их нанимателей направляются письма с рекомендацией применить по отношению к ним меры дисциплинарного взыскания. Судьи по спорту за аналогичные нарушения отстраняются от участия в соревнованиях на весь период их проведения.

### ГЛАВА 3 ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

9. Организация республиканских соревнований осуществляется в соответствии с Положением о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивно-массовых мероприятий, формирования состава участников спортивно-массовых мероприятий, их направления на спортивно-массовые мероприятия и материального обеспечения (постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.09.2014 № 903).

10. Организаторами проведения республиканских соревнований являются Министерство образования Республики Беларусь и Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, которые осуществляют общее руководство проведением и утверждают состав организационного комитета (приложение 1).

11. Республиканские соревнования проводятся отдельно среди команд учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской и сельской местности, в четыре этапа:

**I этап** – массовые соревнования в учреждениях общего среднего образования, которые организуются и проводятся руководством этих учреждений в соответствии с утверждаемыми ими положениями и в сроки, предусмотренные календарными планами проведения спортивно-массовых мероприятий учреждений;

**II этап** – районные и городские спортивно-массовые соревнования организуют и проводят структурные подразделения городских, районных исполнительных комитетов, местных администраций районов в городах, осуществляющие государственно-властные полномочия в сфере образования, которые формируют и утверждают судейские коллегии по видам спорта;

**III этап** – спортивно-массовые соревнования в областях и г.Минске организуют и проводят структурные подразделения областных (Минского городского) исполнительных комитетов, осуществляющие государственно-властные полномочия в сфере образования, областные центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов, государственное учреждение «Минский городской центр физического воспитания и спорта учащейся молодежи», государственное учреждение образования «Минский областной институт развития образования», главные управления спорта и туризма (Минского городского, Минского облисполкома), управления спорта и туризма областных исполнительных комитетов. Судейские коллегии по видам спорта формируют и утверждают главные управления спорта и туризма (Минского городского, Минского облисполкома), управления спорта и туризма областных исполнительных комитетов;

**IV этап** – финальные республиканские спортивно-массовые соревнования среди сборных команд областей и г.Минска организуют и проводят Министерство образования Республики Беларусь, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, координирует– учреждение «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов», государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения».

Состав ГСК финальных соревнований формируется с учетом предложений проводящих организаций.

12. Республиканские соревнования проводятся по следующим видам соревновательных упражнений:

**Зимнее многоборье «Здоровье»:**

III-ВП – стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (дистанция 10 м, мишень № 8), данный вид является обязательным только для учащихся IX-XI классов;

прыжок в длину с места;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки);  
подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши);

лыжная гонка (1 км, 2 км, 3 км).

**Летнее многоборье «Здоровье»:**

Ш-ВП – стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (дистанция 10 м, мишень № 8), данный вид является обязательным только для учащихся IX-XI классов;

плавание (25 м, 50 м);

прыжок в длину с места;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки);

подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши);

бег на 30 м с высокого старта;

бег (1000 м, 1500 м, 3000 м).

13. Ответственность за техническую подготовку мест соревнований возлагается на организации, учебно-спортивные базы которых определены для их проведения.

14. Подготовка мест соревнований проводится в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

15. Организаторы республиканских соревнований имеют право изменять сроки, место и программу проведения соревнований.

## ГЛАВА 4

### УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ

16. Направление участников на финальные республиканские соревнования осуществляется участвующими организациями (для судей по спорту – направляющими организациями) на основании настоящего Положения. Официальным приглашением для участия в финальных республиканских соревнованиях является настоящее Положение.

17. Участвующие организации, получившие такое приглашение, за 10 дней до начала финальных соревнований направляют предварительную именную заявку по установленной форме (приложение 2) и сводные отчеты о проведении I, II, III этапов республиканских соревнований (отдельно на команды учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской и сельской местности, по зимнему и летнему многоборью «Здоровье») согласно приложению 3 в учреждение «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» по адресу: 220131, г. Минск, ул. Лукьяновича, 18, факс 8 017 237 1875.

18. К участию в финальных республиканских соревнованиях допускаются как команды, укомплектованные учащимися одного учреждения общего среднего образования, так и **сборные команды** учащихся учреждений общего среднего образования областей и г. Минска.

19. Численный состав команды участвующей организации, допускаемой к финальным республиканским соревнованиям – 14 учащихся

(по одному мальчику и одной девочке, обучающихся соответственно в V, VI, VII, VIII, IX, X, XI классах учреждений общего среднего образования), один руководитель и один тренер.

20. Допуск к республиканским соревнованиям осуществляют мандатные комиссии, состоящие из членов ГСК и сотрудника медицинского персонала соответствующих этапов.

В случае непредвиденных ситуаций по допуску учащихся (команд учащихся) к участию в соревнованиях окончательное решение принимается членами ГСК открытым голосованием (простым большинством голосов). При равенстве голосов решающим является голос главного судьи соревнований. Решение оформляется протоколом и оперативно доводится до сведения руководителей (представителей) команд.

Возраст участников определяется на день проведения заседания ГСК.

21. Ответственность за оформление и своевременное предоставление заявок на участие в республиканских соревнованиях возлагается на участвующие организации.

22. Руководители команд в первый день республиканских соревнований предоставляют на мандатную комиссию следующие документы:

командировочное удостоверение руководителя (представителя) команды учащихся со списком членов команды из числа учащихся (или списочный состав, как приложение к командировочному удостоверению);

список членов команды в 2-х экземплярах с указанием полного названия республиканских соревнований;

именную заявку и заявки-протоколы в печатном виде (отдельно для юношей и девушек) по установленной форме (приложение 4);

документы, удостоверяющие личность учащихся: паспорт, в случае его отсутствия (для учащихся моложе 14 лет) – свидетельство о рождении (оригинал);

медицинские справки о состоянии здоровья на каждого учащегося по форме, установленной Министерством здравоохранения Республики Беларусь (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92);

справку с места учебы установленного образца (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 21.06.2012 № 67) с фотографией учащегося;

выписка с приказа о зачислении и (или) переводе учащегося в следующий класс учреждения образования (подпись и печать директора учреждения обязательны);

список участников, прошедших обучающее занятие по мерам безопасности (приложение 5).

Команды, нарушившие условия формирования команд, а также не предоставившие в указанные сроки сводные отчеты, заявки установленного образца, к участию в соревнованиях IV этапа не допускаются. В случае непредставления в полном объеме документов, указанных в пункте 23, их фальсификации или неправильного оформления команда (обучающийся) отстраняется от участия в соревнованиях и возвращается домой за счет направляющей стороны.

23. Участвующие (направляющие) организации обеспечивают команды из числа обучающихся и руководителей единой спортивной формой для участия, а также в церемониях открытия и закрытия.

24. Личные нагрудные номера обучающихся каждой команды указываются руководителем в именной заявке и заявке-протоколе в следующем порядке:

Брестская область	1 – 40;
Витебская область	41 – 80;
Гомельская область	81 – 120;
Гродненская область	121 – 160;
Минская область	161 – 200;
Могилевская область	201 – 240;
г.Минск	241 – 280.

Участвующие (направляющие) организации обеспечивают участников личными номерами. В случае их отсутствия участники к соревнованиям не допускаются.

25. Команды прибывают на соревнования со своим зимним спортивным инвентарем, пневматическим оружием и боеприпасами к нему. Доставка, хранение и использование оружия во время и после проведения соревнований по стрельбе из пневматической винтовки обеспечивается в соответствии с Законом Республики Беларусь от 13 ноября 2001 г. «Об оружии» и иными актами, регулирующими оборот оружия на территории Республики Беларусь.

## ГЛАВА 5 УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

26. При проведении республиканских соревнований обязательной является организация церемоний открытия и закрытия. Программы церемоний открытия и закрытия соревнований по зимнему многоборью разрабатываются учреждением «Витебский областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов», главным управлением по образованию и управлению спорта и туризма Витебского облисполкома, по летнему многоборью – государственным учреждением «Брестский областной центр физического воспитания и спорта учащихся

и студентов», главным управлением по образованию и управлением спорта и туризма Брестского облисполкома.

27. На церемониях открытия и закрытия республиканских соревнований Государственный флаг Республики Беларусь и Государственный гимн Республики Беларусь используются в порядке, установленном законодательством.

28. Республиканские соревнования по характеру их проведения являются **лично-командными**.

29. Места, занятые **командами** в республиканских соревнованиях, определяются в соответствии с настоящим Положением, правилами соревнований по легкой атлетике, плаванию, пулевой стрельбе, лыжным гонкам и условиями выполнения соревновательных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши) согласно приложению 5 в соответствии с таблицами оценки результатов в многоборье «Здоровье» (приложение 6).

30. Победители и призеры в командных соревнованиях определяются по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды во всех соревновательных упражнениях. В случае равенства суммы очков у двух и более команд для определения победителей и призеров также необходимо руководствоваться главой 9 настоящего Положения.

## ГЛАВА 6 НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

31. Учащиеся (члены команды) и представитель (руководитель), занявшие 1 – 3 места в республиканских соревнованиях, награждаются золотыми, серебряными и бронзовыми медалями соответственно занятым местам и дипломами первой, второй, третьей степени учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов».

32. Учащиеся, в составе команды занявшей 1-е место, награждаются призами в денежной форме Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

33. Участвующие организации, занявшие 1-е место в командном зачете, награждаются кубками и грамотами Министерства спорта и туризма Республики Беларусь. Участвующие организации, занявшие 2-3 места в командном зачете, награждаются грамотами Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

## ГЛАВА 7 УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ



34. Финансирование финальных республиканских соревнований осуществляется за счет средств Министерства образования Республики Беларусь, выделенных учреждению «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» на проведение спортивных и спортивно-массовых мероприятий, а также за счет средств Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и участвующих организаций.

35. При проведении финальных республиканских соревнований финансовые обязательства по оплате расходов между организаторами распределяются следующим образом:

**Учреждение «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»:**

питание и наем жилого помещения для участников из числа учащихся в дни соревнований;

приобретение дипломов и медалей для награждения победителей и призеров;

приобретение дипломов для награждения участвующих организаций, занявших 1-3 места в командном первенстве;

оказание типографских услуг;

аренда транспорта для обслуживания участников;

аренда машины звукоусиления;

**Министерство спорта и туризма Республики Беларусь:**

аренда спортсооружений;

работа медицинского персонала;

проезд иногородних судей;

проживание иногородних судей;

работа судей;

питание судей;

аренда автотранспорта для судейской бригады;

приобретение канцелярских товаров;

приобретение кубков, грамот;

награждение призами в денежной форме.

36. Расходы **участвующих организаций** на финальном этапе включают в себя:

оплату проезда и проживания учащихся, руководителей (представителей) к месту сбора команды в областном центре физического воспитания и спорта учащихся и студентов (за день до отъезда на соревнования и в день приезда с соревнований);

оплату проезда учащихся, руководителей (представителей) и тренеров команд к месту проведения соревнования и обратно, суточные в пути, командировочные расходы представителей и тренеров на проживание и питание, водителей автотранспорта сборных команд.

## ПРОТЕСТЫ

37. Руководитель команды участвующей организации имеет право, только, в письменном виде опротестовать результаты республиканских соревнований в случае нарушения правил соревнований или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных, командных и общекомандных мест соревнований, а также в случаях неправильного допуска учащихся (команд учащихся) к соревнованиям.

38. Руководитель команды участвующей организации не позднее 30 минут после завершения вида упражнений зимнего (летнего) многоборья имеет право, только в письменном виде, подать протест главному судье соревнования, который фиксирует время окончания соревнования и время подачи протеста.

39. Руководители (представители) команд и тренеры не имеют права вмешиваться в действия судей во время проведения соревнований. За нарушение данного пункта, члены ГСК вправе применить штрафные санкции: -10 очков от командных результатов.

40. Протесты по неправомерному допуску команд или отдельных спортсменов к соревнованиям принимаются к рассмотрению в первый день соревнований на заседании ГСК до утверждения решения о допуске к соревнованиям.

41. Протесты рассматриваются ГСК республиканских соревнований в день их подачи. Решение по протесту выносится до официального утверждения результатов соревнований. Протесты, поданные несвоевременно или с нарушением установленного порядка, не принимаются.

## ГЛАВА 9

ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ РЕСПУБЛИКАНСКИХ  
СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЗИМНЕМУ МНОГОБОРЬЮ «ЗДОРОВЬЕ»  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Сроки проведения **IV** этапа среди команд учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в сельской местности: **26 – 28 февраля**. Место проведения: **г. Витебск**.

Сроки проведения **IV** этапа среди команд учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской местности: **5-7 марта**. Место проведения: **г. Витебск**.

**Программа соревнований**

**1-й день** – заседание ГСК (мандатная комиссия) в 12.00, пристрелка оружия. Стрельба из пневматической винтовки.

**2-й день** – прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки); подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши).

**3-й день** – лыжные гонки 1 км, 2 км, 3 км.

Подведение итогов командного первенства, торжественная церемония закрытия республиканских соревнований, награждение победителей и призеров.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды в соревновательных упражнениях в соответствии с таблицами оценки результатов.

В случае равенства суммы очков у двух и более команд, предпочтение отдается команде, имеющей большую сумму очков в лыжных гонках, затем – в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (девочки, девушки) и подтягивании на высокой перекладине (мальчики, юноши), далее – в прыжках в длину с места.

## ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕТНЕМУ МНОГОБОРЬЮ «ЗДОРОВЬЕ» ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Сроки проведения **IV** этапа среди команд учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в сельской местности: **16-19 апреля**. Место проведения: **г. Пинск** (Брестская область).

Сроки проведения **IV** этапа среди команд учащихся учреждений расположенных в городской местности: **23-26 апреля**. Место проведения: **г. Пинск** (Брестская область).

### Программа соревнований

**1-й день** – заседание ГСК (мандатная комиссия) в 12.00, пристрелка оружия. Стрельба из пневматической винтовки.

**2-й день** – стрельба из пневматической винтовки, плавание 25 м, 50 м.

**3-й день** – прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши), бег на 30 м.

**4-й день** – бег на 1000 м, 1500 м, 3000 м.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды в соревновательных упражнениях в соответствии с таблицами оценки результатов.

В случае равенства суммы очков у двух и более команд, предпочтение отдается команде, имеющей большую сумму очков в беге на длинные дистанции, затем – в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (девочки,

девушки) и подтягивании на высокой перекладине (мальчики, юноши), далее – в плавании, прыжках в длину с места.

## СОГЛАСОВАНО

Директор учреждения  
«Республиканский центр  
физического воспитания и  
спорта учащихся и студентов»

В.Н.Стригельский  
2019 г.

## СОСТАВ

организационного комитета по подготовке и проведению республиканских соревнований среди команд учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской и сельской местности, по зимнему и летнему многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

СИДОРЕНКО Раиса Станиславовна	заместитель Министра образования Республики Беларусь, председатель
ДУРНОВ Вячеслав Викторович	Первый заместитель Министра спорта и туризма Республики Беларусь, сопредседатель
ТОМИЛЬЧИК Эдуард Валентинович	начальник Главного управления воспитательной работы и молодежной политики Министерства образования Республики Беларусь
КОВАЛЕНЯ Владимир Владимирович	начальник управления планирования и организационной работы Министерства спорта и туризма Республики Беларусь
ПАВЛОВИЧ Елена Сергеевна	консультант отдела физической культуры управления планирования и организационной работы Министерства спорта и туризма Республики Беларусь
СТРИГЕЛЬСКИЙ Виталий Николаевич	директор учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»
ШЕСТЕРЕНЬ Павел Иванович	заместитель директора учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»
ХОМА Дмитрий Леонидович	начальник главного управления по образованию Витебского облисполкома
ЗАХАРЕВИЧ Василий Алексеевич	начальник управления спорта и туризма Витебского облисполкома
ПРОСМЫЦКИЙ Юрий Николаевич	начальник Главного управления по образованию Брестского облисполкома
ГЛУШЕНЯ Николай Николаевич	начальник управления спорта и туризма Брестского облисполкома

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления  
образования облисполкома  
(председатель комитета по  
образованию Мингорисполкома)

\_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия)  
(подпись)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

М.П.

## ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в республиканских соревнованиях среди команд учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской (сельской) местности, по зимнему (летнему) многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

от \_\_\_\_\_  
(полное наименование участвующей организации)

Фамилия, имя учащегося	Номер участника	Класс, учреждение образования	Дата рождения
Юноши			
1.		V	
2.		VI	
3.		VII	
4.		VIII	
5.		IX	
6.		X	
7.		XI	
Девушки			
1.		V	
2.		VI	
3.		VII	
4.		VIII	
5.		IX	
6.		X	
7.		XI	

Представитель команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(моб. тел. № \_\_\_\_\_)

Тренер команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(моб. тел. № \_\_\_\_\_)

## СВОДНЫЙ ОТЧЕТ\*

\_\_\_\_\_ (область, г. Минск) о проведении  
 в 2018/2019 учебном году I, II, III этапов республиканских соревнований среди команд учащихся учреждений  
 общего среднего образования, расположенных в городской (сельской) местности, по зимнему (летнему)  
 многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса  
 Республики Беларусь

Регион (район, город)	I этап			II этап		III этап	
	Количество учреждений общего среднего образования	Количество учащихся II-XI кл. (чел.) основной медицинской группы	Из них приняли участие в соревнованиях (чел.)	Количество команд	Количество участников (чел.)	Количество команд	Количество участников (чел.)
ВСЕГО:							

Начальник управления образования облисполкома

(председатель комитета по образованию Мингорисполкома) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

М.П.

(подпись)

(ФИО)

Начальник управления спорта и туризма

облисполкома (Мингорисполкома) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

М.П.

(подпись)

(ФИО)

\*заполняется отдельно на команды учащихся учреждений общего среднего образования, расположенные в городской и сельской местности, по зимнему и летнему многоборьям "Здоровье"

## ЗАЯВКА–ПРОТОКОЛ

на участие в республиканских соревнованиях среди команд учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской (сельской) местности, по **зимнему многоборью** «Здоровье»

Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

от \_\_\_\_\_

(область, г. Минск)

Фамилия, имя	Номер участника	К-во лет	Стрельба		Прыжки в длину с места					Гимнастика		Лыжные гонки		Сумма очков
			Р	О	1	2	3	ЛР	О	Р	О	Р	О	
<b>ЮНОШИ</b>														
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
Сумма очков по виду:														
Время окончания соревнований по виду:														
Роспись старшего судьи по виду:														

Представитель команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / (моб. тел. № \_\_\_\_\_)

Тренер команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / (моб. тел. № \_\_\_\_\_)



## ЗАЯВКА-ПРОТОКОЛ

на участие в республиканских соревнованиях среди команд учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской (сельской) местности, по **зимнему многоборью** «Здоровье»

Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

от \_\_\_\_\_  
(область, г. Минск)

Фамилия, имя	Номер участника	К-во лет	Стрельба		Прыжки в длину с места					Гимнастика		Лыжные гонки		Сумма очков
			Р	О	1	2	3	ЛР	О	Р	О	Р	О	
<b>ДЕВУШКИ</b>														
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
Сумма очков по виду:														
Время окончания соревнований по виду:														
Роспись старшего судьи по виду:														

Представитель команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / (моб. тел. № \_\_\_\_\_)

Тренер команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / (моб. тел. № \_\_\_\_\_)

## ЗАЯВКА-ПРОТОКОЛ

на участие в республиканских соревнованиях среди команд учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской (сельской) местности, по **летнему многоборью** «Здоровье»

Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

от \_\_\_\_\_

(область, г. Минск)

Фамилия, имя	Номер участника	К-во лет	Стрельба		Плавание		Прыжки в длину с места					Гимнастика		30 м		Бег 1000-3000 м		Сумма очков
			Р	О	Р	О	1	2	3	ЛР	О	Р	О	Р	О	Р	О	
<b>ЮНОШИ</b>																		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
Сумма очков по виду:																		
Время окончания соревнований по виду:																		
Роспись старшего судьи по виду:																		

Представитель команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / (моб. тел. № \_\_\_\_\_)

Тренер команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / (моб. тел. № \_\_\_\_\_)

## ЗАЯВКА-ПРОТОКОЛ

на участие в республиканских соревнованиях среди команд учащихся учреждений общего среднего образования, расположенных в городской (сельской) местности, по **летнему многоборью** «Здоровье»

Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

от \_\_\_\_\_  
(область, г. Минск)

Фамилия, имя	Номер участника	К-во лет	Стрельба		Плавание		Прыжки в длину с места					Гимнастика		30 м		Бег 1000-3000 м		Сумма очков	
			Р	О	Р	О	1	2	3	ЛР	О	Р	О	Р	О	Р	О		
<b>ДЕВУШКИ</b>																			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
Сумма очков по виду:																			
Время окончания соревнований по виду:																			
Роспись старшего судьи по виду:																			

Представитель команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / (моб. тел. № \_\_\_\_\_)

Тренер команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / (моб. тел. № \_\_\_\_\_)

УТВЕРЖДАЮ

(Начальник структурного подразделения областного (Минского городского) исполнительного комитета, осуществляющего государственные полномочия в сфере образования)

«» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Список участников,  
 прошедших обучающее занятие по безопасному поведению  
 (мерам безопасности) команды ... (город, область)  
 для участия в республиканских соревнованиях среди команд учащихся  
 учреждений общего среднего образования, расположенных в городской  
 (сельской) местности, по зимнему (летнему) многоборью «Здоровье»  
 Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса  
 Республики Беларусь

ответственное лицо \_\_\_\_\_  
 провел обучающее занятие по безопасному поведению (мерам безопасности) в объеме инструкции о необходимых мерах безопасности, профилактике травматизма, нормах поведения в пути следования и в период проведения соревнований  
 приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г. № \_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Дата рождения	Отметка о проверке знаний (прошел, не прошел)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Ответственное лицо \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_ (дата.)  
 подпись

## УСЛОВИЯ

### выполнения соревновательных упражнений

#### **Прыжок в длину с места.**

Упражнение выполняется толчком с двух ног.

Каждому спортсмену предоставляется 3 попытки подряд.

Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

В протокол соревнований вносятся результаты трех попыток, в зачет принимается лучший результат.

Во время выполнения упражнения не допускается заступ за линию и «доскок» в момент отталкивания.

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

#### **Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши).**

Упражнение выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху» (туловище, руки и ноги выпрямлены в вертикальной плоскости, руки на ширине плеч, стопы вместе).

Подтягивание засчитывается, если подбородок участника находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Разрешается разведение ног.

Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук.

Спортсмен имеет право использовать предоставленную организаторами магнезию или подтягиваться с чистыми руками.

Перемещение по грифу перекладины без раскрытия ладоней не считается ошибкой.

Отдых на перекладине не допускается.

Разрешается судье остановка ног при раскачивании туловища.

Спортсмен имеет право использовать опору или помощь представителя команды для принятия исходного положения.

Упражнение выполняется под четкий и громкий счет судьи.

Судья обязан громко и четко озвучивать ошибки при выполнении упражнения, если не засчитывает попытку.

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (девочки, девушки).

Упражнение выполняется в спортивном зале с упором руками о пол. Ширина рук в упоре о пол не должна превышать ширину плеч учащейся.

Во время выполнения упражнения не допускаются прогибы туловища, сгибания ног в коленных суставах, касание пола коленями и другими частями тела.

Упражнение засчитывается, если спортсменка согнула руки в локтевых суставах не более чем на 90 градусов и затем полностью выпрямила руки в локтевых суставах.

Разрешается использование специального оборудования для четкого определения правильности выполнения упражнения.

Отдых или перестановка рук или ладоней во время выполнения упражнения не допускается.

Упражнение выполняется под четкий и громкий счет судьи.

Судья обязан громко и четко озвучивать ошибки при выполнении упражнения, если не засчитывает попытку.

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

### **Бег 30 м с высокого старта, 1000 м, 1500 м, 3000 м.**

Упражнения проводятся на легкоатлетической беговой дорожке в соответствии с требованиями правил соревнований.

Результат в беге на 30 м измеряется с точностью до 0,1 секунды, в беге на 1000 м, 1500 м, 3000 м с точностью до 1 секунды.

Участник, допустивший бег не по своей дорожке, сделавший два фальстарта, снимается с этого вида программы, продолжая выступать в других видах соревнований.

В беговых дистанциях разрешается стартовать с «высокого старта».

Во всех дисциплинах разрешается выступление участников в специализированной спортивной обуви (легкоатлетические шиповки).

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

### **Плавание 25 м, 50 м.**

Упражнение проводится в бассейне.

Спортсмены преодолевают дистанцию любым спортивным способом плавания в соответствии с требованиями правил соревнований.

За касание дна бассейна спортсмен не снимается с дистанции, если он не идет по дну.

По желанию спортсмена допускается выполнять старт с тумбочки или из воды.

Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

### **Стрельба из пневматической винтовки.**

Упражнение проводится в тире.

Упражнение Ш-ВП – стрельба из пневматической винтовки выполняется из положения стоя с руки без использования ружейного ремня и без упора.

Мишень № 8 располагается на расстоянии 10 м.

Спортсмену предоставляется не более 1,5 минут на каждый зачетный выстрел. Количество пробных выстрелов – 3, зачетных – 5. Общее время на стрельбу вместе с подготовкой – 12 минут.

Спортсменам во время проведения зачетных выстрелов не разрешается использовать услуги корректоров.

На соревнованиях разрешено пользоваться только исправным оружием, которое соответствует требованиям Правил проведения соревнований, проверено судьей по оружию и допущено к выполнению упражнения.

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

### **Лыжные гонки 1 км, 2 км, 3 км.**

Упражнения проводятся на специально подготовленной лыжной трассе (лыжном стадионе) в соответствии с действующими правилами проведения соревнований по лыжным гонкам.

Старт одиночный.

Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

При отсутствии или недостатке снежного покрова, а также при температуре воздуха ниже – 15°С судейская коллегия принимает решение о замене лыжных гонок на легкоатлетический кросс в крытом помещении – 1000 м, 1500 м (девушки) и 1000 м, 1500 м, 3000 м (юноши).

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

**ТАБЛИЦА**  
оценки результатов в многоборье «Здоровье» – мальчики, юноши

Очки	Лыжные гонки (мин)			Бег (с)						Плавание (с)			Стрельба (очков)	Прыжки в длину с места (см)			Подтягивание (раз)			
	1 км	2 км	3 км	30 м			1000 м	1500 м	3000 м	25 м		50 м								
	Возраст (лет)																			
	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
60	2.50	5.11	7.47	4,1	3,9	3,8	2.39	3.55	8.26	12,2	11,9	24,5	50	50	250	275	300	35	40	50
59	2.54	5.18	7.57				2.41	3.57	8.30	12,3	12,0	25,0	49	49	249	274	299	34	39	49
58	2.57	5.25	8.07				2.42	3.59	8.34	12,4	12,1	25,5	48	48	248	273	298			48
57	3.00	5.31	8.17	4,2	4,0		2.44	4.01	8.38	12,5	12,2	26,0	47		247	272	297	33	38	
56	3.04	5.38	8.27				2.46	4.02	8.42	12,6	12,3	26,5	46	47	246	271	296		37	47
55	3.07	5.45	8.37				2.48	4.04	8.46	12,7	12,4	27,0	45	46	245	270	295	32		46
54	3.10	5.51	8.47	4,3	4,1	3,9	2.50	4.06	8.50	12,8	12,5	27,5	44	45	244	269	294		36	45
53	3.13	5.57	8.56				2.52	4.08	8.55	12,9	12,6	28,0	43	44	243	268	293	31	35	44
52	3.16	6.03	9.05				2.54	4.11	9.00	13,0	12,7	28,5	42	43	242	267	292	30		43
51	3.19	6.09	9.14	4,4	4,2	4,0	2.55	4.13	9.05	13,2	12,8	29,0	41		241	266	291		34	
50	3.22	6.15	9.23				2.56	4.15	9.10	13,5	12,9	29,5	40	42	240	265	290	29	33	42
49	3.25	6.21	9.32				2.57	4.18	9.15	13,8	13,0	30,0	39	41	238	263	288			41
48	3.28	6.27	9.41	4,5	4,3	4,1	2.58	4.20	9.20	14,0	13,2	31,5	38	40	236	261	286	28	32	40
47	3.32	6.35	9.53				2.59	4.23	9.27	14,3	13,5	33,0	37	39	234	259	284		31	39
46	3.36	6.43	10.05	4,6			3.00	4.27	9.33	14,5	13,8	33,7	36	38	232	257	282	27		38
45	3.40	6.51	10.17		4,4	4,2	3.03	4.30	9.40	14,8	14,0	34,3	35		230	255	280	26	30	
44	3.44	6.59	10.29	4,7			3.07	4.33	9.47	15,0	14,3	34,8	34	37	228	253	278		29	37
43	3.48	7.07	10.41				3.10	4.37	9.53	15,3	14,5	35,4	33	36	226	251	276	25		36
42	3.52	7.15	10.53	4,8	4,5	4,3	3.13	4.40	10.00	15,5	14,8	36,0	32	35	224	249	274		28	35
41	3.57	7.25	11.08				3.16	4.42	10.04	16,0	15,0	37,0	31	34	222	247	272	24	27	34
40	4.03	7.36	11.24	4,9	4,6		3.20	4.43	10.08	16,5	15,3	38,0	30	33	220	245	270			33



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
39	4.08	7.46	11.39			4,4	3.24	4.45	10.13	17,0	15,5	39,0	29		218	243	268	23	26	
38	4.13	7.56	11.54	5,0	4,7		3.29	4.46	10.17	17,5	16,0	40,0	28	32	216	241	266	22	25	32
37	4.18	8.06	12.09				3.33	4.48	10.21	18,0	16,5	41,0	27	31	214	239	264			31
36	4.23	8.17	12.25	5,1	4,8	4,5	3.37	4.49	10.25	18,5	17,0	42,0	26	30	212	237	262	21	24	30
35	4.28	8.26	12.40				3.42	4.54	10.27	19,1	17,5	43,2	25	29	210	235	260		23	29
34	4.33	8.37	12.55		4,9	4,6	3.46	4.59	10.28	19,7	18,0	44,3	24	28	208	232	258	20		28
33	4.38	8.47	13.10	5,2			3.50	5.05	10.30	20,3	18,5	45,5	23		206	229	256		22	
32	4.43	8.57	13.25		5,0	4,7	3.54	5.10	10.32	20,8	19,1	46,7	22	27	204	227	254	19	21	27
31	4.48	9.07	13.40				3.59	5.15	10.33	21,4	19,7	47,8	21	26	202	225	252	18		26
30	4.53	9.17	13.55	5,3	5,1	4,8	4.03	5.20	10.35	22,0	20,3	49,0	20	25	200	223	250		20	25
29	5.01	9.33	14.19				4.08	5.24	10.50	22,7	20,8	50,5	19	24	197	220	247	17	19	24
28	5.09	9.48	14.42			4,9	4.12	5.28	11.06	23,3	21,4	51,9	18	23	194	217	244			23
27	5.17	10.04	15.06		5,2		4.16	5.31	11.21	24,0	22,0	53,3	17		192	214	241	16	18	
26	5.25	10.20	15.30	5,4			4.20	5.35	11.36	24,7	22,7	54,8	16	22	189	211	238		17	22
25	5.32	10.35	15.53			5,0	4.25	5.39	11.52	25,3	23,3	56,2	15	21	186	208	235	15		21
24	5.40	10.51	16.17				4.29	5.43	12.07	26,0	24,0	57,6	14	20	183	205	232	14	16	20
23	5.50	11.10	16.45		5,3		4.33	5.47	12.22	26,7	24,7	59,0	13	19	181	202	229		15	19
22	5.59	11.29	17.14	5,5			4.38	5.50	12.38	27,3	25,3	1.00	12	18	178	199	226	13		18
21	6.09	11.48	17.42			5,1	4.42	5.54	12.53	28,0	26,0	1.01	11		175	195	222		14	
20	6.18	12.07	18.11				4.46	5.58	13.08	28,7	26,7	1.03		17	172	191	218	12	13	17
19	6.28	12.26	18.39		5,4		4.51	6.02	13.22	29,3	27,3	1.04	10	16	170	187	214			16
18	6.37	12.45	19.07	5,6			4.55	6.06	13.39	30,0	28,0	1.06		15	167	183	210	11	12	15
17	6.47	13.04	19.36			5,2	5.00	6.09	13.54	30,7	28,7	1.07	9	14	164	179	206	10	11	14
16	6.56	13.23	20.04				5.03	6.13	14.10	31,3	29,3	1.08		13	161	175	202			13
15	7.05	13.41	20.32		5,5		5.08	6.17	14.25	32,0	30,0	1.10	8		159	171	198	9	10	
14	7.15	14.01	20.43	5,7			5.12	6.21	14.41	32,7	30,7	1.11		12	156	167	194		9	12
13	7.24	14.19	20.49			5,3	5.16	6.24	14.56	33,3	31,3	1.13	7	11	153	163	190	8		11
12	7.34	14.39	20.54				5.21	6.28	15.11	34,0	32,0	1.14		10	150	159	186		8	10
11	7.43	14.57	21.00		5,6		5.25	6.32	15.27	34,7	32,7	1.15	6	9	148	155	182	7	7	9

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>10</b>	7.53	15.16	21.06	5,8			5.30	6.36	15.42	35,3	33,3	1.17		8	145	151	178			
<b>9</b>	8.02	15.35	21.11			5,4	5.35	6.40	15.57	36,0	34,0	1.18	5		142	147	174	6	6	8
<b>8</b>	8.12	15.54	21.17				5.40	6.43	16.13	36,7	34,7	1.20		7	139	145	172	5	5	7
<b>7</b>	8.21	16.13	21.23	5,9	5,7		5.45	6.47	16.28	37,3	35,3	1.21	4	6	137	143	168	4	4	6
<b>6</b>	8.31	16.32	21.29				5.50	6.51	16.43	38,0	36,0	1.23		5	134	141	164			5
<b>5</b>	8.40	16.51	21.34			5,5	5.55	6.55	16.59	38,8	36,7	1.24	3	4	131	139	160	3	3	4
<b>4</b>	8.50	17.10	21.40	6,0	5,8		6.00	6.59	17.14	39,6	37,3	1.25			128	137	156			
<b>3</b>	8.59	17.29	21.46				6.05	7.02	17.29	40,4	38,0	1.27	2	3	125	135	152	2	2	3
<b>2</b>	9.08	17.47	21.51				6.10	7.06	17.45	41,2	38,8	1.28		2	122	133	148			2
<b>1</b>	9.18	18.07	21.57	6,1	5,9	5,6	6.15	7.10	18.00	42,0	39,6	1.30	1	1	120	130	145	1	1	1

## ТАБЛИЦА

оценки результатов в многоборье «Здоровье» – девочки, девушки

Очки	Лыжные гонки (мин)			Бег (м)						Плавание (с)			Стрельба (очков)	Прыжки в длину с места (см)			Стигание и разгибание рук (раз)			
	1 к м	2 к м	3 км	30 м		1000 м		1500 м	25 м		50 м									
	Возраст (лет)																			
	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18	11-13	14-15	16-18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
60	3.16	5.45	7.59	4,5	4,2	4,0	3.00	2.50	4.33	13,7	13,4	27,5	50	50	220	240	260	50	60	70
59	3.19	5.51	8.29				3.02	2.52	4.36	-	13,5	27,7	49	49	218	238	258	49	59	69
58	3.22	5.57	8.59	4,6	4,3		3.04	2.53	4.38	13,8	13,6	27,8	48	48	216	236	256	48	58	68
57	3.25	6.03	9.29			4,1	3.07	2.55	4.41	13,9	13,7	28,0	47		214	234	254		57	67
56	3.28	6.09	9.59	4,7	4,4		3.09	2.57	4.44	-	13,8	28,2	46	47	212	232	252	47	56	66
55	3.32	6.15	10.29				3.11	2.59	4.46	14,0	13,9	28,3	45	46	210	230	250	46	55	65
54	3.36	6.21	10.59	4,8	4,5	4,2	3.13	3.00	4.49	14,1	14,0	28,5	44	45	208	228	248	45	54	64
53	3.40	6.27	11.13				3.16	3.02	4.53	14,3	14,1	29,2	43	44	206	226	246	44	53	63
52	3.44	6.35	11.26	4,9	4,6	4,3	3.20	3.04	4.56	14,5	14,3	29,8	42	43	204	224	244	43	52	62
51	3.48	6.43	11.40				3.23	3.07	5.00	14,7	14,5	30,5	41		202	222	242		51	61
50	3.52	6.51	11.54	5,0	4,7	4,4	3.26	3.09	5.03	15,0	14,7	31,2	40	42	200	220	240	42	50	60
49	3.57	6.59	12.07				3.30	3.11	5.07	15,2	15,0	31,8	39	41	198	218	238	41	49	59
48	4.03	7.07	12.21	5,1	4,8	4,5	3.33	3.13	5.10	15,4	15,2	32,5	38	40	196	216	236	40	48	58
47	4.08	7.15	12.38				3.35	3.16	5.15	15,7	15,4	33,1	37	39	194	214	234	39	47	57
46	4.13	7.25	12.55	5,2	4,9	4,6	3.36	3.20	5.21	15,9	15,7	34,5	36	38	192	212	232	38	46	56
45	4.18	7.36	13.13	5,3			3.38	3.23	5.26	16,2	15,9	36,0	35		190	210	230		45	55
44	4.23	7.46	13.30	5,4	5,0	4,7	3.39	3.26	5.31	16,4	16,2	37,5	34	37	188	208	228	37	44	54
43	4.28	7.56	13.47				3.41	3.30	5.37	16,7	16,4	39,0	33	36	186	206	226	36	43	53
42	4.33	8.06	14.04	5,5	5,1	4,8	3.42	3.33	5.42	16,9	16,7	40,5	32	35	184	204	224	35	42	52
41	4.38	8.17	14.26				3.47	3.35	5.44	17,4	16,9	42,0	31	34	182	202	222	34	41	51

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
40	4.43	8.26	14.47		5,2	4,9	3.51	3.36	5.46	17,9	17,4	43,5	30	33	180	200	220	33	40	50
39	4.48	8.37	15.09	5,6	5,3		3.56	3.38	5.49	18,4	17,9	45,0	29		178	198	218		39	49
38	4.53	8.47	15.31		5,4	5,0	4.01	3.39	5.51	18,9	18,4	46,5	28	32	176	196	216	32	38	48
37	5.01	8.57	15.52		5,5		4.05	3.41	5.53	19,4	18,9	48,0	27	31	174	194	214	31	37	47
36	5.09	9.07	16.14	5,7		5,1	4.10	3.42	5.55	19,9	19,4	49,5	26	30	172	192	212	30	36	46
35	5.17	9.17	16.44		5,6		4.14	3.47	6.03	20,5	19,9	51,0	25	29	170	190	210	29	35	45
34	5.25	9.33	17.13			5,2	4.17	3.51	6.10	21,1	20,5	53,5	24	28	168	188	208	28	34	44
33	5.32	9.48	17.43	5,8		5,3	4.21	3.56	6.18	21,7	21,1	55,0	23		166	186	206		33	43
32	5.40	10.04	18.13			5,4	4.24	4.01	6.25	22,2	21,7	56,5	22	27	164	184	204	27	32	42
31	5.50	10.20	18.42		5,7	5,5	4.28	4.05	6.33	22,8	22,2	58,0	21	26	162	182	202	26	31	41
30	5.59	10.35	19.12				4.32	4.10	6.40	23,4	22,8	1.00	20	25	160	180	200	25	30	40
29	6.09	10.51	19.18	5,9		5,6	4.35	4.14	6.42	24,1	23,4	1.02	19	24	158	178	198	24	29	39
28	6.18	11.10	19.23				4.39	4.18	6.43	24,9	24,1	1.04	18	23	156	176	196	23	28	38
27	6.28	11.29	19.29				4.42	4.22	6.45	25,6	24,9	1.06	17		154	174	194		27	37
26	6.37	11.48	19.35		5,8	5,7	4.46	4.26	6.46	26,4	25,6	1.08	16	22	152	172	192	22	26	36
25	6.47	12.07	19.40	6,0			4.50	4.30	6.48	27,1	26,4	1.10	15	21	150	170	190	21	25	35
24	6.56	12.26	19.46				4.53	4.34	6.50	27,9	27,1	1.12	14	20	148	168	188	20	24	34
23	7.05	12.45	19.52				4.57	4.38	6.51	28,6	27,9	1.14	13	19	146	166	186	19	23	33
22	7.15	13.04	19.58			5,8	5.00	4.42	6.53	29,4	28,6	1.16	12	18	144	164	184	18	22	32
21	7.24	13.23	20.03	6,1	5,9		5.04	4.46	6.54	30,1	29,4	1.18	11		142	162	182		21	31
20	7.34	13.41	20.09				5.08	4.50	6.56	30,8	30,1	1.20		17	140	160	180	17	20	30
19	7.43	14.01	20.15				5.11	4.54	6.57	31,6	30,8	1.22	10	16	138	158	178	16	19	29
18	7.53	14.19	20.20			5,9	5.15	4.58	6.59	32,3	31,6	1.24		15	136	156	176	15	18	28
17	8.02	14.39	20.26	6,2			5.18	5.02	7.01	33,1	32,3	1.26	9	14	134	154	174	14	17	27
16	8.12	14.57	20.32		6,0		5.22	5.06	7.02	33,8	33,1	1.28		13	132	152	172	13	16	26
15	8.21	15.16	20.37				5.26	5.10	7.04	34,6	33,8	1.30	8		130	150	170		15	25
14	8.31	15.35	21.01			6,0	5.29	5.14	7.05	35,3	34,6	1.32		12	128	148	168	12	14	24
13	8.40	15.54	21.29	6,3			5.33	5.18	7.07	36,1	35,3	1.34	7	11	126	146	166	11	13	23

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
12	8.50	16.13	21.58				5.36	5.22	7.09	36,8	36,1	1.36		10	124	144	164	10	12	22
11	8.59	16.32	22.26		6,1		5.40	5.26	7.10	37,6	36,8	1.38	6	9	122	142	162	9	11	21
10	9.08	16.51	22.54			6,1	5.44	5.30	7.12	38,3	37,6	1.40		8	120	140	160	8	10	20
9	9.18	17.10	23.23	6,4			5.47	5.34	7.13	39,0	38,3	1.42	5		118	138	158		9	19
8	9.28	17.29	23.51				5.51	5.38	7.15	39,8	39,0	1.44		7	116	136	156	7	8	18
7	9.38	17.47	24.19				5.54	5.42	7.17	40,5	39,8	1.46	4	6	114	134	154	6	7	17
6	9.48	18.07	24.48		6,2	6,2	5.58	5.44	7.18	41,3	40,5	1.48		5	112	132	152	5	6	16
5	9.58	18.27	25.16	6,5			6.02	5.48	7.20	42,0	41,3	1.50	3	4	110	130	150	4	5	15
4	10.08	18.47	25.45				6.05	5.52	7.21	42,8	42,0	1.52			108	128	148		4	14
3	10.18	19.07	26.13				6.09	5.56	7.23	43,5	42,8	1.54	2	3	106	126	146	3	3	13
2	10.28	19.27	26.41				6.12	6.00	7.25	44,3	43,5	1.56		2	104	124	144	2	2	12
1	10.38	19.47	27.10	6,6	6,3	6,3	6.16	6.06	7.26	45,0	44,3	2.00	1	1	102	122	142	1	1	11