



Szkoła Podstawowa nr 9 z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego  
im. Władysława Jasińskiego „Jędrusia”  
ul. Drzewieckiego 11 39-300 Mielec  
(0-17) 586-26-42

## **Międzynarodowy test sprawności fizycznej ICSPFT**

**(L. Larson)**

### **1. Próba szybkości**

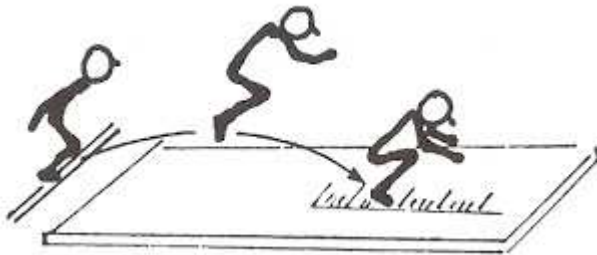
Wykonanie: na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans w jak najkrótszym czasie.



Ocena: liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzony z dokładnością do 0,1 s.

### **2. Próba skoczności (mocy) (skok w dal z miejsca)**

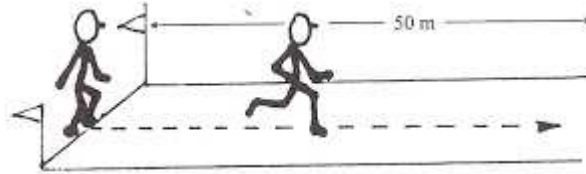
Wykonanie: badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.



Ocena: z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).

### **3. Próba wytrzymałości (bieg na 600, 800, 100 m)**

Wykonanie: na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykrocznej, na sygnał gwizdkiem bieg na danym dystansie, starając się pokonać go w jak najkrótszym czasie.



#### **4. Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s.**

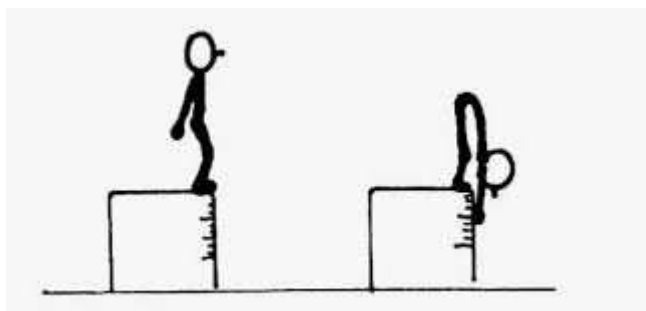
Wykonanie: w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.



Ocena: liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.

#### **5. Próba gibkości**

Wykonanie: badany staje na taborecie tak, aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach - z tej pozycji skłon w dół tak, aby dotrzeć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi taboretu - utrzymanie tej pozycji przez 2 s.



Ocena: zapisanie najlepszego wyniku (w cm) z dwóch kolejnych skłonów.

## DZIEWCZĘTA 14 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       |              |                      | 136           | 42              |               |
| 99        | 6,2          | 245                  |               |                 |               |
| 98        |              |                      |               |                 | 27            |
| 97        |              | 244                  | 138           |                 |               |
| 96        |              |                      |               |                 |               |
| 95        | 6,3          | 243                  |               | 41              |               |
| 94        |              |                      | 140           |                 |               |
| 93        |              | 242                  |               |                 |               |
| 92        |              | 241                  |               |                 |               |
| 91        | 6,4          | 240                  | 142           | 40              | 26            |
| 90        |              | 239                  |               |                 |               |
| 89        |              | 238                  |               |                 |               |
| 88        | 6,5          | 237                  | 144           | 39              |               |
| 87        |              | 236                  |               |                 |               |
| 86        |              | 235                  |               |                 |               |
| 85        | 6,6          | 234                  | 146           | 38              | 25            |
| 84        |              | 233                  |               |                 |               |
| 83        |              | 231                  |               |                 |               |
| 82        | 6,7          | 229                  | 148           | 37              |               |
| 81        |              | 227                  |               |                 |               |
| 80        | 6,8          | 225                  |               |                 | 24            |
| 79        |              | 223                  | 150           | 36              |               |
| 78        | 6,9          | 221                  | 151           |                 |               |
| 77        |              | 219                  | 152           |                 |               |
| 76        | 7,0          | 217                  | 154           | 35              | 23            |
| 75        | 7,1          | 215                  | 156           |                 |               |
| 74        | 7,2          | 213                  | 158           |                 |               |
| 73        | 7,3          | 211                  | 160           | 34              | 22            |
| 72        |              | 209                  | 162           |                 |               |
| 71        | 7,4          | 207                  | 164           | 33              | 21            |
| 70        | 7,5          | 205                  | 167           |                 | 20            |
| 69        |              | 203                  | 171           | 32              |               |
| 68        | 7,6          | 201                  | 175           |                 | 19            |

|           |      |     |     |    |      |
|-----------|------|-----|-----|----|------|
| <b>67</b> | 7,7  | 197 | 179 | 31 | 18   |
| <b>66</b> |      | 195 | 182 |    |      |
| <b>65</b> | 7,8  | 193 | 186 | 30 | 17   |
| <b>64</b> | 7,9  | 191 | 190 |    | 16   |
| <b>63</b> |      | 189 | 194 | 29 |      |
| <b>62</b> | 8,0  | 187 | 197 |    | 15   |
| <b>61</b> |      | 185 | 201 | 28 |      |
| <b>60</b> | 8,1  | 182 | 205 |    | 14   |
| <b>59</b> | 8,2  | 180 | 209 | 27 | 13   |
| <b>58</b> | 8,3  | 178 | 212 |    |      |
| <b>57</b> |      | 176 | 216 | 26 | 12   |
| <b>56</b> | 8,4  | 174 | 220 |    | 11   |
| <b>55</b> | 8,5  | 172 | 223 | 25 |      |
| <b>54</b> | 8,6  | 170 | 227 |    | 10   |
| <b>53</b> |      | 168 | 231 | 24 |      |
| <b>52</b> | 8,7  | 166 | 235 |    | 9    |
| <b>51</b> | 8,8  | 163 | 239 | 23 | 8    |
| <b>50</b> | 8,9  | 164 | 242 |    |      |
| <b>49</b> | 9,0  | 162 | 246 | 22 | 7    |
| <b>48</b> | 9,1  | 160 | 250 |    | 6    |
| <b>47</b> |      | 158 | 254 | 21 |      |
| <b>46</b> | 9,2  | 156 | 257 |    | 5    |
| <b>45</b> | 9,3  | 154 | 261 | 20 | 4    |
| <b>44</b> | 9,4  | 152 | 265 |    |      |
| <b>43</b> |      | 150 | 268 | 19 | 3    |
| <b>42</b> | 9,5  | 148 | 272 |    | 2    |
| <b>41</b> | 9,6  | 146 | 276 | 18 |      |
| <b>40</b> | 9,7  | 144 | 280 |    | 1    |
| <b>39</b> | 9,8  | 142 | 283 | 17 | 0    |
| <b>38</b> |      | 140 | 287 |    |      |
| <b>37</b> | 9,9  | 138 | 291 | 16 | - 1  |
| <b>36</b> | 10,0 | 136 | 295 |    | - 2  |
| <b>35</b> | 10,1 | 134 | 298 | 15 | - 3  |
| <b>34</b> |      | 132 | 302 |    |      |
| <b>33</b> | 10,2 | 130 | 306 | 14 | - 4  |
| <b>32</b> | 10,3 | 128 | 310 |    | - 5  |
| <b>31</b> | 10,4 | 126 | 313 | 13 |      |
| <b>30</b> | 10,5 | 124 | 317 |    | - 6  |
| <b>29</b> | 10,6 | 122 | 321 | 12 | - 7  |
| <b>28</b> | 10,7 | 120 | 325 |    | - 8  |
| <b>27</b> | 10,8 | 118 | 328 | 11 |      |
| <b>26</b> | 10,9 | 116 | 332 |    | - 9  |
| <b>25</b> |      | 114 | 336 | 10 | - 10 |
| <b>24</b> | 11,2 | 112 | 340 |    |      |
| <b>23</b> |      | 110 | 344 | 9  | - 11 |
| <b>22</b> | 11,5 | 108 | 348 |    | - 12 |
| <b>21</b> |      | 106 | 352 | 8  |      |
| <b>20</b> | 11,8 |     | 356 |    | - 13 |
| <b>19</b> |      | 103 | 359 |    | - 14 |

|    |      |     |     |   |      |
|----|------|-----|-----|---|------|
| 18 | 12,1 |     | 362 | 7 |      |
| 17 |      | 100 | 365 |   | - 15 |
| 16 | 12,2 |     | 368 |   |      |
| 15 |      | 97  | 371 | 6 | - 16 |
| 14 | 12,3 |     | 374 |   |      |
| 13 |      | 94  | 377 |   | - 17 |
| 12 | 12,4 |     | 380 | 5 |      |
| 11 |      | 91  | 382 |   | - 18 |
| 10 | 12,5 | 90  | 384 |   |      |
| 9  |      | 89  | 386 | 4 | - 19 |
| 8  | 12,6 | 88  | 388 |   |      |
| 7  |      | 87  | 389 |   | - 20 |
| 6  | 12,7 | 86  | 390 | 3 |      |
| 5  |      | 85  |     |   | - 21 |
| 4  | 12,8 | 84  | 391 |   |      |
| 3  |      | 83  |     | 2 | - 22 |
| 2  | 12,9 | 82  | 392 |   |      |
| 1  |      | 81  |     |   | - 23 |

## CHŁOPCY 14 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       |              | 282                  | 174           |                 | 30            |
| 99        |              |                      |               | 44              |               |
| 98        |              | 281                  |               |                 |               |
| 97        |              |                      |               |                 |               |
| 96        |              | 280                  |               |                 |               |
| 95        | 5,5          | 279                  | 175           |                 |               |
| 94        |              | 278                  |               | 43              | 29            |
| 93        |              | 277                  |               |                 |               |
| 92        |              | 276                  |               |                 |               |
| 91        |              | 275                  | 176           |                 |               |
| 90        | 5,6          | 274                  |               | 42              |               |
| 89        |              | 273                  |               |                 | 28            |
| 88        |              |                      | 177           |                 |               |
| 87        |              | 270                  |               |                 |               |
| 86        | 5,7          |                      |               | 41              |               |
| 85        |              | 267                  | 178           |                 | 27            |
| 84        |              |                      |               |                 |               |
| 83        | 5,8          | 264                  |               | 40              |               |

|           |     |     |     |    |     |
|-----------|-----|-----|-----|----|-----|
| <b>82</b> |     |     | 179 |    | 26  |
| <b>81</b> | 5,9 | 261 |     |    |     |
| <b>80</b> |     | 259 | 180 | 39 | 25  |
| <b>79</b> | 6,0 | 257 |     |    |     |
| <b>78</b> |     | 255 | 181 | 38 | 24  |
| <b>77</b> | 6,1 | 253 |     |    | 23  |
| <b>76</b> |     | 251 | 182 | 37 | 22  |
| <b>75</b> | 6,2 | 249 | 184 |    |     |
| <b>74</b> |     | 247 | 185 | 36 | 21  |
| <b>73</b> | 6,3 | 245 | 186 |    | 20  |
| <b>72</b> |     | 243 | 188 | 35 | 19  |
| <b>71</b> | 6,4 | 241 | 190 |    |     |
| <b>70</b> | 6,5 | 239 | 192 |    | 18  |
| <b>69</b> | 6,6 | 237 | 194 | 34 | 17  |
| <b>68</b> |     | 235 | 196 |    |     |
| <b>67</b> | 6,7 | 232 | 199 | 33 | 16  |
| <b>66</b> | 6,8 | 230 | 202 |    | 15  |
| <b>65</b> | 6,9 | 227 | 205 |    | 14  |
| <b>64</b> | 7,0 | 225 | 207 | 32 |     |
| <b>63</b> | 7,1 | 222 | 210 |    | 13  |
| <b>62</b> | 7,2 | 220 | 213 | 31 | 12  |
| <b>61</b> | 7,3 | 217 | 216 |    | 11  |
| <b>60</b> | 7,4 | 215 | 219 | 30 |     |
| <b>59</b> |     | 212 | 223 |    | 10  |
| <b>58</b> | 7,5 | 210 | 227 | 29 | 9   |
| <b>57</b> | 7,6 | 207 | 231 |    |     |
| <b>56</b> | 7,7 | 205 | 235 |    | 8   |
| <b>55</b> | 7,8 | 202 | 239 | 28 | 7   |
| <b>54</b> |     | 200 | 242 |    | 6   |
| <b>53</b> | 7,9 | 197 | 246 | 27 |     |
| <b>52</b> |     | 195 | 250 |    | 5   |
| <b>51</b> | 8,0 | 192 | 254 | 26 | 4   |
| <b>50</b> | 8,1 | 190 | 258 |    | 3   |
| <b>49</b> | 8,2 | 187 | 261 | 25 |     |
| <b>48</b> | 8,3 | 185 | 265 |    | 2   |
| <b>47</b> |     | 182 | 269 | 24 | 1   |
| <b>46</b> | 8,4 | 180 | 273 |    |     |
| <b>45</b> | 8,5 | 177 | 277 | 23 | 0   |
| <b>44</b> | 8,6 | 175 | 280 |    | - 1 |
| <b>43</b> | 8,7 | 172 | 284 | 22 |     |
| <b>42</b> | 8,8 | 170 | 288 |    | - 2 |
| <b>41</b> | 8,9 | 167 | 292 | 21 | - 3 |
| <b>40</b> | 9,0 | 165 | 296 |    | - 4 |
| <b>39</b> | 9,1 | 162 | 300 |    |     |
| <b>38</b> | 9,2 | 160 | 304 | 20 | - 5 |
| <b>37</b> | 9,3 | 157 | 308 |    | - 6 |
| <b>36</b> | 9,4 | 155 | 311 | 19 | - 7 |
| <b>35</b> | 9,5 | 152 | 315 |    |     |
| <b>34</b> |     | 150 | 319 | 18 | - 8 |

|    |      |     |     |    |      |
|----|------|-----|-----|----|------|
| 33 | 9,6  | 147 | 323 |    | - 9  |
| 32 |      | 145 | 326 | 17 |      |
| 31 | 9,7  | 142 | 328 |    | - 10 |
| 30 |      | 140 | 330 | 16 | - 11 |
| 29 | 9,8  | 138 | 333 |    | - 12 |
| 28 |      | 136 | 335 | 15 |      |
| 27 | 9,9  | 134 | 338 |    | - 13 |
| 26 |      | 132 | 340 | 14 | - 14 |
| 25 | 10,0 | 130 | 342 |    |      |
| 24 |      | 128 | 344 | 13 | - 15 |
| 23 | 10,1 | 126 | 346 |    | - 16 |
| 22 |      | 124 | 348 | 12 | - 17 |
| 21 | 10,2 | 122 | 350 |    | - 18 |
| 20 |      | 121 | 352 |    | - 19 |
| 19 | 10,3 | 120 | 354 | 11 |      |
| 18 |      | 119 | 356 |    | - 20 |
| 17 |      | 118 | 358 |    |      |
| 16 | 10,4 | 117 | 360 | 10 | - 21 |
| 15 |      | 116 | 361 |    |      |
| 14 |      | 115 | 362 |    | - 22 |
| 13 | 10,5 | 114 | 363 | 9  |      |
| 12 |      | 113 | 364 |    | - 23 |
| 11 |      | 112 | 365 |    |      |
| 10 | 10,6 | 111 |     | 8  | - 24 |
| 9  |      | 110 | 366 |    |      |
| 8  |      | 109 |     |    | - 25 |
| 7  |      | 108 | 367 | 7  |      |
| 6  | 10,7 | 107 |     |    | - 26 |
| 5  |      |     | 368 |    |      |
| 4  |      | 106 |     | 6  | - 27 |
| 3  |      |     | 369 |    |      |
| 2  | 10,8 | 105 |     |    |      |
| 1  |      |     | 370 | 5  | - 28 |

### DZIEWCZĘTA 11 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       | 6,5          |                      |               |                 |               |
| 99        |              |                      | 89            | 42              |               |
| 98        |              | 228                  |               |                 |               |
| 97        |              |                      |               |                 |               |
| 96        | 6,6          | 227                  | 90            |                 |               |



|           |     |     |     |    |    |
|-----------|-----|-----|-----|----|----|
| <b>95</b> |     |     |     |    | 25 |
| <b>94</b> |     | 226 |     | 41 |    |
| <b>93</b> |     |     | 91  |    |    |
| <b>92</b> | 6,7 | 225 |     |    |    |
| <b>91</b> |     |     |     |    |    |
| <b>90</b> |     | 224 | 92  | 40 |    |
| <b>89</b> | 6,8 |     |     |    | 24 |
| <b>88</b> |     | 223 | 93  |    |    |
| <b>87</b> |     |     |     | 39 |    |
| <b>86</b> | 6,9 | 220 | 94  |    |    |
| <b>85</b> |     |     |     |    |    |
| <b>84</b> |     | 217 | 95  | 38 | 23 |
| <b>83</b> | 7,0 |     |     |    |    |
| <b>82</b> |     | 214 | 96  | 37 |    |
| <b>81</b> | 7,1 | 212 | 97  |    |    |
| <b>80</b> |     | 210 | 98  | 36 | 22 |
| <b>79</b> | 7,2 | 208 | 100 |    |    |
| <b>78</b> |     | 206 | 102 | 35 |    |
| <b>77</b> | 7,3 | 204 | 105 |    | 21 |
| <b>76</b> |     | 201 | 108 | 34 | 20 |
| <b>75</b> | 7,4 | 199 | 111 |    |    |
| <b>74</b> |     | 197 | 114 | 33 | 19 |
| <b>73</b> | 7,5 | 195 | 117 |    |    |
| <b>72</b> | 7,6 | 193 | 120 | 32 | 18 |
| <b>71</b> | 7,7 | 191 | 123 |    | 17 |
| <b>70</b> | 7,8 | 189 | 126 | 31 |    |
| <b>69</b> | 7,9 | 187 | 129 |    | 16 |
| <b>68</b> | 8,0 | 185 | 132 | 30 | 15 |
| <b>67</b> | 8,1 | 183 | 135 |    |    |
| <b>66</b> |     | 181 | 138 | 29 | 14 |
| <b>65</b> | 8,2 | 179 | 141 |    |    |
| <b>64</b> | 8,3 | 177 | 143 | 28 | 13 |
| <b>63</b> | 8,4 | 174 | 146 |    | 12 |
| <b>62</b> | 8,5 | 172 | 149 | 27 |    |
| <b>61</b> | 8,6 | 170 | 152 |    | 11 |
| <b>60</b> |     | 168 | 155 | 26 | 10 |
| <b>59</b> | 8,7 | 166 | 158 |    |    |
| <b>58</b> | 8,8 | 164 | 161 | 25 | 9  |
| <b>57</b> | 8,9 | 162 | 164 |    |    |
| <b>56</b> | 9,0 | 160 | 167 | 24 | 8  |
| <b>55</b> | 9,1 | 158 | 170 |    | 7  |
| <b>54</b> |     | 156 | 173 | 23 |    |
| <b>53</b> | 9,2 | 154 | 176 |    | 6  |
| <b>52</b> | 9,3 | 152 | 178 | 22 | 5  |
| <b>51</b> | 9,4 | 150 | 181 |    |    |
| <b>50</b> | 9,5 | 147 | 184 | 21 | 4  |
| <b>49</b> | 9,6 | 145 | 187 |    |    |
| <b>48</b> | 9,7 | 143 | 190 | 20 | 3  |
| <b>47</b> | 9,8 | 141 | 193 |    | 2  |

|           |      |     |     |    |      |
|-----------|------|-----|-----|----|------|
| <b>46</b> | 9,9  | 139 | 196 | 19 |      |
| <b>45</b> | 10,0 | 137 | 199 |    | 1    |
| <b>44</b> | 10,1 | 135 | 202 | 18 | 0    |
| <b>43</b> | 10,2 | 133 | 205 |    | - 1  |
| <b>42</b> | 10,3 | 131 | 208 | 17 | - 2  |
| <b>41</b> | 10,4 | 129 | 211 |    |      |
| <b>40</b> | 10,5 | 127 | 214 | 16 | - 3  |
| <b>39</b> | 10,6 | 125 | 217 |    | - 4  |
| <b>38</b> | 10,7 | 123 | 219 | 15 |      |
| <b>37</b> | 10,8 | 121 | 222 |    | - 5  |
| <b>36</b> | 10,9 | 119 | 225 | 14 | - 6  |
| <b>35</b> | 11,0 | 117 | 228 |    |      |
| <b>34</b> | 11,1 | 115 | 231 | 13 | - 7  |
| <b>33</b> | 11,2 | 113 | 234 |    | - 8  |
| <b>32</b> | 11,3 | 111 | 237 | 12 |      |
| <b>31</b> | 11,4 | 109 | 240 |    | - 9  |
| <b>30</b> | 11,5 | 107 | 242 | 11 | - 10 |
| <b>29</b> | 11,6 | 105 | 246 |    |      |
| <b>28</b> | 11,7 | 103 | 249 | 10 | - 11 |
| <b>27</b> | 11,8 | 101 | 252 |    | - 12 |
| <b>26</b> | 11,9 | 99  | 255 | 9  |      |
| <b>25</b> | 12,0 | 97  | 257 |    | - 13 |
| <b>24</b> | 12,1 | 95  | 260 | 8  | - 14 |
| <b>23</b> |      | 93  | 263 |    |      |
| <b>22</b> | 12,4 | 91  | 269 | 7  | - 15 |
| <b>21</b> |      | 89  | 272 |    | - 16 |
| <b>20</b> | 12,7 | 87  | 275 | 6  |      |
| <b>19</b> |      |     | 278 |    | - 17 |
| <b>18</b> | 12,8 | 84  | 280 | 5  |      |
| <b>17</b> |      |     | 282 |    | - 18 |
| <b>16</b> | 12,9 | 81  | 284 | 4  |      |
| <b>15</b> |      |     | 286 |    | - 19 |
| <b>14</b> | 13,0 | 78  | 288 | 3  |      |
| <b>13</b> |      |     | 290 |    | - 20 |
| <b>12</b> | 13,1 | 75  | 292 | 2  |      |
| <b>11</b> |      | 74  | 294 |    | - 21 |
| <b>10</b> | 13,2 | 73  | 296 | 1  |      |
| <b>9</b>  |      | 72  | 298 |    | - 22 |
| <b>8</b>  | 13,3 | 71  | 300 |    |      |
| <b>7</b>  |      | 69  | 302 |    | - 23 |
| <b>6</b>  | 13,4 | 68  | 304 |    |      |
| <b>5</b>  |      | 67  | 305 |    | - 24 |
| <b>4</b>  | 13,5 | 66  | 306 |    |      |
| <b>3</b>  |      | 65  | 307 |    | - 25 |
| <b>2</b>  | 13,6 | 64  | 308 |    |      |
| <b>1</b>  |      | 63  | 309 |    | - 26 |

## CHOPCY 11 LAT

| <b>Punktacja</b> | <b>Bieg na 50 m</b> | <b>Skok w dal z miejsca</b> | <b>Bieg na 600 m</b> | <b>Siady z leżenia</b> | <b>Skłon tułowia</b> |
|------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|
| Pkt              | s                   | cm                          | s                    | liczba                 | cm                   |
| <b>100</b>       |                     | 228                         |                      |                        |                      |
| <b>99</b>        |                     |                             | 88                   | 43                     | 25                   |
| <b>98</b>        |                     | 227                         |                      |                        |                      |
| <b>97</b>        | 5,9                 |                             | 89                   |                        |                      |
| <b>96</b>        |                     | 226                         |                      |                        |                      |
| <b>95</b>        |                     |                             | 90                   |                        |                      |
| <b>94</b>        | 6,0                 | 225                         |                      | 42                     |                      |
| <b>93</b>        |                     |                             | 91                   |                        | 24                   |
| <b>92</b>        |                     | 224                         | 92                   |                        |                      |
| <b>91</b>        | 6,1                 | 223                         | 93                   |                        |                      |
| <b>90</b>        |                     | 222                         | 94                   | 41                     |                      |
| <b>89</b>        | 6,2                 | 221                         | 95                   |                        |                      |
| <b>88</b>        |                     | 220                         | 96                   |                        | 23                   |
| <b>87</b>        | 6,3                 | 219                         | 97                   |                        |                      |
| <b>86</b>        |                     | 218                         | 98                   | 40                     |                      |
| <b>85</b>        | 6,4                 | 217                         | 99                   |                        |                      |
| <b>84</b>        |                     | 216                         | 100                  |                        | 22                   |
| <b>83</b>        | 6,5                 | 215                         | 101                  | 39                     |                      |
| <b>82</b>        |                     | 214                         |                      |                        |                      |
| <b>81</b>        | 6,6                 | 213                         | 103                  |                        | 21                   |
| <b>80</b>        |                     | 212                         |                      | 38                     |                      |
| <b>79</b>        | 6,7                 | 211                         | 106                  |                        | 20                   |
| <b>78</b>        | 6,8                 | 210                         |                      | 37                     | 19                   |
| <b>77</b>        | 6,9                 | 209                         | 109                  |                        |                      |
| <b>76</b>        | 7,0                 | 208                         |                      | 36                     | 18                   |
| <b>75</b>        | 7,1                 | 206                         | 112                  |                        | 17                   |
| <b>74</b>        | 7,2                 | 204                         |                      | 35                     |                      |
| <b>73</b>        | 7,3                 | 202                         | 115                  |                        | 16                   |
| <b>72</b>        |                     | 200                         |                      | 34                     | 15                   |
| <b>71</b>        | 7,4                 | 198                         | 118                  |                        |                      |
| <b>70</b>        | 7,5                 | 196                         | 120                  | 33                     | 14                   |
| <b>69</b>        | 7,6                 | 194                         | 122                  |                        | 13                   |
| <b>68</b>        | 7,7                 | 192                         | 124                  | 32                     |                      |
| <b>67</b>        | 7,8                 | 190                         | 126                  |                        | 12                   |
| <b>66</b>        | 7,9                 | 188                         | 128                  | 31                     | 11                   |
| <b>65</b>        |                     | 186                         | 130                  |                        |                      |
| <b>64</b>        | 8,0                 | 184                         | 132                  | 30                     | 10                   |
| <b>63</b>        | 8,1                 | 182                         | 134                  |                        | 9                    |
| <b>62</b>        | 8,2                 | 180                         | 136                  | 29                     |                      |
| <b>61</b>        | 8,3                 | 178                         | 139                  |                        | 8                    |

|           |      |     |     |    |      |
|-----------|------|-----|-----|----|------|
| <b>60</b> | 8,4  | 176 | 142 | 28 | 7    |
| <b>59</b> |      | 174 | 145 |    |      |
| <b>58</b> | 8,5  | 172 | 148 | 27 | 6    |
| <b>57</b> | 8,6  | 170 | 151 |    | 5    |
| <b>56</b> | 8,7  | 168 | 154 | 26 |      |
| <b>55</b> | 8,8  | 166 | 157 |    | 4    |
| <b>54</b> | 8,9  | 164 | 160 | 25 |      |
| <b>53</b> |      | 162 | 163 |    | 3    |
| <b>52</b> | 9,0  | 160 | 166 | 24 | 2    |
| <b>51</b> | 9,1  | 158 | 169 |    |      |
| <b>50</b> | 9,2  | 155 | 172 | 23 | 1    |
| <b>49</b> | 9,3  | 153 | 175 |    | 0    |
| <b>48</b> | 9,4  | 151 | 177 | 22 |      |
| <b>47</b> | 9,5  | 148 | 180 |    | - 1  |
| <b>46</b> |      | 146 | 183 | 21 | - 2  |
| <b>45</b> | 9,6  | 144 | 186 |    |      |
| <b>44</b> | 9,7  | 141 | 189 | 20 | - 3  |
| <b>43</b> | 9,8  | 139 | 192 |    |      |
| <b>42</b> | 9,9  | 137 | 195 | 19 | - 4  |
| <b>41</b> | 10,0 | 135 | 198 |    | - 5  |
| <b>40</b> |      | 133 | 202 | 18 |      |
| <b>39</b> | 10,1 | 131 | 205 |    | - 6  |
| <b>38</b> | 10,2 | 128 | 209 | 17 | - 7  |
| <b>37</b> | 10,3 | 126 | 213 |    |      |
| <b>36</b> | 10,4 | 124 | 217 | 16 | - 8  |
| <b>35</b> | 10,5 | 122 | 220 |    | - 9  |
| <b>34</b> |      | 119 | 224 | 15 |      |
| <b>33</b> | 10,6 | 117 | 227 |    | - 10 |
| <b>32</b> | 10,7 | 115 | 230 | 14 | - 11 |
| <b>31</b> | 10,8 | 113 | 234 |    |      |
| <b>30</b> | 10,9 | 111 | 238 | 13 | - 12 |
| <b>29</b> | 11,0 | 109 | 241 |    | - 13 |
| <b>28</b> |      | 107 | 244 | 12 |      |
| <b>27</b> | 11,1 | 105 | 247 |    | - 14 |
| <b>26</b> |      | 103 | 250 |    | - 15 |
| <b>25</b> | 11,2 | 101 | 253 | 11 |      |
| <b>24</b> |      | 99  | 256 |    | - 16 |
| <b>23</b> | 11,3 | 97  | 259 | 10 | - 17 |
| <b>22</b> |      | 95  | 262 |    |      |
| <b>21</b> | 11,4 | 93  | 265 | 9  | - 18 |
| <b>20</b> |      | 91  | 268 |    | - 19 |
| <b>19</b> | 11,5 | 90  | 270 | 8  |      |
| <b>18</b> |      | 89  | 272 |    | - 20 |
| <b>17</b> | 11,6 | 88  | 274 |    |      |
| <b>16</b> |      | 87  | 276 | 7  | - 21 |
| <b>15</b> | 11,7 | 86  | 278 |    |      |
| <b>14</b> |      | 85  | 279 |    | - 22 |
| <b>13</b> | 11,8 | 84  | 280 | 6  |      |
| <b>12</b> |      | 83  | 281 |    | - 23 |

|           |      |    |     |   |      |
|-----------|------|----|-----|---|------|
| <b>11</b> | 11,9 | 82 | 282 |   |      |
| <b>10</b> |      | 81 | 284 | 5 | - 24 |
| <b>9</b>  | 12,0 |    | 285 |   |      |
| <b>8</b>  |      | 80 | 286 |   | - 25 |
| <b>7</b>  |      |    | 287 | 4 |      |
| <b>6</b>  | 12,1 | 79 |     |   | - 26 |
| <b>5</b>  |      |    | 288 |   |      |
| <b>4</b>  |      | 78 |     | 3 | - 27 |
| <b>3</b>  | 12,2 |    | 289 |   |      |
| <b>2</b>  |      | 77 |     |   | - 28 |
| <b>1</b>  |      |    | 290 | 2 |      |