

УТВЕРЖДАЮ

Министр спорта
Самарской области



С.В.Кобылянский

2022 года

ПОЛОЖЕНИЕ

о фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд Самарской области
в 2022 году

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд Самарской области (далее – Фестиваль) проводится в рамках реализации календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Самарской области на 2022 год, утверждённого министерством спорта Самарской области.

Фестиваль проводится в целях:

популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО);

укрепления здоровья участников и создания условий для активных занятий физической культурой и спортом;

совершенствования форм и организации физкультурно-спортивной работы в Самарской области;

пропаганда традиционных семейных ценностей, здорового образа жизни;

поощрение семей, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО;

определение участников всероссийского этапа фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд.

Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты физкультурного мероприятия.

Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные физкультурные мероприятия.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в два этапа:

– I (муниципальный) этап – до 10 июня 2022 года, проводится на территории муниципальных образований Самарской области по решению органов местного самоуправления муниципальных образований Самарской области;

– II (региональный) этап – 25 июня 2022 года, проводится на территории СК «Луч» по адресу: г. Чапаевск, ул. Железнодорожная, д.14.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляется министерством спорта Самарской области (далее – министерство), государственным автономным учреждением Самарской области «Организационный центр спортивных мероприятий» (далее – ГАУ СО «ОЦСМ»), по решению – органами местного самоуправления муниципальных образований Самарской области.

Организация и проведение I (муниципального) этапа Фестиваля, формирование команд и обеспечение участия команд во II (региональном) этапе Фестиваля возлагается на органы местного самоуправления муниципальных образований Самарской области по решению органов местного самоуправления муниципальных образований Самарской области.

Организация и проведение II (регионального) этапа Фестиваля возлагается на министерство.

Непосредственное проведение II (регионального) этапа Фестиваля возлагается на ГАУ СО «ОЦСМ» и главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

ГАУ СО «ОЦСМ» формирует состав конкурсной комиссии для определения победителей и призёров конкурсной программы Фестиваля.

В обязанности ГАУ СО «ОЦСМ» при проведении Фестиваля входит организация судейства, организация церемонии открытия, закрытия и награждения участников, организация транспортного обслуживания (кроме доставки участников к месту проведения Фестиваля и обратно), организация погрузочно-разгрузочных и монтажно-демонтажных работ (выполнение работ по погрузке-разгрузке и монтажу-демонтажу необходимого оборудования и инвентаря, в т.ч. спортивного), обеспечение медицинского сопровождения, приобретение наградной атрибутики, сувенирной продукции и ценных призов, обеспечение питания участников и волонтеров, обеспечение охраны общественного порядка и безопасности участников и зрителей, поставка средств индивидуальной защиты, дезинфицирующих и антисептических средств для обеспечения санитарно-эпидемиологического режима, оформление места проведения соревнований, предоставление спортивных сооружений, предоставление оборудования и инвентаря, в том числе спортивного, поставка питьевой воды для участников и волонтеров в целях соблюдения питьевого режима.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Фестивале на I (муниципальном) этапе допускаются семейные команды, возраст участников которых от 9 до 69 лет и старше, имеющие медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале ВФСК ГТО (далее – ЭБД ГТО) (по адресу в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» www.gto.ru) и иметь уникальный идентификационный номер участника (далее – УИН).

Составы команд на I (муниципальном) этапе Фестиваля рекомендуется формировать из числа семей в составе: 1 ребенок (независимо от пола), 2 родителя (отец и мать, либо законные представители ребенка), 1 дедушка или бабушка.

Родство определяется на основании официальных документов (свидетельство о рождении, свидетельство об усыновлении, свидетельство о браке).

К участию во II (региональном) этапе Фестиваля допускаются команды семей, показавшие лучшие результаты на I (муниципальном) этапе Фестиваля в командном зачете.

Состав команды включает 3 участников, в том числе:

- ребенок (мальчик или девочка) **9-12 лет** (II-III ступень комплекса ГТО),
- мать и отец: **25-49 лет** (VI - VIII ступени комплекса ГТО).

Дополнительно в составе команды могут принять участие в Фестивале бабушка или дедушка: **50-69 лет** (IX – X ступени комплекса ГТО).

Возраст участников Фестиваля в соответствующей ступени комплекса ГТО определяется по состоянию на 25 сентября 2022 года.

Муниципальные образования Самарской области командируют на Фестиваль по одной команде, городские округа Самара и Тольятти – до трех команд.

По согласованию с ГАУ СО «ОЦСМ» возможно участие дополнительных команд от муниципальных образований Самарской области.

Участникам команды рекомендуется иметь единую форму (минимум - футболка).

К участию во II (региональном) этапе Фестиваля не допускаются:

- лица, не принимавшие участия в I (муниципальном) этапе Фестиваля;
- лица, не зарегистрированные в ЭБД ГТО;
- лица, не имеющие медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- лица, не соответствующие установленным требованиям к возрасту участников;
- команды, не предоставившие документы, подтверждающие родство участников.

V. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Фестиваль проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 года № 90 (далее – государственные требования).

Условия и порядок проведения, перечень и количество видов испытаний программы I (муниципального) этапа Фестиваля определяются по усмотрению организаторов I (муниципального) этапа Фестиваля.

Программа II (регионального) этапа Фестиваля включает спортивную, тестовую и конкурсную программы.

Спортивная программа II (регионального) этапа Фестиваля

Спортивная программа Фестиваля состоит из соревнований по многоборью ГТО и эстафеты «Всей семьей к победе!».

Основу спортивной программы в многоборье ГТО и тестовой программы Фестиваля составляют испытания (тесты), выполняемые участниками,

относящимся к II-III, VI – X возрастным ступеням (9-12 лет; 25-69 лет) комплекса ГТО.

Участие в соревнованиях по многоборью ГТО обязательно для всех участников семейных команд в возрасте от 9 до 69 лет.

Участие в тестовой программе Фестиваля и эстафете «Всей семьей к победе!» осуществляется по желанию участников семейных команд в возрасте от 9 до 69 лет.

Спортивная программа

Многоборье ГТО		
№	Виды испытаний (тестов)	Участники
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	Мальчики, девочки (9-12 лет), мужчины, женщины (25-59 лет)
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	Мужчины, женщины (60-69 лет)
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Мальчики, девочки (9-12 лет), мужчины, женщины (25-69 лет)
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Мальчики, девочки (9-12 лет), мужчины, женщины (25-69 лет)
5	Бег 60 м. (с)	Мальчики, девочки (9-12 лет), мужчины, женщины (25-49 лет)
Иные виды спортивной программы		
6	Эстафета «Всей семьей к победе!»	Мальчики, девочки (9-12 лет), мужчины, женщины (25-49 лет)

Тестовая программа

№	Виды испытаний (тестов)	Участники
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Мальчики (9-12 лет), мужчины (25-49 лет)
2	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Девочки (9-12 лет), женщины (25-49 лет)
3	Рывок гири (количество раз)	Мужчины (25-59 лет)
4	Стрельба из электронного оружия (очки)	Все участники
5	Прыжок в длину с места (см)	Мальчики, девочки (9-12 лет)

Условия проведения соревнований

Соревнования по многоборью ГТО и выполнение испытаний тестовой программы проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО,

утверждёнными Министерством спорта Российской Федерации от 01 февраля 2018 года.

Эстафета «Всей семьей к победе!»

Состав команды: 3 участника (папа, мама, ребенок).

Порядок и условия прохождения эстафеты определяются в день проведения соревнований.

Команды стартуют согласно жеребьевке.

Командам необходимо выполнить задания эстафеты за наименьшее время.

Конкурсная программа Фестиваля

Конкурсная программа Фестиваля состоит из конкурса поделок на тему «Вместе с ГТО».

Условия проведения конкурса.

В конкурсе принимают участие семейные команды.

Команда может представить на конкурс неограниченное количество работ.

Работа (рисунки, фотографии, плакаты и т.д.), (может быть выполнена из любого вида материала или сочетаний материалов (бумага, ткань, пластилин, пластик, стекло и т.д.) Допускаются кулинарные изделия.

В работах авторы должны отобразить идеи популяризации комплекса ГТО и здорового образа жизни.

Работа должна иметь название, с указанием фамилии автора и наименования муниципального образования.

Итоги конкурса подводит конкурсная комиссия.

Критерии оценки конкурса:

- оригинальность идеи и соответствие тематике конкурса – до 10 баллов;
- качество исполнения – до 10 баллов;
- эстетическое впечатление – до 10 баллов;
- творческий подход – до 10 баллов.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

При проведении Фестиваля выполнение нормативов и определение уровня физической подготовленности участников в многоборье ГТО осуществляется в соответствии со 100-очковой таблицей оценки выполнения испытаний, утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.09.2018 № 814 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (приложение 2).

Командное первенство при проведении II (регионального) этапа Фестиваля определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды (папа, мама, ребенок), за выполнение 4 видов программы многоборья ГТО.

В случае равенства результатов (очков) у двух или более команд преимущество получает команда, показавшая лучший результат в испытании «Бег на 60 м.».

Отдельно определяется лучшая команда, показавшая наибольшую сумму баллов в многоборье ГТО с учётом результатов четвертого участника (бабушка, дедушка) в следующих видах испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на спине (50-59 лет) / в упоре о гимнастическую скамью (60-64 года), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине.

В случае равенства результатов (очков) у двух или более команд преимущество получает команда, показавшая лучший результат в испытании «Поднимание туловища из положения лёжа на спине».

Личное первенство при проведении II (регионального) этапа Фестиваля в многоборье ГТО определяется по сумме очков, набранных участниками семейной команды отдельно в категориях – мама, папа, ребёнок (мальчик и девочка отдельно) за выполнение 4 видов программы многоборья ГТО; в категории лиц старшего возраста (бабушки или дедушки) за выполнение 3 видов программы многоборья ГТО.

В случае равенства результатов (очков) у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в испытании «Поднимание туловища из положения лёжа на спине».

Командное первенство в эстафете «Всей семьей к победе!» определяется по наименьшему времени, показанному командами по итогам соревнований.

Для определения места в конкурсе поделок «Вместе с ГТО» в рамках II (регионального) этапа Фестиваля суммируются баллы, выставленные каждым членом конкурсной комиссии согласно критериям оценки.

Итоговые протоколы официальных результатов Фестиваля и отчет главного судьи Фестиваля предоставляются на бумажном и электронном носителях в департамент физической культуры и спорта министерства в течение 10 дней после окончания Фестиваля.

Результаты испытаний многоборья ГТО и тестовой программы участников фестиваля загружаются в систему ЭБД АИС ГТО по письменному заявлению.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие по итогам II (регионального) этапа Фестиваля 1, 2 и 3 места в командном первенстве, награждаются кубками, дипломами, а участники команд медалями и ценными призами министерства.

Команда, показавшая наибольшую сумму баллов в многоборье ГТО с учётом результатов четвертого участника (бабушка, дедушка) награждается памятным призом и сертификатом, дающим право участия в III (всероссийском) этапе Фестиваля.

Команды, занявшие по итогам II (регионального) этапа Фестиваля 1, 2 и 3 места в эстафете «Всей семьей к победе!» награждаются кубками и дипломами министерства, а участники команд – медалями министерства.

Участники, занявшие по итогам II (регионального) этапа Фестиваля 1, 2 и 3 место в личном первенстве многоборья ГТО в категориях – мама, папа, ребёнок (мальчик и девочка отдельно) и лиц старшего возраста (бабушки или дедушки), награждаются медалями и дипломами министерства.

Команды, занявшие по итогам II (регионального) этапа Фестиваля 1, 2 и 3 места в конкурсе поделок «Вместе с ГТО» награждаются памятными призами и дипломами министерства.

Все участники II (регионального) этапа Фестиваля получают сувенирную продукцию министерства.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение I (муниципального) этапа Фестиваля осуществляется за счёт средств местных бюджетов муниципальных образований Самарской области, по решению органов местного самоуправления муниципальных образований Самарской области.

Финансовое обеспечение II (регионального) этапа Фестиваля осуществляется министерством за счёт средств областного бюджета, предусмотренных ГАУ СО «ОЦСМ» в рамках государственного задания на 2022 год и на плановый период 2023 и 2024 годов (выполнение государственной работы «Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)), в том числе на следующие расходы:

- услуги спортивного сооружения;
- оплата работы спортивных судей;
- обеспечение питания участников и волонтеров;
- поставка наградной атрибутики: памятных призов, кубков, дипломов, медалей;
- поставка сувенирной продукции и ценных призов;
- услуги по оформлению мест проведения Фестиваля;
- поставка баннеров;
- услуги автотранспорта (кроме доставки участников к месту проведения Фестиваля и обратно);
- организация погрузочно-разгрузочных и монтажно-демонтажных работ (выполнение работ по погрузке-разгрузке и монтажу-демонтажу необходимого оборудования и инвентаря, в том числе спортивного);
- услуги по организации церемонии открытия и закрытия Фестиваля, награждения участников;
- медицинское обеспечение;
- предоставление оборудования и инвентаря, в том числе спортивного;

- услуги обеспечения охраны общественного порядка и безопасности участников и зрителей;
- поставка средств индивидуальной защиты, дезинфицирующих и антисептических средств для обеспечения санитарно-эпидемиологического режима;
- поставка питьевой воды для участников и волонтеров в целях соблюдения питьевого режима.

Расходы по командированию участников команд (проезд до места проведения Фестиваля и обратно, суточные в пути, страхование жизни и здоровья участников) обеспечивают командирующие организации.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей во время проведения I и II этапов Фестиваля возлагается на организаторов этапов.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144 Н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Перевозка участников автотранспортом осуществляется в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Самарской области.

ГАУ СО «ОЦСМ» несёт ответственность за причинённый вред участникам Фестиваля и/или третьим лицам при условии соблюдения ими требований настоящего положения.

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Органам местного самоуправления в области физической культуры и спорта муниципальных образований Самарской области необходимо направить до 13 июня 2022 года предварительную заявку на участие во II (региональном) этапе Фестиваля согласно Приложения 1, подтверждающую участие команды муниципального образования в Фестивале, на адрес электронной почты ГАУ СО «ОЦСМ»: gaugto-ct@mail.ru с пометкой «Заявка на участие в Фестивале ГТО среди семейных команд от (наименование муниципального образования)».

Капитан семейной команды представляет в комиссию по допуску участников II (регионального) этапа Фестиваля следующие документы:

- заявку по форме согласно приложению 1, заверенную руководителем органа местного самоуправления в области физической культуры и спорта, медицинским учреждением (или медицинский допуск на каждого участника);
- копию паспорта, свидетельства о рождении на каждого участника;
- документ, подтверждающий родство участников (копию свидетельства о рождении, свидетельства о браке, свидетельства об усыновлении)
- QR-код с единого портала государственных услуг или одного из следующих документов:
 - сертификата профилактической прививки от COVID-19;
 - сведений о перенесенном заболевании COVID-19;
 - отрицательного результата ПЦР-теста на наличие возбудителя COVID-19, выполненного не позднее чем за 72 часа до посещения.

Для получения дополнительной информации о Фестивале необходимо обращаться в ГАУ СО «ОЦСМ» по адресу: 443011, г. Самара, ул. Советской Армии, д. 253а, тел.: (846) 276-96-20, Чернова Виктория Дмитриевна.

ЗАЯВКА

на участие в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд Самарской области в 2022 году

от команды _____
(наименование муниципального образования)

№	ФИО (полностью)	Дата рождения (дд.мм.гг.)	УИН в ЭБД ГТО	Виза врача*
1				допущен. подпись врача. дата. печать напротив каждого участника соревнований
2				
3				
4				

***Предварительная заявка оформляется без визы врача**

Допущено к Фестивалю ГТО _____
(прописью)

Врач _____ / _____
(подпись) (ФИО)

ДАТА (М.П. медицинского учреждения)

Капитан семейной команды _____ тел. _____
(подпись. Ф.И.О.)

Руководитель органа местного самоуправления
в области физической культуры и спорта _____
МП (подпись. Ф.И.О.)

Таблица оценки выполнения испытаний 30 - 34 лет

	Мужчины					Женщины				
	№1	№2	№3	№4	№5	№1	№2	№3	№4	№5
Очки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Плавание 50 м (мин, с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места толчком ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Плавание 50 м (мин, с)
100	95	25	320	78	00:28.00	80	31	268	72	00:30.00
99			319		00:28.10	79		267		00:30.10
98	94		318		00:28.20	78		266		00:30.20
97			317	77	00:28.40	77		265	71	00:30.40
96	93		316		00:28.60	76		264		00:30.70
95	92	24	315		00:28.80	75	30	263		00:31.00
94	91		314	76	00:29.00	74		262	70	00:31.40
93	90		313		00:29.30	73		261		00:31.80
92	89		312		00:29.60	72		260	69	00:32.20
91	88		311	75	00:30.00	71		258		00:32.60
90	87	23	310		00:30.40	70	29	256	68	00:33.00
89	86		309	74	00:30.80	69		254	67	00:33.50
88	85		308		00:31.20	68		252	66	00:34.00
87	84		307	73	00:31.60	67		250	65	00:34.50
86	83	22	305	72	00:32.00	66	28	248	64	00:35.00
85	82		303	71	00:33.00	65		246	63	00:35.50
84	81		301	70	00:33.50	64		244	62	00:36.00
83	80		299	69	00:34.00	63		242	61	00:36.50
82	79	21	297	68	00:34.50	62	27	240	60	00:37.00
81	78		295	67	00:35.00	61		238	59	00:38.00
80	77		293	66	00:35.50	59		235	58	00:39.00
79	75	20	291	65	00:36.00	57	26	232	57	00:40.00
78	73		288	64	00:36.50	55		229	56	00:41.00
77	71		285	63	00:37.00	53		226	55	00:42.00
76	69	19	282	62	00:37.50	51	25	223	54	00:43.00
75	67		279	61	00:38.00	49		220	53	00:44.00
74	65	18	276	60	00:39.00	47		217	52	00:45.00
73	63		273	59	00:40.00	45	24	214	51	00:46.00
72	61	17	270	58	00:41.00	43		211	50	00:47.00
71	59		267	57	00:42.00	41		208	49	00:48.00
70	57	16	264	56	00:43.00	39	23	205	48	00:49.00
69	55		261	55	00:44.00	37		202	47	00:50.00
68	53	15	258	54	00:45.00	35	22	199	46	00:51.00
67	51		255	53	00:46.00	33		196	45	00:52.00
66	49	14	252	52	00:47.00	31	21	193	44	00:53.00
65	47		249	51	00:48.00	28	20	190	43	00:55.00
64	44	13	246	49	00:49.00	25	19	186	41	00:57.00
63	41		242	47	00:50.00	22	18	182	39	00:59.00
62	38	12	238	45	00:51.00	19	17	178	37	01:01.00
61	35		234	43	00:53.00	16	15	174	35	01:03.00
60	32	11	230	41	00:55.00	13	13	170	33	01:05.00
59					00:55.20					01:05.50
58	31		229		00:55.40			169	32	01:06.00
57			228	40	00:55.70			168		01:06.50
56	30	10	227		00:56.00	12	12	167	31	01:07.00
55			226	39	00:56.50			166		01:07.50
54	29		225		00:57.00			165	30	01:08.00
53			224	38	00:57.50			164		01:08.50
52	28	9	223		00:58.00	11	11	163	29	01:09.00
51			222	37	00:58.50			162		01:09.50
50	27		221		00:59.00			161	28	01:10.00
49			220	36	00:59.50			160		01:10.50
48	26	8	219		01:00.00	10	10	159	27	01:11.00
47			218	35	01:00.50			158		01:11.50
46	25		217		01:01.00			157	26	01:12.00
45	24	7	216	34	01:01.50	9	9	156		01:13.00
44	23		215		01:02.00			155	25	01:14.00
43	22		214	33	01:02.50			154		01:15.00
42	21	6	213		01:03.00	8	8	153	24	01:16.00
41	20		212	32	01:04.00			152	23	01:18.00
40	19	5	210	31	01:05.00	7	7	150	22	01:20.00
39					01:05.50					01:20.50
38			209		01:06.00			149		01:21.00

37					01:06.50					01:21.50
36			208	30	01:07.00			148		01:22.00
35					01:07.50					01:22.50
34	18		207		01:08.00			147	21	01:23.00
33				29	01:08.50					01:23.50
32		4	206		01:09.00	6	6	146		01:24.00
31					01:09.50					01:24.50
30			205	28	01:10.00			145		01:25.00
29	17		204		01:11.00			144	20	01:26.00
28			203		01:12.00			143		01:27.00
27			202	27	01:13.00			142		01:28.00
26			201		01:14.00			141		01:29.00
25	16	3	200	26	01:15.00	5	5	140	19	01:30.00
24					01:16.00					01:31.00
23			199	25	01:17.00			139	18	01:32.00
22					01:18.00					01:33.00
21			198	24	01:19.00			138	17	01:34.00
20	15				01:20.00					01:35.00
19		2	197	23	01:21.00		4	137	16	01:36.00
18					01:22.00	4				01:37.00
17			196	22	01:23.00			136	15	01:38.00
16	14		195		01:24.00			135		01:39.00
15		1	194	21	01:25.00		3	134	14	01:40.00
14			193		01:26.00			133		01:41.00
13			192	20	01:27.00			132	13	01:42.00
12	13		191		01:28.00			131		01:43.00
11		0	190	19	01:29.00	3	2	130	12	01:44.00
10			189	18	01:30.00			129	11	01:45.00
9			188	17	01:32.00			128	10	01:46.00
8	12		187	16	01:34.00			127	9	01:47.00
7		-1	186	15	01:36.00		1	126	8	01:48.00
6			185	14	01:38.00			125	7	01:49.00
5			184	13	01:40.00	2		124	6	01:50.00
4	11		183	12	01:42.00			123	5	01:52.00
3		-2	182	11	01:44.00		0	122	4	01:54.00
2			181	10	01:46.00			121	3	01:56.00
1	10	-3	180	9	01:48.00	1	-1	120	2	01:58.00