

MOZGÁSFORMÁK ÉRTÉKELÉSI PONTTÁBLÁZAT

A felvételi során a jelentkezőnek
3 különböző mozgásformát kell teljesítenie.
A mozgásformákon belül választási lehetőség van,
az értékelés pedig ponttáblázat alapján történik,
külön férfiak és nők részére.

1. Állóképesség

2000 m futás

2. Kar- és vállöv erő

Ütemezett fekvőtámasz (férfiak)

Térdelő fekvőtámasz (nők)

Függésben karhajlítás és nyújtás

3. Törzserő

Felülés

Lapockaemelés

Plank

ÜTEMEZETT FEKVŐTÁMASZ PONTTÁBLÁZAT (FÉRFIAK)

Pont	<25 év	25-29 év	30-34 év	35-39 év	40-44 év	45-49 év	50-54 év	55-59 év
100	60	60	58	55	50	45	40	36
99	59	57	57	54	49			
98	58	56	56	53	48	44	39	35
97	57	55	55	52				
96	56	54	54	51	47	43	38	34
95	55	53	53	50				
94	54	52	52	49	46	42	37	33
93	53	51	51	48				
92	52	50	50	47	45	41	36	32
91	51	49	49	46				
90	50	48	48	45	44	40	35	31
89	49	47	47					
88	48	46	46	44	43	39		30
87	47	45	45				34	
86	46	44	44	43	42	38		29
85	45							
84	44	43	43	42	41	37	33	28
82	43	42	42	41	40	36		
81							32	29
80	42	41	41	40	39	35		
79								
78	41	40	40	39	38	34	31	28
76	40	39	39	38	37	33		
75							30	27
74	39	38	38	37	36	32		
72	38	37	37	36	35	31	29	26
70	37	36	36	35	34	30		
69							28	25
68	36	35	35	34	33	29		
67								
66	35	34	34	33	32	28	27	24
64	34	33	33	32	31			
63						27	26	23
62	33	32	32	31	30			
60	32	31	31	30	29	26	24	22
58	31	30	30	29	28	25	23	21
56	30	29	29	28	27	24	22	20
55								
54	29	28	28	27	26	23	21	19
52	28	27	27	26	25	22	20	18
50	27	26	26	25	24	21	19	17
48	26	25	25	24	23	20	18	16
46	25	24	24	23	22	19	17	
45								15
44	24	23	23	22	21	18	16	
43								
42	23	22	22	21	20	17	15	14
40	22	21	21	20	19		14	
39						16		13
38	21	20	20	19	18		13	
36	20	19	19	18	17	15	12	12
34	19	18	18	17				
33					16	14	11	11
32	18	17	17	16				
30	17	16	16	15	15	13	10	10

TÉRDELŐ FEKVŐTÁMASZ PONTTÁBLÁZAT (NŐK)

Pont	<25 év	25-29 év	30-34 év	35-39 év	40-44 év	45-49 év	50-54 év	55-59 év	60-65 év
100	70	75	70	65	60	53	48	42	38
99	69	74	69	64	59	52	47		
98	68	73	68	63	58	51	46	41	37
97	67	72	67	62	57	50	45		
96	66	71	66	61	56	49	44	40	36
95	65	70	65	60	55	48	43		
94	64	69	64	59	54	47	42	39	35
93	63	68	63	58	53	46			
92	62	67	62	57	52	45	41	38	34
91	61	66	61	56	51	44			
90	60	65	60	55	50	43	40	37	33
89	59	64	59	54	49	42			
88	58	63	58	53	48	41	39	36	32
87	57	62	57	52	47	40			
86	56	61	56	51	46	39	38	35	31
85	55	60	55	50	45				
84	54	59	54	49	44	38	37	34	30
83	53	58	53	48	43				
82	52	57	52	47	42	37	36	33	29
81	51	56	51	46	41				
80	50	55	50	45	40	36	35	32	28
79	49	54	49	44	39				
78	48	53	48	43	38	35	34	31	27
77	47	52	47	42	37				
76	46	51	46	41	36	34	33	30	
75	45	50	45	40	35				26
74	44	49	44	39	34	33	32	29	
73	43	48	43	38					25
72	42	47	42	37	33	32	31	28	
71	41	46	41	36					
70	40	45	40	35	32	31	30	27	24
69	39	44	39	34					
68	38	43	38	33	31	30	29	26	23
67	37	42	37	32					
66	36	41	36	31	30	29	28	25	
65	35	40	35						22
64	34	39	34	30	29	28	27	24	
63	33	38	33						21
62	32	37	32	29	28	27	26	23	
61	31	36	31						
60	30	35	30	28	27	26	25	22	20
59	29	34	29						
58	28	33	28	27	26	25	24	21	19
57		32							
56	27	31	27	26	25	24	23	20	
55		30							18
54	26	29	26	25	24	23	22	19	
53		28							17
52	25	27	25	24	23	22	21	18	
51		26							
50	24	25	24	23	22	21	20	17	16
49									
48	23	24	23	22	21	20	19	16	15
47									
46	22	23	22	21	20	19	18	15	14
45									
44	21	22	21	20	19	18	17	14	13
43									
42	20	21	20	19	18	17	16		
41									
40	19	20	19	18	17	16	15	13	12
39									
38	18	19	18	17	16	15	14	12	11
37									
36	17	18	17	16	15	14	13		
35									
34	16	17	16	15	14	13	12	11	10
33									
32	15	16	15	14	13	12	11	10	9
31									
30	14	15	14	13	12	11	10	9	8

FÜGGÉSBEN KARHAJLÍTÁS ÉS -NYÚJTÁS (HÚZÓDZKODÁS) PONTTÁBLÁZATA (DB)

Pont	<25 év		25-29 év		30-34 év		35-39 év		40-44 év		45-49 év		50-54 év		55-59 év		60-65 év	
	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő
100	20	16	20	16	18	14	16	12	14	10	12	8	10	7	8	5	6	4
95	19	15	19	15	17	13	15	11	13		11							
90	18	14	18	14	16	12	14	10	12	9	10	7	9	6	7		5	3
85	17		17	13	15		13		11									
80	16	13	16	12	14	11	12	9	10	8	9	6	8	5	6	4	4	
75	15		15		13		11											
70	14	12	14	11	12	10	10	8	9	7	8		7					
65	13		13		11													
60	12	11	12	10	10	9	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3	3	2
55			11															
50	11	10	10	9	9	8	8	6	7	5	6	4	5		4			
40	10	9	9	8	8	7	7	5	6		5							
30	9	8	8	7	7	6	6	4	5	4	4	3	4	3	3	2	2	1

TÖRZS-LÁB MOZGÁSFORMÁK ÉRTÉKELÉSE
HANYATT FEKVÉSBŐL
TÖRZSEMELÉS ELŐRE (FELÜLÉS)
PONTTÁBLÁZATA (DB)

Pont	<25 év	25-29 év	30-34 év	35-39 év	40-44 év	45-49 év	50-54 év	55-59 év	60-65 év
100	90	86	82	77	68	60	54	44	35
99	89	85	81	76	67	59	53		
98	88	84	80	75	66	58	52	43	34
97	87	83	79	74	65	57	51		
96	86	82	78	73	64	56	50	42	33
95	85	81	77	72	63	55	49		
94	84	80	76	71	62	54	48	41	32
93	83	79	75	70	61	53	47		
92	82	78	74	69	60	52	46	40	31
91	81	77	73	68	59	51	45		
90	80	76	72	67	58	50	44	39	30
89	79	75	71	66	57	49	43		
88	78	74	70	65	56	48	42	38	29
87	77	73	69	64	55	47	41		
86	76	72	68	63	54	46	40	37	28
85	75	71	67	62	53	45	39		
84	74	70	66	61	52	44	38	36	27
83	73	69	65	60	51	43	37		
82	72	68	64	59	50	42	36	35	26
81	71	67	63	58	49	41	35		
80	70	66	62	57	48	40	34	34	25
79	69	65	61	56	47	39	33		
78	68	64	60	55	46	38	32	33	24
77	67	63	59	54	45	37			
76	66	62	58	53	44	36	31	32	23
75	65	61	57	52	43	35			
74	64	60	56	51	42	34	30	31	
73	63	59	55	50	41	33			22
72	62	58	54	49	40		29	30	
71	61	57	53	48	39	32			
70	60	56	52	47	38		28	29	21
69	59	55	51	46	37	31			
68	58	54	50	45	36	30	27	28	
67	57	53	49	44	35				20
66	56	52	48	43	34	29	26	27	
65	55	51	47	42	33				
64	54	50	46	41	32	28	25	26	19
63	53	49	45	40					
62	52	48	44	39	31	27	24	25	18
61	51	47	43	38					
60	50	46	42	37	30	26	23	24	
59	49	45	41	36					17
58	48	44	40	35	29	25	22	23	
57	47	43	39	34					
56	46	42	38	33	28	24	21	22	16
55	45	41	37	32					
54	44	40	36	31	27	23	20	21	
53	43	39	35						15
52	42	38	34	30	26	22	19	20	
51	41	37	33						
50	40	36	32	29	25	21	18	19	14
49	39	35	31						
48	38	34	30	28	24	20	17	18	
47	37	33							13
46	36	32	29	27	23	19	16	17	
45	35	31							
44	34	30	28	26	22	18		16	12
43	33						15		
42	32	29	27	25	21	17		15	
41	31								11
40	30	28	26	24	20	16	14	14	
38	29	27	25	23	19	15	13	13	10
36	28	26	24	22	18	14	12	12	
34	27				17				9
33		25	23	21		13	11	11	
32	26				16				
30	25	24	22	20	15	12	10	10	8

ALKARFEKVŐTÁMASZ (PLANK) PONTTÁBLÁZATA (MP)

Pont	<25 év	25-29 év	30-34 év	35-39 év	40-44 év	45-49 év	50-54 év	55-59 év	60-65 év
100	240	235	220	200	190	180	160	140	120
99	237	232	217	197	187	178	158	138	118
98	234	229	214	194	184	175	156	136	116
97	231	226	211	191	181	172	154	134	114
96	228	223	208	188	178	169	152	132	112
95	225	220	205	185	175	166	150	130	110
94	222	217	202	182	172	163	148	128	108
93	219	214	199	179	169	160	146	126	106
92	216	211	196	176	166	158	144	124	104
91	213	208	193	173	163	156	142	122	102
90	210	205	190	170	160	154	140	120	100
89	207	202	187	167	157	152	138	118	98
88	204	199	184	164	154	150	136	116	96
87	201	196	181	161	151	148	134	114	94
86	198	193	178	158	148	146	132	112	92
85	195	190	175	155	146	144	130	110	90
84	192	187	172	152	144	142	128	108	88
83	189	184	169	149	142	140	126	106	86
82	186	181	166	146	140	138	124	104	84
81	183	178	163	143	138	136	122	102	82
80	180	175	160	140	136	134	120	100	80
79	177	172	157	138	134	132	118	98	78
78	174	169	154	136	132	130	116	96	76
77	171	166	151	134	130	128	114	94	74
76	168	163	148	132	128	126	112	92	72
75	165	160	145	130	126	124	110	90	70
74	162	157	142	128	124	122	108	88	68
73	159	154	139	126	122	120	106	86	66
72	156	151	136	124	120	118	104	84	64
71	153	148	133	122	118	116	102	82	62
70	150	145	130	120	116	114	100	80	60
69	147	142	127	118	114	112	98	78	59
68	144	139	124	116	112	110	96	76	58
67	141	136	121	114	110	108	94	74	57
66	138	133	118	112	108	106	92	72	56
65	135	130	115	110	106	104	90	70	55
64	132	127	112	108	104	102	88	68	54
63	129	124	109	106	102	100	86	66	53
62	126	121	107	104	100	98	84	64	52
61	123	118	105	102	98	96	82	62	51
60	120	115	103	100	96	94	80	60	50
59	117	112	101	98	94	92	78	58	49
58	114	109	99	96	92	90	76	56	48
57	111	106	97	94	90	88	74	54	47
56	108	103	95	92	88	86	72	52	46
55	105	100	93	90	86	84	70	50	45
54	102	97	91	88	84	82	68	49	44
53	99	94	89	86	82	80	66	48	43
52	96	91	87	84	80	78	64	47	42
51	93	88	85	82	78	76	62	46	41
50	90	85	83	80	76	74	60	45	40
49	87	82	81	78	74	72	58	44	39
48	84	80	79	76	72	70	56	43	38
47	81	78	77	74	70	68	54	42	37
46	78	76	75	72	68	66	52	41	36
45	75	74	73	70	66	64	50	40	35
44	73	72	71	68	64	62	48	39	34
43	71	70	69	66	62	60	46	38	33
42	69	68	67	64	60	58	44	37	32
41	67	66	65	62	58	56	42	36	31
40	65	64	63	60	56	54	40	35	30
39	63	62	61	58	54	52	39	34	29
38	61	60	59	56	52	50	38	33	28
37	59	58	57	54	50	48	37	32	27
36	57	56	55	52	48	46	36	31	26
35	55	54	53	50	46	44	35	30	25
34	53	52	51	48	44	42	34	29	24
33	51	50	49	46	42	40	33	28	23
32	49	48	47	44	40	38	32	27	22
31	47	46	45	42	38	36	31	26	21
30	45	44	43	40	36	34	30	25	20

LAPOCKAEMELÉS PONTTÁBLÁZATA (DB)

Pont	<25 év	25-29 év	30-34 év	35-39 év	40-44 év	45-49 év	50-54 év	55-59 év	60-65 év
100	115	112	108	104	100	95	88	70	55
99	113	110	106	102	98	93	87	69	
98	111	108	104	100	96	91	86	68	54
97	109	106	102	98	94	90	85	67	
96	107	104	100	96	92	89	84	66	53
95	105	102	98	95	91	88	83	65	
94	103	100	96	94	90	87	82	64	52
93	101	98	95	93	89	86	81	63	
92	99	96	94	92	88	85	80	62	51
91	97	95	93	91	87	84	79	61	
90	96	94	92	90	86	83	78	60	50
89	95	93	91	89	85	82	77	59	
88	94	92	90	88	84	81	76	58	49
87	93	91	89	87	83	80	75	57	
86	92	90	88	86	82	79	74	56	48
85	91	89	87	85	81	78	73	55	
84	90	88	86	84	80	77	72	54	47
83	89	87	85	83	79	76	71	53	
82	88	86	84	82	78	75	70	52	46
81	87	85	83	81	77	74	69	51	
80	86	84	82	80	76	73	68	50	45
79	85	83	81	79	75	72	67	49	
78	84	82	80	78	74	71	66	48	44
77	83	81	79	77	73	70	65	47	
76	82	80	78	76	72	69	64	46	43
75	81	79	77	75	71	68	63	45	
74	80	78	76	74	70	67	62	44	42
73	79	77	75	73	69	66	61		
72	78	76	74	72	68	65	60	43	41
71	77	75	73	71	67	64	59		
70	76	74	72	70	66	63	58	42	40
69	75	73	71	69	65	62	57		
68	74	72	70	68	64	61	56	41	39
67	73	71	69	67	63	60	55		
66	72	70	68	66	62	59	54	40	38
65	71	69	67	65	61	58	53		
64	70	68	66	64	60	57	52	39	37
63	69	67	65	63	59	56	51		
62	68	66	64	62	58	55	50	38	36
61	67	65	63	61	57	54	49		
60	66	64	62	60	56	53	48	37	35
59	65	63	61	59	55	52	47		
58	64	62	60	58	54	51	46	36	34
57	63	61	59	57	53	50	45		
56	62	60	58	56	52	49	44	35	33
55	61	59	57	55	51	48	43		
54	60	58	56	54	50	47	42	34	32
53	59	57	55	53	49	46	41		
52	58	56	54	52	48	45	40	33	31
51	57	55	53	51	47	44	39		
50	56	54	52	50	46	43	38	32	30
49	55	53	51	49	45	42	37		
48	54	52	50	48	44	41	36	31	29
47	53	51	49	47	43	40	35		
46	52	50	48	46	42	39	34	30	28
45	51	49	47	45	41	38	33		
44	50	48	46	44	40	37	32	29	27
43	49	47	45	43	39	36	31		
42	48	46	44	42	38	35	30	28	26
41	47	45	43	41	37	34	29		
40	46	44	42	40	36	33	28	27	25
39	45	43	41	39	35	32	27		
38	44	42	40	38	34	31	26	26	24
37	43	41	39	37	33	30			
36	42	40	38	36	32	29	25	25	23
35	41	39	37	35	31	28			
34	40	38	36	34	30	27	24	24	22
33	39	37	35	33	29	26			
32	38	36	34	32	28	25	23	23	21
31	37	35	33	31	27	24			
30	36	34	32	30	26	23	22	22	20

2000 M FUTÁS (FÉRFIAK)

Pont	<25 év		25-29 év		30-34 év		35-39 év		40-44 év		45-49 év		50-54 év		55-59 év		60-65 év	
	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp
160	8	26	8	49	9	05	9	23	9	48	10	05	10	30	10	50	11	45
158	8	28	8	52	9	07	9	26	9	51	10	10	10	35	10	55	11	50
156	8	31	8	55	9	10	9	28	9	53	10	15	10	40	11	00	11	55
154	8	33	8	58	9	12	9	31	9	56	10	20	10	45	11	15	12	00
152	8	36	9	00	9	15	9	33	9	58	10	25	10	50	11	20	12	05
150	8	38	9	03	9	17	9	36	10	01	10	30	10	55	11	25	12	10
148	8	41	9	06	9	20	9	38	10	03	10	35	11	00	11	30	12	15
146	8	43	9	09	9	22	9	41	10	06	10	40	11	05	11	35	12	20
144	8	46	9	11	9	25	9	43	10	08	10	45	11	10	11	40	12	25
142	8	48	9	14	9	27	9	46	10	11	10	50	11	15	11	45	12	30
140	8	51	9	17	9	30	9	48	10	13	10	55	11	20	11	50	12	35
138	8	53	9	20	9	32	9	51	10	16	11	00	11	25	11	55	12	40
136	8	56	9	22	9	35	9	53	10	18	11	05	11	30	12	00	12	45
134	8	58	9	25	9	37	9	56	10	21	11	10	11	35	12	05	12	50
132	9	01	9	27	9	40	9	58	10	23	11	15	11	40	12	10	12	55
130	9	03	9	30	9	42	10	01	10	26	11	20	11	45	12	15	13	00
128	9	06	9	32	9	45	10	03	10	28	11	25	11	50	12	20	13	04
126	9	08	9	35	9	47	10	06	10	31	11	30	11	55	12	25	13	08
124	9	11	9	37	9	50	10	08	10	33	11	35	12	00	12	30	13	12
122	9	13	9	40	9	52	10	11	10	36	11	40	12	05	12	35	13	16
120	9	16	9	42	9	55	10	13	10	38	11	45	12	10	12	40	13	20
118	9	18	9	45	9	57	10	16	10	41	11	50	12	15	12	45	13	24
116	9	20	9	46	10	00	10	18	10	43	11	55	12	20	12	50	13	28
114	9	22	9	49	10	02	10	21	10	46	12	00	12	25	12	55	13	32
112	9	25	9	51	10	05	10	23	10	48	12	05	12	30	13	00	13	36
110	9	27	9	53	10	07	10	26	10	51	12	10	12	35	13	05	13	40
108	9	30	9	56	10	10	10	28	10	53	12	15	12	40	13	10	13	44
106	9	32	9	58	10	12	10	31	10	56	12	20	12	45	13	15	13	48
104	9	35	10	00	10	15	10	33	10	58	12	25	12	50	13	20	13	52
102	9	37	10	03	10	17	10	36	11	1	12	30	12	55	13	25	13	56
100	9	40	10	05	10	20	10	38	11	3	12	40	13	00	13	30	14	00
98	9	42	10	07	10	22	10	41	11	6	12	44	13	05	13	36	14	08
96	9	45	10	09	10	25	10	43	11	8	12	48	13	10	13	42	14	16
94	9	47	10	11	10	27	10	46	11	11	12	52	13	15	13	48	14	24
92	9	50	10	13	10	30	10	48	11	13	12	56	13	20	13	54	14	32
90	9	52	10	16	10	32	10	51	11	16	13	00	13	25	14	0	14	40
88	9	55	10	18	10	35	10	53	11	18	13	04	13	32	14	6	14	48
86	9	57	10	20	10	37	10	56	11	21	13	08	13	38	14	12	14	56
84	10	00	10	22	10	40	10	58	11	23	13	12	13	45	14	18	15	04
82	10	02	10	24	10	42	11	01	11	26	13	16	13	50	14	24	15	12
80	10	05	10	26	10	45	11	03	11	28	13	20	13	55	14	30	15	20
78	10	07	10	28	10	47	11	06	11	31	13	24	14	00	14	36	15	28
76	10	10	10	30	10	50	11	08	11	33	13	28	14	05	14	42	15	36
74	10	12	10	32	10	52	11	11	11	36	13	32	14	10	14	48	15	44
72	10	15	10	34	10	55	11	13	11	38	13	36	14	15	14	54	15	52
70	10	17	10	36	10	57	11	16	11	41	13	40	14	20	15	00	16	00
68	10	20	10	38	11	00	11	18	11	43	13	44	14	25	15	08	16	08
66	10	22	10	40	11	02	11	21	11	46	13	48	14	30	15	16	16	16
64	10	25	10	42	11	05	11	23	11	48	13	52	14	35	15	24	16	24
62	10	27	10	44	11	07	11	26	11	51	13	56	14	40	15	35	16	32
60	10	30	10	46	11	10	11	28	11	53	14	00	14	45	15	45	16	45

2000 M FUTÁS (NŐK)

Pont	<25 év		25-29 év		30-34 év		35-39 év		40-44 év		45-49 év		50-54 év		55-59 év		60-65 év	
	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp	perc	mp
160	9	35	9	47	10	03	10	21	10	51	10	52	11	6	12	00	13	00
158	9	37	9	50	10	05	10	24	10	55	10	58	11	13	12	05	13	06
156	9	40	9	54	10	08	10	26	10	58	11	04	11	19	12	10	13	12
154	9	43	9	56	10	10	10	29	11	01	11	10	11	26	12	15	13	18
152	9	46	10	00	10	13	10	31	11	04	11	16	11	33	12	20	13	24
150	9	49	10	03	10	15	10	34	11	07	11	23	11	39	12	25	13	30
148	9	52	10	06	10	18	10	36	11	10	11	28	11	46	12	30	13	36
146	9	55	10	09	10	20	10	39	11	13	11	34	11	53	12	35	13	42
144	9	58	10	12	10	23	10	41	11	16	11	41	11	59	12	40	13	48
142	10	01	10	15	10	25	10	44	11	19	11	46	12	06	12	45	13	54
140	10	03	10	18	10	28	10	46	11	22	11	53	12	12	12	50	14	00
138	10	06	10	21	10	30	10	49	11	25	11	58	12	18	12	55	14	06
136	10	08	10	25	10	33	10	51	11	28	12	04	12	24	13	00	14	12
134	10	10	10	27	10	35	10	54	11	31	12	10	12	31	13	05	14	18
132	10	13	10	30	10	38	10	56	11	34	12	16	12	37	13	10	14	24
130	10	15	10	32	10	40	10	59	11	37	12	22	12	43	13	15	14	30
128	10	17	10	35	10	43	11	01	11	40	12	28	12	49	13	20	14	36
126	10	20	10	37	10	45	11	04	11	43	12	33	12	54	13	25	14	42
124	10	21	10	40	10	48	11	06	11	46	12	39	13	01	13	30	14	48
122	10	24	10	42	10	50	11	09	11	49	12	44	13	06	13	35	14	54
120	10	26	10	45	10	53	11	11	11	52	12	51	13	13	13	40	15	00
118	10	28	10	47	10	55	11	14	11	55	12	56	13	18	13	45	15	06
116	10	31	10	50	10	58	11	16	11	58	13	02	13	24	13	50	15	12
114	10	33	10	52	11	00	11	19	12	01	13	08	13	29	13	55	15	18
112	10	35	10	55	11	03	11	21	12	03	13	13	13	35	14	00	15	24
110	10	38	10	57	11	05	11	24	12	06	13	19	13	41	14	05	15	30
108	10	40	11	00	11	08	11	26	12	10	13	24	13	46	14	10	15	36
106	10	42	11	01	11	10	11	29	12	13	13	30	13	52	14	15	15	42
104	10	44	11	04	11	13	11	31	12	15	13	35	13	58	14	25	15	48
102	10	46	11	06	11	15	11	34	12	18	13	41	14	03	14	35	15	54
100	10	48	11	09	11	18	11	36	12	21	13	46	14	08	14	45	16	00
98	10	51	11	11	11	20	11	39	12	24	13	52	14	14	14	50	16	03
96	10	53	11	13	11	23	11	41	12	27	13	58	14	19	14	55	16	06
94	10	55	11	16	11	25	11	44	12	30	14	03	14	24	15	00	16	09
92	10	57	11	18	11	28	11	46	12	33	14	08	14	30	15	05	16	12
90	10	59	11	20	11	29	11	47	12	34	14	11	14	33	15	07	16	14
89	11	00	11	21	11	30	11	49	12	36	14	14	14	35	15	10	16	15
88	11	01	11	23	11	33	11	52	12	38	14	19	14	41	15	15	16	18
86	11	04	11	25	11	35	11	55	12	41	14	24	14	46	15	20	16	21
84	11	06	11	28	11	38	11	58	12	44	14	30	14	51	15	25	16	24
82	11	08	11	30	11	40	12	01	12	47	14	35	14	56	15	30	16	27
80	11	10	11	32	11	43	12	05	12	50	14	41	15	01	15	35	16	30
78	11	13	11	35	11	45	12	08	12	53	14	46	15	06	15	40	16	37
76	11	15	11	36	11	48	12	11	12	56	14	51	15	11	15	45	16	47
74	11	17	11	39	11	50	12	14	12	58	14	56	15	16	15	50	16	57
72	11	19	11	41	11	53	12	17	13	00	15	01	15	21	15	55	17	07
70	11	21	11	43	11	55	12	20	13	02	15	07	15	26	16	2	17	17
68	11	23	11	46	11	58	12	23	13	04	15	12	15	31	16	12	17	27
66	11	25	11	48	12	01	12	26	13	06	15	17	15	39	16	22	17	37
64	11	28	11	50	12	05	12	30	13	08	15	23	15	49	16	32	17	47
62	11	30	11	52	12	08	12	33	13	10	15	28	15	59	16	42	17	57
60	11	32	11	55	12	11	12	36	13	11	15	33	16	09	16	52	18	07