**Оценка физической подготовленности**

**Выписка из Положения о проведении конкурсного отбора обучающихся**

**ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» на обучение по программам военной подготовки офицеров, сержантов и солдат запаса в Военном учебном центре (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»**

3.7. Оценка физической подготовленности проводится тренерами - преподавателями Спортивного клуба (структурное подразделение) Университета или преподавателями кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины и адаптивной физической культуры факультета медицинской реабилитации, физической культуры и спорта Медицинского института. Проверка физической подготовленности проводится в соответствии с требованиями по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации (иностранных граждан), поступающих на военную службу по контракту Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации утвержденного приказом Министра обороны Российской федерации от 20.04.2023 года № 230 (приложение № 4) характеризующие развитие основных физических качеств (сила – подтягивание на перекладине (для женского пола - сгибание и разгибание рук в упоре лежа), быстрота – бег на 100 м, выносливость – бег на 3 км (для женского пола - бег на 1 км).

3.8. Оценка физической подготовленности осуществляется по стобалльной шкале.

 3.8.1. Проверка проводится в течение одного дня, в спортивной форме одежды с обязательным привлечением медицинских работников.

 3.8.2. При сдаче упражнений по физической подготовке, для получения максимальных баллов, кандидатам необходимо показать возможно лучший результат. Пороговый уровень (минимум баллов в одном упражнении) должен быть в соответствии с приложением № 5 к настоящему Положению.

3.8.3. За каждый показанный результат начисляются баллы (приложение № 4), которые суммируются для составления рейтинга обучающихся по результатам сдачи физических упражнений. Сумма полученных баллов переводится в 100-бальную шкалу оценки уровня физической подготовленности (приложение № 6).

 3.8.4. Кандидаты, не выполнившие назначенное физическое упражнение (не набравшие минимум баллов в одном упражнении, приложение № 5) оцениваются по нему «неудовлетворительно» с выставлением «0» баллов, при этом общая оценка сдачи физической подготовки (независимо от количества набранных балов по другим упражнениям) оцениваются «неудовлетворительно» с выставлением «0» баллов за все упражнения. Кандидат считается не прошедшим проверку уровня физической подготовленности и не допускается к дальнейшему участию в конкурсном отборе.

 Если кандидат не прибыл на проверку уровня физической подготовленности, то он считается не прошедшим проверку уровня физической подготовленности и не допускается к дальнейшему участию в конкурсном отборе.

Индивидуальная сдача обучающимися нормативов по физической подготовке не допускается.

 3.8.5. Кандидаты, имеющие спортивные разряды по военно-прикладным видам спорта или звания не ниже «кандидат в мастера спорта» по другим видам спорта, проверку уровня физической подготовки проходят на общих основаниях. Данной категории кандидатов дополнительно к показанным результатам начисляется 20 баллов.

 3.8.6. Результаты проверки уровня физической подготовленности кандидатов заносятся в протокол результатов сдачи нормативов по физической подготовке обучающимися, изъявившими желание пройти обучение по программам военной подготовки в Военном учебном центре.

 Приложение № 4

 к Положению о проведении

 конкурсного отбора (п. 3.7.)

**Физические упражнения**

**Физические упражнения, направленные на развитие физического качества «Сила»:**

**Упражнение № 1.** **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

Упор лежа (руки и тело прямые, ноги вместе), согнуть руки до касания грудью пола (или технического приспособления высотой не более 5 см), разгибая руки принять упор лежа.

Положение упора лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».



**Ошибки при выполнении упражнения**

Упор лежа выполнен не на носочках ног или ноги разведены.

Выполнение упражнения прерывается остановкой для отдыха. Допущено «переминание» с руки на руку.

Голова, туловище и ноги не составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется не до касания грудью пола, а при разгибании руки согнуты в локтях.

**Таблица перевода результата выполнения упражнения № 1 в баллы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количествораз | Баллы  | Количествораз | Баллы  | Количествораз | Баллы  | Количествораз | Баллы  | Количествораз | Баллы  |
| 1 | 1 | 11 | 20 | 21 | 42 | 31 | 62 | 41 | 82 |
| 2 | 2 | 12 | 22 | 22 | 44 | 32 | 64 | 42 | 84 |
| 3 |  4 | 13 | 24 | 23 | 46 | 33 | 66 | 43 | 86 |
| 4 | 6 | 14 | 27 | 24 | 48 | 34 | 68 | 44 | 88 |
| 5 | 8 | 15 | 30 | 25 | 50 | 35 | 70 | 45 | 90 |
| 6 | 10 | 16 | 32 | 26 | 52 | 36 | 72 | 46 | 92 |
| 7 | 12 | 17 | 34 | 27 | 54 | 37 | 74 | 47 | 94 |
| 8 | 14 | 18 | 36 | 28 | 56 | 38 | 76 | 48 | 96 |
| 9 | 16 | 19 | 38 | 29 | 58 | 39 | 78 | 49 | 98 |
| 10 | 18 | 20 | 40 | 30 | 60 | 40 | 80 | 50 | 100 |

**Примечание:** минимальное количество баллов в упражнении для девушек – 8

 **Упражнение № 3.** **Подтягивание на перекладине.**

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис.

Положение виса фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах.

Выполнение упражнения рывком и махом не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения, повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».



**Ошибки при выполнении упражнения**

**Незначительные:** допущено незначительное сгибание и разведение ног.

**Значительные:**

руки на перекладине находятся на расстоянии большем, чем ширина плеч;

подтягивание выполняется из виса обратным хватом;

делаются рывки и маховые движения ногами;

делаются касания подбородком перекладины;

допущено отталкивание от пола и касание других предметов;

производятся резкое движение головой вверх, перехваты и раскрытия ладони;

в исходном положении руки согнуты в локтевых суставах, а при движении вверх ноги согнуты в коленных суставах;

руки сгибаются поочередно;

выполнение упражнения прерывается значительной остановкой для отдыха.

**Таблица перевода результата выполнения упражнения № 3 в баллы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количествораз | Баллы  | Количествораз | Баллы  | Количествораз | Баллы  | Количествораз | Баллы  | Количествораз | Баллы  |
| 1 | 8 | 6 | 34 | 11 | 54 | 16 | 72 | 21 | 83 |
| 2 | 16 | 7 | 38 | 12 | 58 | 17 | 74 | 22 | 87 |
| 3 | 22 | 8 | 42 | 13 | 62 | 18 | 76 | 23 | 91 |
| 4 | 26 | 9 | 46 | 14 | 66 | 19 | 78 | 24 | 95 |
| 5 | 30 | 10 | 50 | 15 | 70 | 20 | 80 | 25 | 100 |

**Примечание:** минимальное количество баллов в упражнении для юношей – 30

**Физические упражнения, направленные на развитие физического качества «Быстрота»:**

 **Упражнение 18.** **Бег на 100 м**

 Упражнения выполняются в спортивной форме одежды, с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригод­ным покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, по­ставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По коман­де «МАРШ!» начать бег.

 Пересечение соседней дорожки, создавать помехи другому участнику, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт) не допускается.

 При нарушении условий выполнения упражнений, предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении, упражнение считается невыпол­ненным.



**Ошибки при выполнении упражнения**

**Незначительные:**

во время старта и бега голова опущена вниз;

допущен фальстарт;

допущено падение при финишном броске.

**Значительные:**

на старте туловище слишком сильно отклонено вперед;

вынесены вперед плечо и рука, одноименные выставленной вперед ноге;

толчковая нога сильно отставлена назад;

ноги сильно согнуты в коленном суставе;

во время бега по дистанции наблюдается чрезмерный наклон туловища. Ноги ставятся на всю стопу;

при финишировании снижена скорость у финишной линии, или финишная линия преодолена прыжком.

**Таблица перевода результата выполнения упражнения № 18 в баллы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст до 35 лет** | **Возраст до 35 лет** | **Возраст до 35 лет** | **Возраст до 35 лет** |
| Секунды | Баллы | Секунды | Баллы | Секунды | Баллы | Секунды | Баллы |
| 12,0 | 100 | 13,6 | 64 | 14,8 | 36 | 17,1 | 18 |
| 12,1 | 98 | 13,7 | 61 | 14,9 | 35 | 17,3 | 17 |
| 12,2 | 96 | – | 60 | 15,0 | 34 | 17,5 | 16 |
| 12,3 | 94 | 13,8 | 58 | 15,1 | 33 | 17,6 | 15 |
| 12,4 | 92 | – | 56 | 15,2 | 32 | 17,7 | 14 |
| 12,5 | 90 | 13,9 | 55 | 15,3 | 31 | 17,8 | 13 |
| 12,6 | 88 | 14,0 | 52 | 15,4 | 30 | 18,0 | 12 |
| 12,7 | 86 | 14,1 | 50 | 15,5 | 29 | 18,1 | 11 |
| 12,8 | 84 | 14,2 | 48 | 15,6 | 28 | 18,2 | 10 |
| 12,9 | 82 | 14,3 | 46 | 15,7 | 27 | 18,3 | 9 |
| 13,0 | 80 | – | 45 | 15,8 | 26 | 18,4 | 8 |
| 13,1 | 78 | 14,4 | 44 | 15,9 | 25 | 18,6 | 7 |
| 13,2 | 76 | 14,5 | 42 | 16,0 | 24 | 18,8 | 6 |
| 13,3 | 73 | – | 41 | 16,1 | 23 | 19,0 | 5 |
| – | 72 | 14,6 | 40 | 16,3 | 22 | 19,2 | 4 |
| 13,4 | 70 | – | 39 | 16,5 | 21 | 19,4 | 3 |
| – | 68 | 14,7 | 38 | 16,7 | 20 | 19,6 | 2 |
| 13,5 | 67 | – | 37 | 16,9 | 19 | – |  |

**Примечание:** минимальное количество баллов в упражнении: для юношей – 30, для

 девушек - 8

**Упражнение 24.** **Бег на 1 км**

**Упражнение 25.** **Бег на 3 км**

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды на беговой до­рожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, по команде «МАРШ» начать бег.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выпол­нении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производит­ся в соответствии с разметкой стадиона.



**Ошибки при выполнении упражнения**

**Незначительные:** обход соперника совершен слева от него.

**Значительные:**

нарушено правило старта (фальстарт);

во время бега, участник создал помеху для другого бегуна (т.е. занял место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключающее помеху);

постановка ноги производится с передней части приземлением на всю стопу, скачкообразный бег.

**Таблица перевода результата выполнения упражнения № 24 в баллы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст до 35 лет** | **Возраст до 35 лет** | **Возраст до 35 лет** |
| Минуты, секунды | Баллы | Минуты, секунды | Баллы | Минуты, секунды | Баллы |
| 3 мин 15 с | 100 | 3 мин 41 с | 57 | 4 мин 05 с | 29 |
| 3 мин 16 с | 99 | – | 56 | 4 мин 10 с | 28 |
| 3 мин 17 с | 98 | 3 мин 42 с | 55 | 4 мин 15 с | 27 |
| 3 мин 18 с | 97 | – | 54 | 4 мин 20 с | 26 |
| 3 мин 19 с | 96 | 3 мин 43 с | 53 | 4 мин 25 с | 25 |
| 3 мин 20 с | 95 | – | 52 | 4 мин 30 с | 24 |
| 3 мин 21 с | 94 | 3 мин 44 с | 51 | 4 мин 35 с | 23 |
| 3 мин 22 с | 93 | – | 50 | 4 мин 40 с | 22 |
| 3 мин 23 с | 92 | 3 мин 45 с | 49 | 4 мин 45 с | 21 |
| 3 мин 24 с | 91 | – | 48 | 4 мин 50 с | 20 |
| 3 мин 25 с | 89 | 3 мин 46 с | 47 | 4 мин 55 с | 19 |
| 3 мин 26 с | 87 | – | 46 | 5 мин 00 с | 18 |
| 3 мин 27 с | 85 | 3 мин 47 с | 45 | 5 мин 10 с | 17 |
| 3 мин 28 с | 83 | – | 44 | 5 мин 15 с | 16 |
| 3 мин 29 с | 81 | 3 мин 48 с | 43 | 5 мин 20 с | 15 |
| 3 мин 30 с | 79 | – | 42 | 5 мин 25 с | 14 |
| 3 мин 31 с | 77 | 3 мин 49 с | 41 | 5 мин 30 с | 13 |
| 3 мин 32 с | 75 | 3 мин 50 с | 40 | 5 мин 35 с | 12 |
| 3 мин 33 с | 73 | 3 мин 51 с | 39 | 5 мин 40 с | 11 |
| 3 мин 34 с | 71 | 3 мин 52 с | 38 | 5 мин 45 с | 10 |
| 3 мин 35 с | 69 | 3 мин 53 с | 37 | 5 мин 50 с | 9 |
| 3 мин 36 с | 67 | 3 мин 54 с | 36 | 5 мин 55 с | 8 |
| 3 мин 37 с | 65 | 3 мин 55 с | 35 | 6 мин 00 с | 7 |
| 3 мин 38 с | 63 | 3 мин 56 с | 34 | 6 мин 05 с | 6 |
| 3 мин 39 с | 61 | 3 мин 57 с | 33 | 6 мин 10 с | 5 |
| – | 60 | 3 мин 58 с | 32 | 6 мин 15 с | 4 |
| 3 мин 40 с | 59 | 3 мин 59 с | 31 | 6 мин 20 с | 3 |
| – | 58 | 4 мин 00 с | 30 | 6 мин 25 с | 2 |

**Примечание:** минимальное количество баллов в упражнении: для юношей – 30, для

 девушек - 8

**Таблица перевода результата выполнения упражнения № 25 в баллы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст до 35 лет** | **Возраст до 35 лет** | **Возраст до 35 лет** |
| Минуты, секунды | Баллы | Минуты, секунды | Баллы | Минуты, секунды | Баллы |
| 10 мин 30 с | 100 | 12 мин 12 с | 67 | 14 мин 24 с | 34 |
| 10 мин 32 с | 99 | 12 мин 16 с | 66 | 14 мин 28 с | 33 |
| 10 мин 34 с | 98 | 12 мин 20 с | 65 | 14 мин 32 с | 32 |
| 10 мин 36 с | 97 | 12 мин 24 с | 64 | 14 мин 36 с | 31 |
| 10 мин 38 с | 96 | 12 мин 28 с | 63 | 14 мин 40 с | 30 |
| 10 мин 40 с | 95 | 12 мин 32 с | 62 | 14 мин 44 с | 29 |
| 10 мин 42 с | 94 | 12 мин 36 с | 61 | 14 мин 48 с | 28 |
| 10 мин 44 с | 93 | 12 мин 40 с | 60 | 14 мин 52 с | 27 |
| 10 мин 46 с | 92 | 12 мин 44 с | 59 | 14 мин 56 с | 26 |
| 10 мин 48 с | 91 | 12 мин 48 с | 58 | 15 мин 00 с | 25 |
| 10 мин 50 с | 90 | 12 мин 52 с | 57 | 15 мин 04 с | 24 |
| 10 мин 52 с | 89 | 12 мин 56 с | 56 | 15 мин 08 с | 23 |
| 10 мин 54 с | 88 | 13 мин 00 с | 55 | 15 мин 12 с | 22 |
| 10 мин 56 с | 87 | 13 мин 04 с | 54 | 15 мин 16 с | 21 |
| 10 мин 58 с | 86 | 13 мин 08 с | 53 | 15 мин 20 с | 20 |
| 11 мин 00 с | 85 | 13 мин 12 с | 52 | 15 мин 24 с | 19 |
| 11 мин 04 с | 84 | 13 мин 16 с | 51 | 15 мин 28 с | 18 |
| 11 мин 08 с | 83 | 13 мин 20 с | 50 | 15 мин 32 с | 17 |
| 11 мин 12 с | 82 | 13 мин 24 с | 49 | 15 мин 36 с | 16 |
| 11 мин 16 с | 81 | 13 мин 28 с | 48 | 15 мин 40 с | 15 |
| 11 мин 20 с | 80 | 13 мин 32 с | 47 | 15 мин 44 с | 14 |
| 11 мин 24 с | 79 | 13 мин 36 с | 46 | 15 мин 48 с | 13 |
| 11 мин 28 с | 78 | 13 мин 40 с | 45 | 15 мин 52 с | 12 |
| 11 мин 32 с | 77 | 13 мин 44 с | 44 | 15 мин 56 с | 11 |
| 11 мин 36 с | 76 | 13 мин 48 с | 43 | 16 мин 00 с | 10 |
| 11 мин 40 с | 75 | 13 мин 52 с | 42 | 16 мин 10 с | 9 |
| 11 мин 44 с | 74 | 13 мин 56 с | 41 | 16 мин 20 с | 8 |
| 11 мин 48 с | 73 | 14 мин 00 с | 40 | 16 мин 30 с | 7 |
| 11 мин 52 с | 72 | 14 мин 04 с | 39 | 16 мин 35 с | 6 |
| 11 мин 56 с | 71 | 14 мин 08 с | 38 | 16 мин 40 с | 5 |
| 12 мин 00 с | 70 | 14 мин 12 с | 37 | 16 мин 45 с | 4 |
| 12 мин 04 с | 69 | 14 мин 16 с | 36 | 16 мин 50 с | 3 |
| 12 мин 08 с | 68 | 14 мин 20 с | 35 | 16 мин 55 с | 2 |

**Примечание:** минимальное количество баллов в упражнении: для юношей – 30, для

 девушек - 8

 Приложение № 5

 к Положению о проведении

 конкурсного отбора (п.п. 3.8.2., 3.8.4.)

**ТРЕБОВАНИЯ**

**по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации**

**для допуска к военной подготовке в Военном учебном центре**

|  |  |
| --- | --- |
| Пол и возраст гражданина Российской Федерации | Требования по уровню физической подготовки гражданина Российской Федерации |
| Минимум баллов в одном упражнении | Сумма баллов за выполнение трёх упражнений |
| Мужской  | до 25 лет | 30 | 120 |
| 25-29 лет | 28 | 110 |
| Женский  | до 25 лет | 8 | 40 |
| 25-29 лет | 7 | 35 |

 Приложение № 6

 к Положению о проведении

 конкурсного отбора (п. 3.8.3.)

**ТАБЛИЦА
перевода суммы баллов по физической подготовке в 100 - бальную шкалу**

| **Сумма баллов за выполнение трёх физических упражнений** | **Баллы по** **100-бальной шкале**  |
| --- | --- |
| Гражданин до 25 лет  | Гражданин 25 лет и старше |
| мужчины | женщины | мужчины | женщины |
| 120 | 40 | 110 | 35 | 25 |
| 121 | 41 | 111 | 36 | 26 |
| 122 | 42 | 112 | 37 | 27 |
| 123 | 43 | 113 | 38 | 28 |
| 124 | 44 | 114 | 39 | 29 |
| 125 | 45 | 115 | 40 | 30 |
| 126 | 46 | 116 | 41 | 31 |
| 127 | 47 | 117 | 42 | 32 |
| 128 | 48 | 118 | 43 | 33 |
| 129 | 49 | 119 | 44 | 34 |
| 130 | 50 | 120 | 45 | 35 |
| 131 | 51 | 121 | 46 | 36 |
| 132 | 52 | 122 | 47 | 37 |
| 133 | 53 | 123 | 48 | 38 |
| 134 | 54 | 124 | 49 | 39 |
| 135 | 55 | 125 | 50 | 40 |
| 136 | 56 | 126 | 51 | 41 |
| 137 | 57 | 127 | 52 | 42 |
| 138 | 58 | 128 | 53 | 43 |
| 139 | 59 | 129 | 54 | 44 |
| 140 | 60 | 130 | 55 | 45 |
| 141 | 61 | 131 | 56 | 46 |
| 142 | 62 | 132 | 57 | 47 |
| 143 | 63 | 133 | 58 | 48 |
| 144 | 64 | 134 | 59 | 49 |
| 145 | 65 | 135 | 60 | 50 |
| 146 | 66 | 136 | 61 | 51 |
| 147 | 67 | 137 | 62 | 52 |
| 148 | 68 | 138 | 63 | 53 |
| 149 | 69 | 139 | 64 | 54 |
| 150 | 70 | 140 | 65 | 55 |
| 151 | 71 | 141 | 66 | 56 |
| 152 | 72 | 142 | 67 | 57 |
| 153 | 73 | 143 | 68 | 58 |
| 154 | 74 | 144 | 69 | 59 |
| 155 | 75 | 145 | 70 | 60 |
| 156 | 76 | 146 | 71 | 61 |
| 157 | 77 | 147 | 72 | 62 |
| 158 | 78 | 148 | 73 | 63 |
| 159 | 79 | 149 | 74 | 64 |
| 160 | 80 | 150 | 75 | 65 |
| 161 | 81 | 151 | 76 | 66 |
| 162 | 82 | 152 | 77 | 67 |
| 163 | 83 | 153 | 78 | 68 |
| 164 | 84 | 154 | 79 | 69 |
| 165 | 85 | 155 | 80 | 70 |
| 166 | 86 | 156 | 81 | 71 |
| 167 | 87 | 157 | 82 | 72 |
| 168 | 88 | 158 | 83 | 73 |
| 169 | 89 | 159 | 84 | 74 |
| 170 | 90 | 160 | 85 | 75 |
| 171 | 91 | 161 | 86 | 76 |
| 172 | 92 | 162 | 87 | 77 |
| 173 | 93 | 163 | 88 | 78 |
| 174 | 94 | 164 | 89 | 79 |
| 175 | 95 | 165 | 90 | 80 |
| 176 | 96 | 166 | 91 | 81 |
| 177 | 97 | 167 | 92 | 82 |
| 178 | 98 | 168 | 93 | 83 |
| 179 | 99 | 169 | 94 | 84 |
| 180 | 100 | 170 | 95 | 85 |
| 181 | 101 | 171 | 96 | 86 |
| 182 | 102 | 172 | 97 | 87 |
| 183 | 103 | 173 | 98 | 88 |
| 184 | 104 | 174 | 99 | 89 |
| 185 | 105 | 175 | 100 | 90 |
| 186 | 106 | 176 | 101 | 91 |
| 187 | 107 | 177 | 102 | 92 |
| 188 | 108 | 178 | 103 | 93 |
| 189 | 109 | 179 | 104 | 94 |
| 190 | 110 | 180 | 105 | 95 |
| 191 | 111 | 181 | 106 | 96 |
| 192 | 112 | 182 | 107 | 97 |
| 193 | 113 | 183 | 108 | 98 |
| 194 | 114 | 184 | 109 | 99 |
| 195 | 115 | 185 | 110 | 100 |