

ПРИКАЗ

от 26.07.2018

№ 351

О проведении мониторинга
выявления рисков суицидального
поведения среди учащихся
общеобразовательных организаций

В целях профилактики суицидального поведения среди учащихся общеобразовательных организаций и в соответствии с планом деятельности муниципального казенного учреждения Управление образования администрации Калтанского городского округа на 2018/2019 учебный год

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить диагностический инструментарий для проведения мониторинга выявления рисков суицидального поведения среди учащихся общеобразовательных организаций (далее мониторинг) (приложение 1).
2. Руководителям общеобразовательных организаций:
 - 2.1. Провести мониторинг среди учащихся 9-11 классов, детей «группы риска» 6-8 классов общеобразовательных организаций в период **14-23.11.2018**.
 - 2.2. Направить результаты мониторинга в МКУ УО на kaltanmk@mail.ru в срок до **30.11.2018** (приложение 2).
 - 2.3. Разработать и реализовать комплекс мероприятий по профилактике суицидального поведения среди учащихся общеобразовательных организаций по результатам мониторинга, направить на kaltanmk@mail.ru в срок до **30.11.2018**.
 - 2.4. Довести результаты мониторинга до сведения родителей (законных представителей).
3. Контроль исполнения приказа возложить на заведующую методическим сектором МКУ УО Н. Н. Геб.

Начальник
Управления образования



Н.В. Плюснина

**Диагностический инструментарий
для проведения мониторинга выявления рисков суицидального
поведения среди учащихся общеобразовательных организаций**

Мониторинг выявления рисков суицидального поведения среди учащихся 9-11 классов, детей «группы риска» 6-8 классов общеобразовательных организаций проводится педагогом-психологом с помощью следующего диагностического инструментария:

– Опросник «Склонность к отклоняющемуся поведению (мужской и женский варианты)». Автор А. Н. Орел.

Режим доступа на сайте муниципальной службы психолого-педагогического сопровождения: <http://spkaltan.ucoz.net/praktikum/sop.pdf> .

**Результаты мониторинга
выявления рисков суицидального поведения среди учащихся 9-11 классов,
детей «группы риска» 6-8 классов общеобразовательных организаций**

Общие данные

Показатели	Информация
Наименование ОО	
Количество учащихся 9 классов	
Количество учащихся 9 классов, участвующих в мониторинге	
Количество учащихся 10 классов	
Количество учащихся 10 классов, участвующих в мониторинге	
Количество учащихся 11 классов	
Количество учащихся 11 классов, участвующих в мониторинге	
Количество учащихся «группы риска» 6-8 классов	
Количество учащихся «группы риска» 6-8 классов, участвующих в мониторинге	
Общее количество учащихся, принявших участие в мониторинге	

Анализ результатов опроса учащихся (отдельно по классам)

Факторы суицидального риска	Количество учащихся с высокими баллами по показателям
Склонности к преодолению норм и правил	
Склонности к аддиктивному поведению	
Склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	
Склонности к агрессии и насилию	
	<i>Всего</i>

**Опросник «Склонность к отклоняющемуся поведению
(мужской и женский варианты)». Автор А. Н. Орел**

Инструкция. Перед вами ряд утверждений. Если Вы согласны с утверждением, поставьте «ДА», если не согласны, то «НЕТ».

Мужской вариант

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сынком и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам,
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то я стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билет в транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.

42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Иногда я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
51. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Меня раздражает, когда девушки курят.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руки вещь и ломал ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
73. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывал на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Женский вариант

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет. .
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если *чего-нибудь* сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость,
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания» даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.

44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Бывает, что я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня.
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
70. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирает молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все, подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
89. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я бы с удовольствием покатила на горных лыжах с крутого склона.

96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
 97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки. .
 98. Мне иногда не хочется жить.
 99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
 100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
 101. Я люблю смотреть выступления боксеров.
 102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
 103. Я считаю, что уступить в споре – это значит показать свою слабость.
 104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
 105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.
 106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
 107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

Бланк ответов

ФИО, класс, дата

1	19	37	55	73	91
2	20	38	56	74	92
3	21	39	57	75	93
4	22	40	58	76	94
5	23	41	59	77	95
6	24	42	60	78	96
7	25	43	61	79	97
8	26	44	62	80	98
9	27	45	63	81	99
10	28	46	64	82	100
11	29	47	65	83	101
12	30	48	66	84	102
13	31	49	67	85	103
14	32	50	68	86	104
15	33	51	69	87	105
16	34	52	70	88	106
17	35	53	71	89	107
18	36	54	72	90	108

Результаты

Баллы	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8
Первичные баллы								
Коррекция								
Первичные баллы с коррекцией								
T-баллы								

Подсчет первичных баллов Мужской вариант

Шкала 1. Установка на социально-желательные ответы									
2 нет	4 нет	6 нет	13 да	21 нет	23 нет	30 да	32 да	33 нет	38 нет
47 нет	54 нет	79 нет	83 нет	97 нет					
Шкала 2. Склонность к нарушению норм и правил									
1 нет	10 нет	11 да	22 да	34 да	41 да	44 да	50 да	53 да	55 нет
59 нет	61 нет	66 нет	80 да	86 да	91 да	93 нет			
Шкала 3. Склонность к аддиктивному поведению									

14 да	18 да	22 да	26 да	27 да	31 да	34 да	35 да	43 да	46 да
59 да	60 да	62 да	61 да	63 да	64 да	67 да	74 да	91 да	95 нет
Шкала 4. Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению									
3 да	6 да	9 да	12 да	16 да	24 нет	27 да	28 да	37 да	39 да
51 да	52 да	58 да	68 да	73 да	76 нет	90 да	91 да	92 да	96 да
98 да									
Шкала 5. Склонность к агрессии и насилию									
3 да	5 да	15 нет	16 да	17 да	25 да	37 да	40 нет	42 да	45 да
48 да	49 да	51 да	65 да	66 да	70 да	71 да	72 да	75 нет	77 да
82 да	85 нет	89 да	94 да	97 да					
Шкала 6. Волевой контроль эмоциональных реакций									
7 да	19 да	20 да	29 нет	36 да	49 да	56 да	57 да	69 да	70 да
71 да	78 да	84 да	89 да	94 да					
Шкала 7. Склонность к делинквентному поведению									
18 да	26 да	31 да	34 да	35 да	42 да	43 да	44 да	48 да	52 да
55 нет	61 нет	62 да	63 да	64 да	67 да	74 да	86 нет	91 да	94 да

Подсчет первичных баллов
Женский вариант

Шкала 1. Установка на социально-желательные ответы									
2 нет	4 нет	8 нет	13 да	21 нет	30 да	32 да	33 нет	38 нет	54 нет
79 нет	83 нет	87 нет							
Шкала 2. Склонность к нарушению норм и правил									
1 да	10 нет	11 да	22 да	34 да	37 да	41 да	44 да	50 да	53 да
55 да	59 да	61 да	80 да	86 нет	88 да	91 да	93 нет		
Шкала 3. Склонность к аддиктивному поведению									
14 да	18 да	22 да	26 да	27 да	31 да	34 да	35 да	43 да	59 да
60 да	62 да	63 да	64 да	67 да	74 да	81 да	91 да	95 нет	
Шкала 4. Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению									
3 да	6 да	9 да	12 да	24 нет	27 да	28 да	39 да	51 да	52 да
58 да	68 да	73 да	76 да	90 да	91 да	92 да	96 да	97 да	98 да
99 да									
Шкала 5. Склонность к агрессии и насилию									
3 да	5 да	15 нет	16 да	17 да	25 да	40 нет	42 да	45 да	48 да
49 да	51 да	65 да	66 да	71 да	77 да	82 да	85 да	89 да	94 да
101 да	102 да	103 да	104 да						
Шкала 6. Волевой контроль эмоциональных реакций									
7 да	19 да	20 да	29 нет	36 да	49 да	56 да	57 да	69 да	70 да
71 да	78 да	84 да	89 да	94 да					
Шкала 7. Склонность к делинквентному поведению									
1 да	3 да	7 да	11 да	25 да	28 да	31 да	35 да	43 да	48 да
53 да	58 да	61 да	63 да	64 да	66 да	79 да	93 нет	98 да	99 да
102 да									
Шкала 8. Принятие женской социальной роли									
3 нет	5 нет	9 нет	16 нет	18 нет	25 нет	41 нет	45 нет	51 нет	58 нет
61 нет	68 нет	73 нет	85 нет	93 да	95 да	96 нет	105 да	106 нет	107 да
108 да									

Примечание. Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

Таблица округленных значений коэффициентов коррекции

Мужской вариант							Женский вариант					
«Сырые» баллы по шкале № 1	Коэффициенты коррекции						«Сырые» баллы по шкале № 1	Коэффициенты коррекции				
	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7		0,2	0,3	0,4	0,5	
1	0	0		1			0	0	0	0	0	
2	0	1		1			1	0	0	0	1	
3	1	1		2			2	0	1	1	1	
4	1	1		2			3	1	1	1	2	
5	1	2		3			4	1	1	2	2	
6	1	2		3			5	1	2	2	3	
7	1	2	3	4	4	5	6	1	2	2	3	
8	2	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
9	2	3	4	5	5	6	8	2	2	3	4	
10	2	3	4	5	6	7	9	0	3	4	5	
11	2	3	4	6	7	8	10	2	3	4	5	
							11	2	3	4	6	
							12	2	4	5	6	

Таблица норм

Мужской вариант (n=375)								Женский вариант (n=374)								
«Сырой» балл	Т-баллы							«Сырой» балл	Т-баллы							
	Шкалы								Шкалы							
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
0	35		26				30	0	36		30	27				
1	44	27	28	24	24	26	32	1	44	27	32	29	28	24		
2	50	31	30	26	27	30	34	2	50	30	34	32	30	29	30	
3	55	34	33	29	29	33	37	3	54	33	36	34	32	33	32	28
4	58	37	35	32	31	37	39	4	55	36	38	36	34	36	35	30
5	62	40	37	35	34	40	41	5	62	39	40	38	36	37	37	33
6	65	43	39	37	36	44	43	6	65	42	43	41	38	41	40	36
7	67	46	42	40	39	48	46	7	67	45	45	43	40	43	43	39
8	70	50	44	43	41	51	48	8	70	48	47	45	42	46	45	42
9	74	53	46	45	43	55	50	9	72	51	49	47	44	48	48	44
10	85	56	48	48	46	58	53	10	74	54	51	50	47	51	50	47
11	89	59	50	51	48	62	55	11	75	57	53	52	49	55	53	50
12		63	53	54	51	65	57	12	78	60	55	54	51	58	55	53
13		66	55	56	53	69	59	13		63	57	57	53	62	58	56
14		69	57	59	55	73	62	14		66	60	59	55	67	60	58
15		72	59	62	58	77	64	15		69	62	61	57	73	63	61
16		75	62	64	60	81	66	16		72	64	63	59	77	65	64
17		78	64	67	62	85	68	17		75	66	66	61	81	68	67
18		81	66	70	65		71	18		78	68	70	64	85	70	70
19		84	68	72	67		73	19		81	70	73	66	89	73	72

20		87	70	75	70		75	20		84	72	75	68	93	76	75
21		90	72	78	72		77	21		87	74	76	70	97	78	
22			74	81	74		79	22			77	77	72		81	
23			76	84	77		81	23			79		74		83	
24			78	87	79		83	24			81		76		85	
25			80	90	81		85	25					78		86	
26			82		83		87	26					80			
27			84		85			27					82			
28					87			28					84			
29					89											