

## **BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES**



### **Édition Chronologique n° 36 du 7 mai 2020**

TEXTE RÉGLEMENTAIRE PERMANENT

Texte 4

#### **INSTRUCTION N° 501763/ARM/SGA/DCSID/STG/SDPRH/BGPM/SGCI**

relative au contrôle de la condition physique des ingénieurs militaires d'infrastructure de la défense.

Du 29 avril 2020

## INSTRUCTION N° 501763/ARM/SGA/DCSID/STG/SDPRH/BGPM/SGCI relative au contrôle de la condition physique des ingénieurs militaires d'infrastructure de la défense.

Du 29 avril 2020

NOR ARMS 2053659J

Référence(s) :

- ≥ [Instruction N° 126/DEF/EMA/EMP/3 du 25 janvier 2007 relative au contrôle de la condition physique du militaire.](#)
- ≥ [Instruction N° 40908/DEF/EMA/PERF/BORG - N° 40908/DEF/DCSSA/PC/MA - N° 40908/GEND/DPMGN/SDC/BFORM du 08 janvier 2016 relative à la surveillance médico-physiologique de l'entraînement physique militaire et sportif.](#)

Pièce(s) jointe(s) :

Quatres annexes

Texte(s) abrogé(s) :

- ≥ [Instruction N° 500672 du 31 janvier 2011 relative au contrôle de la condition physique des ingénieurs militaires de l'infrastructure.](#)

Classement dans l'édition méthodique :

BOEM [404.3.3](#).

Référence de publication :

### PRÉAMBULE.

Tout militaire doit se préparer physiquement et moralement à sa mission et l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS) y contribue de façon déterminante, tout en favorisant l'épanouissement individuel et l'esprit d'équipe, donc la cohésion.

[L'instruction citée en première référence](#) définit le système d'évaluation de l'aptitude physique individuelle du personnel des armées.

### 1. GÉNÉRALITÉS.

#### 1.1. Procédures de contrôle.

Les effets de l'entraînement physiques militaires et sportifs (EPMS) sont évalués lors d'un contrôle annuel obligatoire. L'EPMS procède d'une responsabilité partagée entre le militaire qui doit se maintenir en condition physique et l'institution qui assure la formation aux activités physiques militaires et sportives, l'entraînement et le contrôle de la condition physique de son personnel. Les résultats du contrôle de la condition physique du militaire (CCPM) sont intégrés dans les feuilles de notation annuelle.

#### 1.2. Aptitude médicale au contrôle de la condition physique du militaire.

Les conditions d'aptitude médicale sont précisées dans [l'instruction de deuxième référence](#).

L'aptitude médicale du militaire à effectuer le CCPM est évaluée par un médecin du service de santé des armées au cours de la visite médicale périodique ou à l'occasion de toute affection de nature à modifier cette aptitude.

Conformément à [l'instruction de deuxième référence](#), le certificat médico-administratif d'aptitude (imprimé n° 620-4\*/1) est dûment renseigné par le médecin. Il précise clairement la présence ou non d'une restriction médicale à l'EPMS avec ou sans rédaction d'une fiche de recommandations (à destination du spécialiste EPMS) ainsi que son aptitude ou inaptitude à tout ou partie des épreuves du CCPM.

La vérification de l'aptitude médicale à effectuer le contrôle doit être effectuée en amont de la réalisation des épreuves.

### 2. CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DU MILITAIRE.

#### 2.1. Personnel assujéti.

Les modalités du contrôle individuel sont conçues, au plan technique, de manière à être applicables à tous les militaires d'active quels que soient leur sexe et leur âge.

Les militaires de la réserve opérationnelle, en particulier ceux dont l'activité est la plus soutenue, seront encouragés, chaque fois que possible, à effectuer les épreuves du contrôle de la condition physique générale (CCPG).

Trois (3) catégories de personnel, hommes et femmes, ont été retenues :

- senior (≤ 39 ans) ;

- master 1 (≥ 40 ans, ≤ 49 ans) ;

- master 2 (≥ 50 ans).

L'âge à prendre en compte pour déterminer la catégorie est celui atteint au cours du cycle de notation qui couvre la période du 1er juin de l'année A-1 au 31 mai de l'année A.

## 2.2. Périodicité.

Toutes les épreuves du contrôle seront effectuées annuellement. Pour les ingénieurs militaires d'infrastructure la période de réalisation s'étend du 1er janvier de l'année A-1 à la fin du mois de décembre de l'année A-1. La prise en compte de ces périodes permet au notateur d'intégrer correctement le résultat du contrôle dans le travail de notation et lors de l'entretien annuel de notation de commenter les résultats obtenus au CCPM.

## 2.3. Nature du contrôle.

### 2.3.1. Contrôle de la condition physique général (CCPG).

Trois (3) aptitudes physiques sont retenues comme base du CCPG :

- l'endurance cardio-respiratoire (ECR) ;

- l'aisance aquatique (AA) ;

- la capacité musculaire générale (CMG).

Parmi les épreuves proposées par l'instruction interarmées [citée en référence](#), le service d'infrastructure de la défense a décidé de retenir : pour le contrôle de l'ECR, le VAMEVAL ou le Luc Léger, pour l'AA, un cent (100) mètres natation plus dix (10) mètres en apnée, pour le contrôle de la CMG, les appuis faciaux (pompes).

Les épreuves sont communes aux deux (2) sexes, les modalités d'exécution ainsi que les barèmes afférents, modulés selon l'âge et le sexe, sont précisés en annexes I. et II. Les épreuves du CCPG sont obligatoires pour toutes les catégories d'âges.

Chaque épreuve ou groupe d'épreuves est noté sur vingt (20) points, soit un total de soixante (60) points pour l'évaluation des trois (3) aptitudes du CCPG.

L'ordre de réalisation des épreuves est déterminé par l'organisateur chargé du contrôle.

Cependant, lorsqu'une formation fait le choix d'organiser à l'occasion d'une même séance le test ECR et le test CMG, l'ordre CMG puis ECR sera privilégié.

### 2.3.2. Contrôle de la condition physique spécifique (CCPS).

Dans le cadre du contrôle de la condition physique spécifique (CCPS), le service d'infrastructure de la défense a retenu deux (2) épreuves adaptées à sa spécificité : la marche-course et le tir.

Les épreuves du CCPS sont facultatives pour la catégorie Master 2.

## 2.4. Fiche récapitulative et report du résultat sur les feuilles de notation annuelle.

### 2.4.1. Principe et utilité de la fiche récapitulative du contrôle de la condition physique du militaire.

L'ensemble des données relatives au CCPM, renseignements et résultats, est porté sur une fiche récapitulative.

Cette fiche permet :

- de synthétiser les éléments et les résultats du contrôle ;

- d'établir la classification de la condition physique à reporter sur les feuilles de notation annuelle ;

- de sélectionner, éventuellement, les candidats aux différents examens, stages ou emplois et lors des renouvellements de contrat.

### 2.4.2. Procédure de renseignement de la fiche récapitulative du contrôle de la condition physique du militaire.

En s'appuyant sur l'imprimé n° 620-4\*/1 (visite médicale périodique) transmis par le médecin, le bureau ressources humaines, pré-remplit les fiches récapitulatives CCPM (première partie) et les adresse à l'officier chargé des sports. En fin d'exercice CCPM, ce dernier transmet pour validation les fiches récapitulatives renseignées via le logiciel de suivi des CCPM en vigueur aux commandants d'unités ou de formation.

### 2.4.3. Modalités techniques de renseignement de la fiche récapitulative du contrôle de la condition physique du militaire.

Le classement au CCPG est réalisé à partir d'une échelle de valeur comprenant cinq (5) niveaux. Le nombre des points obtenus aux épreuves est reporté dans la grille de classification de la feuille de notation comme suit :

CLASSEMENT AU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.						
5	4	3	2	1	Exempt	Non effectué
60 à 51	50 à 41	40 à 31	30 à 21	20 à 0		

La réalisation des trois épreuves du CCPG est obligatoire pour être classé.

Le nombre des points obtenus aux épreuves du CCPS est reporté dans la grille de classification des feuilles de notation annuelle comme suit :

CLASSEMENT AU CONTRÔLE DE LA CONDITION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE							
5	4	3	2	1	Exempt	Non effectué	Facultatif
40 à 33	32 à 25	24 à 17	16 à 9	8 à 0			

La réalisation de l'épreuve de marche-course est obligatoire pour être classé au CCPS.

#### 2.4.4. Mesures dérogatoires.

##### 2.4.4.1. Cas des jeunes militaires (< 1 an de service).

Quel que soit son statut et son origine, le jeune militaire n'est pas contrôlé pendant sa première année de service effectif. À l'issue de cette phase, il doit disposer d'une période minimale de six (6) mois avant la fin du cycle CCPM en cours pour s'entraîner et réaliser le contrôle dans son intégralité.

**Nota.** Sur les feuilles de notation annuelle du personnel concerné, le cartouche CCPG n'est pas renseigné. La mention « jeune recrue/CCPM non-effectué » est apposée dans le cartouche observations éventuelles de la partie CCPM des feuilles de notation.

##### 2.4.4.2. Cas de l'ingénieur militaire affecté dans un organisme n'organisant pas les épreuves CCPG de son corps.

Dans l'hypothèse où la formation de proximité en charge des contrôles de la condition physique ne propose pas les épreuves de CCPG telles que décrites dans la présente instruction, l'ingénieur militaire d'infrastructure est autorisé à réaliser les épreuves d'aisance aquatique (AA), de capacité musculaire générale (CMG) et d'endurance cardio-respiratoire (ECR) organisées par la formation de proximité.

Le barème appliqué sera celui de l'armée ou du service au profit duquel les épreuves sont organisées.

La mention « les épreuves de CCPG ont été réalisées selon les dispositions de l'XX » (préciser l'armée ou le service) est inscrite dans le cartouche « observations » de la feuille récapitulative.

##### 2.4.4.3. Cas de l'ingénieur militaire affecté dans un organisme n'organisant pas les épreuves CCPS de son corps.

Dans l'hypothèse où un ingénieur militaire de l'infrastructure, affecté au sein d'un organisme interarmées, se trouve dans l'impossibilité de réaliser les épreuves du CCPS pour cause de non-réalisation des épreuves par l'organisme concerné, les dispositions suivantes sont prises :

- la mention « facultatif » est apposée sur la feuille récapitulative ;
- la mention « aucune épreuve spécifique n'a été organisée par la formation d'accueil » est reportée dans le cartouche observations.

Si un personnel n'a pas été en mesure d'effectuer le tir au CCPS pour cause de non-organisation de cette épreuve par son organisme d'appartenance (exemple : cas particulier et exceptionnel d'une restriction d'emploi des armes ou des munitions), le nombre des points obtenu dans l'épreuve de marche-course est doublé pour obtenir un total sur quarante (40) points qui sera reporté sur la feuille récapitulative.

#### 2.4.5. Cas particuliers.

Est classé « exempt » (cartouche classement CCPG de la feuille récapitulative) celui qui ne réalise pas pour raison d'inaptitude médicale au moins une épreuve du CCPG (tests grimper et abdominaux compris), mais effectue toutes celles pour lesquelles il a été déclaré apte.

Est classé « exempt » (cartouche classement CCPS) celui qui ne réalise pas pour raison d'inaptitude médicale une des deux (2) épreuves du CCPS mais effectue celle pour laquelle il a été déclaré apte.

En cas d'exemption partielle au CCPG ou d'exemption partielle au CCPS, les performances réalisées dans les autres épreuves sont inscrites sur la fiche récapitulative mais les cumuls des points du CCPG, d'une part, et du CCPS, d'autre part, ne sont pas effectués.

L'adoption de ces mesures est justifiée par le double souci de ne pas pénaliser un personnel exempt partiellement, ne pouvant donc pas concourir à égalité avec le personnel apte, et de permettre au commandement local de disposer d'éléments d'appréciation fiables de la condition physique, notamment dans la perspective des travaux de notation.

Le militaire partiellement exempt de CCPG ou de CCPS qui n'a pas réalisé la totalité des épreuves pour lesquelles il a été déclaré apte est classé selon le cas « non-effectué CCPG » et/ou « non-effectué CCPS ». En effet, le CCPM étant obligatoire, la réalisation des épreuves pour lesquelles le médecin n'a pas décelé d'inaptitude est impérative.

*Le général de corps d'armée,  
directeur central du service d'infrastructure de la défense,*

Bernard FONTAN.

## **ANNEXES**

## **ANNEXE I.**

### **PROTOCOLE DES ÉPREUVES DE CCPG.**

#### 1. ENDURANCE CARDIO - RESPIRATOIRE (ECR).

##### 1.1. Test du Luc léger.

Le sujet doit réaliser des allers retours sur une distance de 20 m, à une vitesse qui augmente de 0,5 km/h toutes les minutes (palier). Il doit réaliser le plus grand nombre de paliers possible.

Cette épreuve consiste à réaliser des allers retours sur une distance de 20 m matérialisée par des balises ou un marquage au sol (sur piste d'athlétisme ou terrain plat). La vitesse de départ est de 9 km/h (palier N° 1), elle augmente régulièrement de 0,5 km/h toutes les minutes. Le changement de palier est annoncé à l'aide d'un système sonore (cassette ou CD préenregistré du protocole de l'épreuve). Le sujet réalise des allers retours en bloquant un pied immédiatement au-delà de chacune des deux lignes parallèles situées à 20 m l'une de l'autre (pas de virage en demi-cercle). Le sujet est arrêté au moment où il n'est plus en mesure de suivre le rythme imposé (vitesse du palier). Un retard d'un ou deux mètres est admis.

Le barème, sur 20 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

##### 1.2. Test du VAMEVAL.

Cette épreuve se déroule sur une piste jalonnée tous les 20 m. La vitesse de départ est de 8,5 km/h (palier n° 1), elle augmente régulièrement de 0,5 km/h toutes les minutes. Le changement de palier est annoncé à l'aide d'un système sonore (cassette préenregistrée du protocole de l'épreuve). À chaque changement de palier le sujet doit se trouver devant la balise correspondante. Le sujet doit réaliser le plus grand nombre de paliers possible. Le sujet est arrêté au moment où il n'est plus en mesure de suivre le rythme imposé. Cette épreuve s'effectue en tenue de sport (chaussures à pointes interdites).

Le barème, sur 20 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

#### 2. CAPACITE MUSCULAIRE GÉNÉRALE (CMG).

L'épreuve choisie est les appuis faciaux, flexion extension des membres supérieurs en appui tendu.

Le barème, sur 20 points, de cette épreuve est modulé selon le sexe et l'âge.

##### 2.1. Modalités d'exécution hommes.

En appui facial, corps tendu, fléchir les bras de telle sorte que la poitrine touche une cale de 10 cm de haut, revenir à la position en appui, membres complètement tendus, cela sans interruption.

Le juge ne compte que les mouvements exécutés correctement (corps rectiligne).

##### 2.2. Modalités d'exécution femmes.

En appui facial, corps tendu, fléchir les bras de telle sorte que la poitrine touche une cale de 20 cm de haut, revenir à la position en appui, membres complètement tendus cela sans interruption.

Le juge ne compte que les mouvements exécutés correctement (corps rectiligne).

#### 3. AISANCE AQUATIQUE (AA).

Ce test est chronométré. Après un départ plongé ou sauté du plot, le sujet doit parcourir 100 mètres sans interruption, dans un style de nage libre, puis entreprendre, aussitôt après, une apnée en immersion complète sur 10 mètres. Les tests de natation et d'apnée doivent être effectués en continu. Tout sujet marquant une pause supérieure à 5 secondes avant de débiter son apnée obtient le résultat correspondant à la performance « 100 mètres ». Dans les virages, le nageur doit toucher le mur et peut exercer une poussée avec n'importe quelle partie du corps ; il ne lui est cependant pas permis de prendre pied au fond du bassin. Le nageur doit terminer son parcours dans le couloir où il l'a commencé. En cas d'arrêt complet du mouvement de nage (virage compris), la distance à prendre en considération est celle effectuée avant cet arrêt. En plus du maillot de bain, seuls les équipements suivants sont autorisés : le bonnet, le pince-nez, les protections auditives et visuelles. Aucun autre matériel ou artifice visant à augmenter la flottabilité et/ou la vitesse n'est autorisé. Le passage de la ligne des 10 mètres d'apnée marque l'arrêt du chronomètre.

## **ANNEXE II.**

### **PROTOCOLE DES ÉPREUVES DE CCPS.**

#### 1. ÉPREUVE DE MARCHE-COURSE.

Cette épreuve consiste à parcourir en courant et ou en marchant une distance de six (6) à huit (8) kilomètres selon l'âge, sur un terrain plat et jalonné tous les kilomètres. Départ individuel ou groupé, cette épreuve est réalisée dans la tenue déterminée par l'organisateur chargé du contrôle.

Le barème de cette épreuve, précisé en annexe III., est modulé selon le sexe et l'âge.

## 2. ÉPREUVE DE TIR.

Le résultat de cette épreuve correspond à la prise en compte d'un tir FAMAS ou PA de dix (10) cartouches exécuté au cours de l'année dans le cadre de la préparation opérationnelle ou de la préparation aux concours et examens.

Un PV des résultats sera envoyé au bureau des sports.

Les carnets de tirs ne sont pas pris en compte pour valider un tir CCPS, le PV faisant foi.

### 2.1. Tir classique.

Le résultat de cette épreuve correspond à la prise en compte d'un tir de dix cartouches au FAMAS à 100 m sur SC2 basculantes ou au PA à 25 m sur cibles SC1 zonées.

Ce tir s'effectuera sans notion de temps.

Le barème de cette épreuve sur 20 points, précisé en annexe III, est commun quels que soient le sexe et l'âge.

### 2.2. Tir IST-C.

Le tir IST-C PA ou FAMAS, module Bravo, dont le protocole est précisé dans le paragraphe suivant, s'inscrit dans ce cadre.

Le barème sur 20 points, précisé en annexe III, est commun quels que soient l'âge et le sexe.

#### 2.2.1. Déroulement.

Le test est effectué sous forme de parcours de tir individuel (conforme au TTA 207). Les positions de tir sont matérialisées au sol.

Le tireur est sur la base de départ (2 m en arrière de la 1re position de tir à 100 m), dispositions de combat prises avec un chargeur de 10 cartouches.

Le moniteur de tir (contrôleur), donne les ordres de tir et de déplacement au tireur qui progresse en marchant arme à la sûreté, en posture patrouille. Entre deux positions de tir, le contrôleur rappelle la nature du tir suivant.

Les objectifs sont levés dès le départ du test.

Lorsque le tireur est prêt deux mètres en arrière de la position de tir, il annonce « prêt ». Le chronomètre est déclenché dès qu'il bouge et arrêté dès que le ou les objectifs sont atteints.

Le tireur effectue le « CEVITAL » après chaque tir.

Les déplacements ne sont pas chronométrés.

#### 2.2.2. Nature des tirs.

1<sup>re</sup> position : tir couché, bras francs, une doublette sur 1 SC 2 basculante en moins de 6 secondes.

2<sup>de</sup> position : tir en position intermédiaire choisie par le tireur (à genoux, un genou à terre ou accroupi) à 75m, une doublette sur 1 SC 2 basculante en moins de 5 secondes.

3<sup>de</sup> position : tir debout à 50 m, une doublette sur 1 SC 2 basculante en moins de 5 secondes.

4<sup>de</sup> position : tir debout à 25 m, au coup par coup (2 cartouches) sur 2 SC 2 basculantes en moins de 5 secondes.

#### 2.2.3. Modalités d'évaluation.

Au total, cinq cibles peuvent être touchées (une à 100 m, une à 75 m, une à 50 m et deux à 25 m) avec 8 cartouches (2 à chaque position). Le tireur peut utiliser à son initiative les 2 cartouches qui lui restent en cas d'échec sur une position sans subir de pénalités.

4 points par objectif atteint, soit 20 points maximum.

#### 2.2.4. Pénalités.

Les pénalités (3 points) peuvent se cumuler :

- ouverture du feu prématurée ;
- manipulation incorrecte ;
- non application d'une des quatre règles IST-C ;
- attitude dangereuse avec l'arme ;
- réalisation incorrecte du « CEVITAL ».

#### 2.2.5. Cas particuliers.

En cas d'incident de tir, le tireur résout son incident de tir et annonce « prêt ». Le contrôleur lui fait reprendre la séquence de tir sur cette position, en recomplétant les munitions si nécessaire.

En cas de dépassement du temps imparti, le tir vaut 0 à cette position.

### ANNEXE III. BARÈME DES ÉPREUVES DE CCPG.

BAREME			HOMME						BAREME			FEMME							
≥39 ans	30-34 ans	25 ans	ECR		AA (secondé)		CMG (nombre)		≥39 ans	30-34 ans	25 ans	ECR		AA		CMG			
			VA	NEVAL	LUC	LIBER	≥39 ans	30-34 ans	25 ans	≥39 ans	30-34 ans	25 ans	VA	NEVAL	LUC	LIBER	≥39 ans	30-34 ans	25 ans
20			18,25	11,5	130			50		20			14,5	8	120			26	
19			17,5	11	120			46		19			13,75	8,5	130			24	
18			16,75	10,5	130	130		38		18			13	8	140			20	
17	20		16	10	140	140		42		17	20		12,25	7,5	150	130		22	20
16	19		15,25	9,5	150	150		34		16	19		11,5	7	160	160		22	
15	18		14,5	9	160	160	160	38	27	15	18		10,75	6,5	170	170		20	18
14	17	20	13,75	8,5	170	170	170	30	24	14	17	20	10	6,25	180	180	180	20	14
13	16	19	13	8	180	180	180	24	21	13	16	19	9,5	5,5	190	190	190	16	12
12	15	18	12,25	7,75	190	190	190	20	18	12	15	18	9	5,75	200	200	200	18	12
11	14	17	11,5	7,25	200	200	200	16	14	11	14	17	8,5	5,5	210	210	210	16	10
10	13	16	11	7	210	210	210	12	10	10	13	16	8	5,25	220	220	220	14	10
9	12	15	10,5	6,75	220	220	220	10	9	9	12	15	7,5	5	230	230	230	12	9
8	11	14	10	6,5	230	230	230	8	8	8	11	14	7	4,75	240	240	240	10	9
7	10	13	9,5	6,25	240	240	240	7	7	7	10	13	6,5	4,5	250	250	250	10	8
6	9	12	9	6	250	250	250	6	6	6	9	12	6	4,25	260	260	260	9	8
5	8	11	8,5	5,75	260	260	260	5	5	5	8	11	5,75	4	270	270	270	9	7
4	7	10	8	5,5	270	270	270	4	4	4	7	10	5,5	3,75	280	280	280	10	7
3	6	9	7,5	5,25	280	280	280	3	3	3	6	9	5,25	3,5	290	290	290	8	7
2	5	8	7	5	290	290	290	2	2	2	5	8	5	3,25	300	300	300	8	6
1	4	7	6,5	4,75	300	300	300	1	1	1	4	7	4,75	3	310	310	310	7	6
	3	6	6	4,5	310	310	310				3	6	4,5	2,75	320	320	320	7	5
	2	5	5,5	4,25	320	320	320				2	5	4,25	2,5	330	330	330	6	5
	1	4	5	4	330	330	330				1	4	4	2,25	340	340	340	5	4
		3	4,5	4,25	340	340	340					3	3,75	2	350	350	350	5	4
		2	4	4	350	350	350					2	3,5	1,75	360	360	360	4	3
		1	3,5	3,75	360	360	360					1	3,25	1,5	370	370	370	3	3
					370	370	370								380	380	380		
					380	380	380								390	390	390		
					390	390	390								400	400	400		
					400	400	400								410	410	410		
					410	410	410								420	420	420		
					420	420	420								430	430	430		
					430	430	430								440	440	440		
					440	440	440								450	450	450		
					450	450	450								460	460	460		
					460	460	460								470	470	470		
					470	470	470								480	480	480		
					480	480	480								490	490	490		
					490	490	490								500	500	500		
					500	500	500								510	510	510		
					510	510	510								520	520	520		
					520	520	520								530	530	530		
					530	530	530								540	540	540		
					540	540	540								550	550	550		
					550	550	550								560	560	560		
					560	560	560								570	570	570		
					570	570	570								580	580	580		
					580	580	580								590	590	590		
					590	590	590								600	600	600		
					600	600	600								610	610	610		
					610	610	610								620	620	620		
					620	620	620								630	630	630		
					630	630	630								640	640	640		
					640	640	640								650	650	650		
					650	650	650								660	660	660		
					660	660	660								670	670	670		
					670	670	670								680	680	680		
					680	680	680								690	690	690		
					690	690	690								700	700	700		
					700	700	700								710	710	710		
					710	710	710								720	720	720		
					720	720	720								730	730	730		
					730	730	730								740	740	740		
					740	740	740								750	750	750		
					750	750	750								760	760	760		
					760	760	760								770	770	770		
					770	770	770								780	780	780		
					780	780	780								790	790	790		
					790	790	790								800	800	800		
					800	800	800								810	810	810		
					810	810	810								820	820	820		
					820	820	820								830	830	830		
					830	830	830								840	840	840		
					840	840	840								850	850	850		
					850	850	850								860	860	860		
					860	860	860								870	870	870		
					870	870	870								880	880	880		
					880	880	880								890	890	890		
					890	890	890								900	900	900		
					900	900	900								910	910	910		
					910	910	910								920	920	920		
					920	920	920								930	930	930		
					930	930	930								940	940	940		
					940	940													