



**Une force
à vos côtés**

WWW.CGTDESSDIS.COM

Montreuil, le 1er décembre 2020

Epreuves sportives des concours externes

de sapeur-pompier professionnel

(caporaux, lieutenants 1^{ère} classe, capitaine)

Changements majeurs dans les épreuves sportives :

La piscine (en 50 secondes pour les hommes et 1 minute pour les femmes au lieu de 2 minutes) **et le Luc-léger*** (courir en navette sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 20 mètres au rythme d'une bande sonore) **demeurent mais toutes les autres épreuves sont remplacées par une épreuve de parcours professionnel adapté.**

Une durée d'une heure au moins devra séparer les épreuves.

La vraie nouveauté : L'épreuve de parcours professionnel adapté

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, **le candidat est équipé pendant toute la durée de l'épreuve d'une charge dorsale fixée sur un dossard d'ARI dont la masse totale est de 22 kg** (plus ou moins 500 grammes), seule la magnésie est autorisée (tout autre substance additionnelle ou tout autre accessoire sont interdits).

L'épreuve consiste à réaliser **un parcours comprenant six étapes, chacune doit être validée pour poursuivre le parcours et aller à l'étape suivante.**

L'ensemble des étapes se déroule sur une piste (type Luc LEGER) **délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres avec une zone supplémentaire de 1 mètre de part et d'autre désignée dans le texte « zone de 1 m en bout de piste ».**

Le chronomètre est déclenché lorsque le candidat se met en mouvement pour débiter le parcours, un examinateur l'accompagne tout au long du parcours.

Chaque faute constatée par l'examineur sera indiquée au candidat qui devra la corriger immédiatement pour se conformer au descriptif suivant :

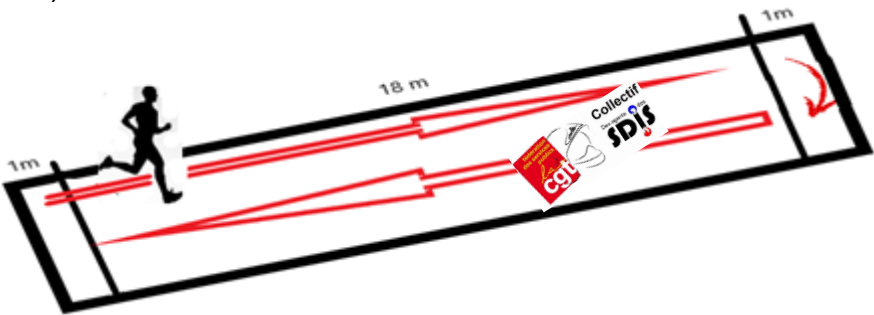
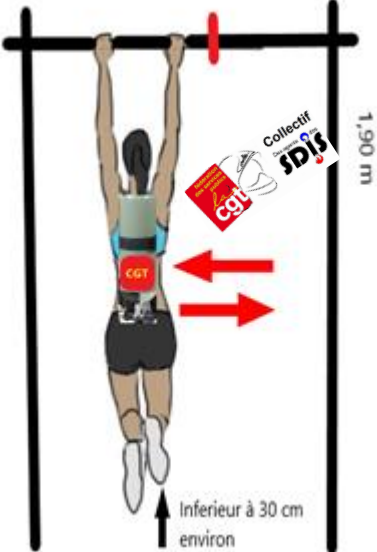


Barème : L'épreuve du parcours de robustesse est notée sur 20 points. **Le temps imparti est de 4 minutes pour les hommes et 5 minutes et 30 secondes pour les femmes. Lorsque le temps imparti est écoulé, l'épreuve s'arrête. Chacune des cinq premières étapes validées compte pour un point, lors de l'étape 6, chacune des distances de 18 mètres validée compte pour un point.**

Étape 1 :

Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouvent avant la ligne délimitant la piste. **Le candidat réalise un aller-retour en franchissant la ligne opposée délimitant la piste située à 18 mètres** avec au moins un pied qui devra toucher le sol et repartir en sens inverse pour revenir à sa place initiale.

A l'issue de cet aller-retour, **dans la zone de 1 m en bout de piste le candidat réalise sur une barre fixe** (de 2,5 à 3,5 centimètres de diamètre, placée à une hauteur minimale d'1,90 m qui permet au candidat de se suspendre totalement sans toucher le sol et sans que l'espace libre ne soit supérieur à 30 cm environ, un dispositif de 5 cm de largeur plus ou moins 1 cm et 5 cm de diamètre plus ou moins 1 cm est fixé au centre de la barre) **une translation afin de saisir des deux mains la barre de l'autre côté du repère. Il réalise ensuite une nouvelle translation afin de saisir des deux mains la barre de l'autre côté du repère, sur lieu de position de départ**, puis repose les pieds au sol. Pour réaliser l'épreuve, le candidat saisit librement la barre fixe à deux mains qu'il place d'un côté du repère central. D'une position stationnaire, où seules les mains sont en contact avec la barre fixe et les pieds décollés du sol.

L'étape n° 1 est validée lorsque le candidat descend de la barre fixe et se tient en station debout sur ses deux pieds.

Schéma étape 1	Matériel
<p>a) Un aller retour.</p>  <p>b) Translation aller-retour, dans la zone de 1 mètre.</p> 	 <p>1 ARI 22kg</p>  <p>1 barre fixe</p>

Etape 2 :

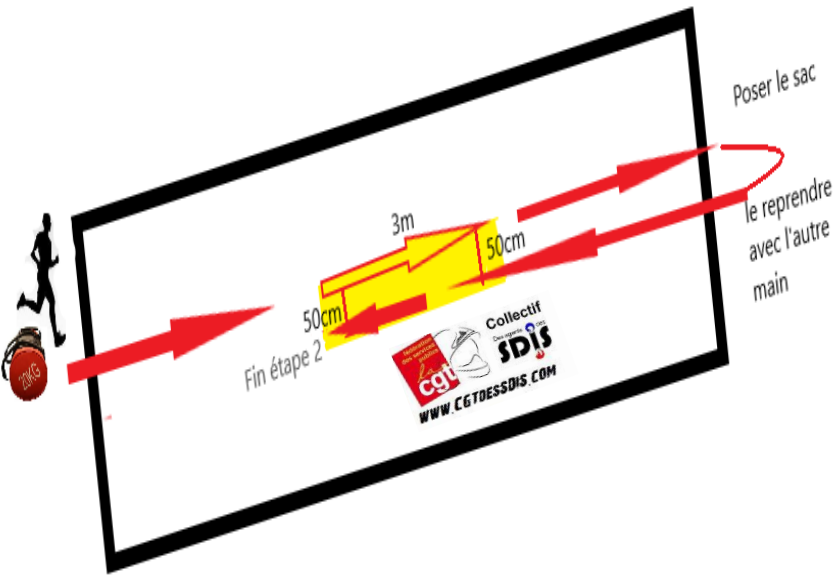



Cette étape se déroule à mi-distance, dans le sens longitudinal de la piste sur un obstacle (type banc suédois) de 3 m de longueur, 25 cm de large et 30 cm de haut.

Deux repères visuels placés à 50 centimètres de chaque extrémité du banc déterminent la zone d'entrée et de sortie de cet obstacle. La montée sur l'obstacle se fait par l'appui de tout ou partie d'un pied au moins dans la zone d'entrée et la descente se fait après l'appui au moins de tout ou partie d'un pied dans la zone de sortie.

Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouvent avant la ligne délimitant la piste. **Le candidat saisit une charge de 20 kg (sac à poignée centrale) avec une main et parcourt un aller de 18 mètres qui comprend la traversée de l'obstacle de bout en bout, il franchit la ligne délimitant la piste située à 18 mètres, dépose la charge de 20 kg au sol derrière la ligne et la saisit avec l'autre main.**

Sur le retour l'obstacle doit être franchi dans les mêmes conditions que durant le trajet aller.

L'étape n° 2 est validée lorsque le candidat franchit entièrement le banc et pose les deux pieds au sol.

Schéma étape 2	Matériel
 <p>Poser le sac</p> <p>le reprendre avec l'autre main</p> <p>Fin étape 2</p> <p>50cm 3m 50cm</p> <p>Collectif CGT des SDIS www.CGTdesSDIS.com</p>	 <p>1 ARI 22 kg</p>  <p>1 banc suédois L : 3m ; l : 25cm h : 30cm.</p>  <p>1 sac de 20 kg</p>

Etape 3 :

Cette étape se déroule sur deux marches matérialisées par une marche placée contre le banc en son centre et le banc lui-même ainsi que deux charges de 20 kg chacune (sacs à poignées centrales).

Le candidat saisit la seconde charge de 20 kg placée sur la première marche. Avec une charge dans chaque main (soit 40 kg) le candidat effectue 10 montées et descentes sur les marches (telles que définies ci-dessus). A chaque reprise, les deux pieds ont un appui sur le sol et sur la surface supérieure du banc. Le nombre de réalisations validé est compté à voix haute par l'examineur.

Lorsque l'examineur a compté 10, le candidat **dépose l'une des deux charges sur l'emplacement initial et termine le trajet retour** de l'étape 3 pour franchir la ligne délimitant la piste située à 18 mètres.

L'étape n° 3 est validée lorsque le candidat franchit entièrement la ligne délimitant la piste.



Schéma étape 3	Matériel
<p>Montées/Descente=10 répétitions. Termine trajet retour.</p>	<p>1 ARI 22 kg</p> <p>1 banc suédois L : 3m ; l : 25cm h : 30cm.</p> <p>2 sacs de 20 kg</p> <p>1 Step</p>

Etape 4 :

Cette étape se déroule à l'aide d'une charge de 10 kg (sac à poignées) et d'un repère visuel à une hauteur de 1,60 m sur un support vertical positionné **dans la zone de un mètre en bout de piste.**

Le candidat saisit **la charge de 10 kg placée au sol** et **touche alternativement le repère puis le sol sans lâcher la charge, à 10 reprises.** Chaque touché au sol validé est compté à voix haute par l'examineur.

L'étape n° 4 est validée lorsque l'examineur a compté le dixième touché au sol.

Schéma étape 4	Matériel
	 <p data-bbox="1145 952 1316 987">1 ARI 22 kg</p> <p data-bbox="1134 1234 1374 1270">Charge de 10 kg</p> <p data-bbox="1066 1310 1390 1377">Une barre avec un repère à 1,60 m du sol</p>

Etape 5 :

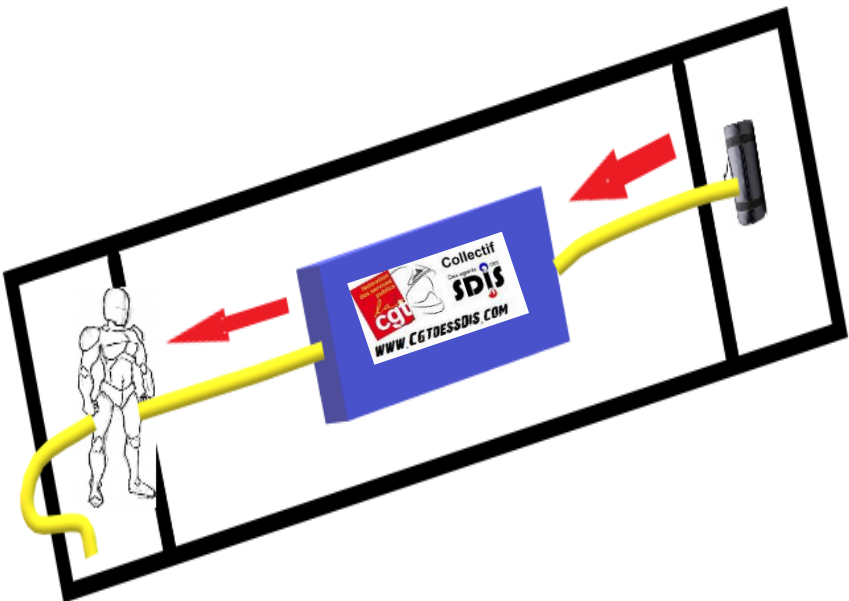



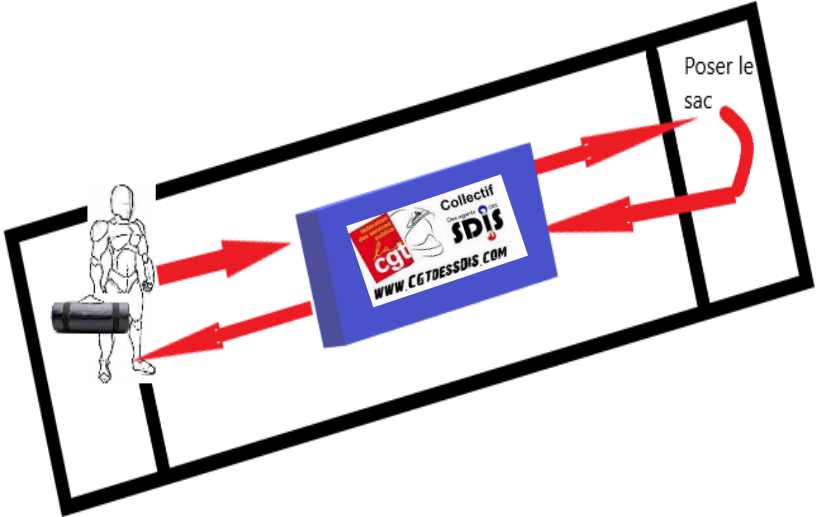

Cette étape se déroule à l'aide d'un **tunnel de 3 m de longueur, 1,20 m de large minimum et d'une hauteur comprise entre 65 et 70 cm** dans le sens longitudinal de la piste dont le centre est placé à mi-distance de la piste.

Une charge de 40 kg, munie d'une sangle de 1,20 m est placée dans l'axe du tunnel au-delà de la ligne opposée dans la zone de 1 m en bout de piste.

En restant dans la zone d'un mètre en bout de piste, le **candidat saisit une corde** (de 12 mm de diamètre, type LSPCC) **reliée à la charge et la tracte vers lui sur 18 m jusqu'à ce que celle-ci franchisse entièrement la ligne** délimitant la piste. Durant la traction, au moins un pied du candidat se trouve dans la zone de 1 m en bout de piste.

Le candidat saisit la charge arrivée dans la zone de bout de piste par la sangle et retourne la déposer à sa place initiale en passant sous l'obstacle et réalise le trajet retour en passant sous l'obstacle.

L'étape n° 5 est validée lorsque le candidat franchit entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied.

Schéma étape 5	Matériel
<p>Traction de la charge de 40kg à l'aide d'une corde.</p> 	 <p>1 ARI 22kg</p>  <p>1 corde 12 mm</p> 
<p>Traversée de la piste en passant sous l'obstacle à l'aller avec la charge de 40kg tirée par la sangle et au retour sans la charge.</p>  <p>Poser le sac</p>	<p>1 tunnel L : 3m l : 1,20 m h : 65/70 cm</p>  <p>Charge 40 kg avec sangle 1,20 m</p>

Etape 6 :

Le candidat saisit une **charge de 20 kg dans chaque main, soit 40 kg.**




Le candidat réalise **des allers-retours sur la piste de 18 mètres.** A chaque extrémité, le candidat devra franchir entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied qui devra toucher le sol et repartir en sens inverse.

Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouvent avant la ligne délimitant la piste dans la zone de 1 m en bout de piste.

Le candidat est **autorisé à poser une ou deux charges dans les zones de 1 m en bout de piste uniquement**, les reprendre et poursuivre l'étape.

Si l'une ou les deux charges touchent le sol entre les deux lignes délimitant la piste de 18 m, cette distance n'est pas validée ni comptée et le candidat devra regagner l'une des zones de 1 m en bout de piste afin de poursuivre l'étape. Chaque distance de 18 mètres validée est comptée à voix haute par l'examineur.

L'étape n° 6 s'arrête lorsque le candidat valide 15 fois la distance de 18 mètres ou le temps imparti est écoulé ou le candidat abandonne.

Schéma étape 6	Matériel
	 <p>1 ARI 22 KG</p>  <p>sacs de 20 kg</p>

* : Le barème pour les femmes a été abaissé pour être plus adapté au public.

Décrets, arrêtés, circulaires

TEXTES GÉNÉRAUX

MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

Arrêté du 30 novembre 2020 relatif aux épreuves physiques communes aux concours externes ouverts pour le recrutement de sapeurs-pompiers professionnels

NOR : INTE2027553A

Le ministre de l'intérieur,

Vu la loi n° 83-634 du 13 juillet 1983 modifiée portant droits et obligations des fonctionnaires, ensemble la loi n° 84-53 du 26 janvier 1984 modifiée portant dispositions statutaires relatives à la fonction publique territoriale ;

Vu le décret n° 2012-520 du 20 avril 2012 portant statut particulier du cadre d'emplois des sapeurs et caporaux de sapeurs-pompiers professionnels ;

Vu le décret n° 2012-522 du 20 avril 2012 portant statut particulier du cadre d'emplois des lieutenants de sapeurs-pompiers professionnels ;

Vu le décret n° 2013-593 du 5 juillet 2013 modifié relatif aux conditions générales de recrutement et d'avancement de grade et portant dispositions statutaires diverses applicables aux fonctionnaires de la fonction publique territoriale ;

Vu le décret n° 2016-2008 du 30 décembre 2016 portant statut particulier du cadre d'emplois des capitaines, commandants et lieutenants-colonels de sapeurs-pompiers professionnels ;

Vu le décret n° 2020-1474 du 30 novembre 2020 fixant les modalités d'organisation des concours et des examens professionnels ouverts pour le recrutement des sapeurs-pompiers professionnels, notamment son article 44,

Arrête :

Art. 1^{er}. – Le présent arrêté et son annexe ont pour objet de définir les modalités d'organisation et les barèmes des épreuves physiques communes aux concours externes suivants :

- 1° Concours externe ouvert pour le recrutement de caporaux de sapeurs-pompiers professionnels ;
- 2° Concours externe ouvert pour le recrutement de lieutenants de 1^{re} classe de sapeurs-pompiers professionnels ;
- 3° Concours externe ouvert pour le recrutement de capitaines de sapeurs-pompiers professionnels.

Art. 2. – Les barèmes appliqués tiennent compte de la performance réalisée et du sexe du candidat.

La note finale des épreuves physiques est obtenue en opérant la moyenne, au centième par défaut, des notes attribuées au candidat aux épreuves de parcours professionnel adapté et d'endurance cardio-respiratoire conformément aux barèmes de notation, distincts pour les hommes et les femmes.

Art. 3. – Pour chaque candidat, la préadmission comprend trois épreuves d'exercices physiques réalisées dans l'ordre suivant :

- 1° Une épreuve de natation (50 mètres en nage libre) ;
- 2° Une épreuve de parcours professionnel adapté ;
- 3° Une épreuve d'endurance cardio-respiratoire (Luc Léger).

Une pause d'une heure au moins devra séparer chacune des épreuves.

Les modalités de déroulement ces épreuves sont définies en annexe du présent arrêté.

Le candidat n'a droit qu'à un seul essai par épreuve.

Art. 4. – Les dispositions du présent arrêté entrent en vigueur au lendemain de leur publication au *Journal officiel* de la République française et s'appliquent aux concours et examens professionnels dont les arrêtés d'ouverture sont pris postérieurement à cette date.

Art. 5. – Le présent arrêté sera publié au *Journal officiel* de la République française.

Fait le 30 novembre 2020.

Pour le ministre et par délégation :

*Le préfet, directeur général
de la sécurité civile
et de la gestion des crises,*

A. THIRION

ANNEXE

1. Epreuve de natation**a) Tenue**

Cette épreuve se déroule en maillot de bain, (slip de bain pour les hommes, maillot une pièce pour les femmes). Tout autre tenue est interdite (ex : short de bain, combinaison).

A l'exception du bonnet de bain, aucun accessoire n'est autorisé.

Les verres de contact peuvent être portés sans lunettes de natation sous la seule responsabilité du candidat.

b) Description

Le candidat doit sauter ou plonger du bord de la piscine afin d'effectuer un parcours de 50 mètres en nage libre sans arrêt.

En cas d'utilisation d'un bassin de 25 mètres, seul le plan vertical du mur devra être touché par une partie quelconque du corps au moins lors du virage.

c) Barème

Pour être déclaré en réussite, le candidat doit réaliser l'épreuve dans un temps maximum de 50 secondes pour les hommes et d'une minute pour les femmes. A défaut, le candidat est déclaré en échec.

2. Epreuve de parcours professionnel adapté**a) Tenue**

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, le candidat est équipé pendant toute la durée de l'épreuve d'une charge dorsale fixée sur un dossard d'ARI dont la masse totale est de 22 kg plus ou moins 500 grammes.

A l'exception de la magnésie qui est autorisée, tout autre substance additionnelle ou tout autre accessoire sont interdits (ex : gants et assimilés, protection de genoux...).

b) Déroulement chronologique de l'épreuve

L'épreuve consiste à réaliser un parcours comprenant six étapes. Chaque étape doit être validée par le candidat pour qu'il puisse poursuivre le parcours à l'étape suivante.

Le chronomètre est déclenché lorsque le candidat se met en mouvement pour débiter le parcours.

Un examinateur accompagne le candidat tout au long du parcours. Chaque faute constatée par l'examinateur sera indiquée au candidat qui devra la corriger immédiatement conformément au descriptif suivant :

c) Descriptif des étapes

L'ensemble des étapes se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres avec une zone supplémentaire de 1 mètre de part et d'autre désignée dans le texte « zone de 1 m en bout de piste » (piste de l'épreuve du Luc LEGER).

Etape 1 :

Cette étape se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres et la zone de 1m en bout de piste.

Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouvent avant la ligne délimitant la piste. Le candidat réalise un aller-retour en franchissant la ligne opposée délimitant la piste située à 18 mètres avec au moins un pied qui devra toucher le sol et repartir en sens inverse pour revenir à sa place initiale.

Dans la zone de 1 m en bout de piste, se trouve une barre fixe de 2,5 à 3,5 centimètres de diamètre, placée à une hauteur minimale d'1,90 mètre qui permet au candidat de se suspendre totalement sans toucher le sol et sans que l'espace libre ne soit supérieur à 30 cm environ. Un dispositif de 5 cm de largeur plus ou moins 1 cm et 5 cm de diamètre plus ou moins 1 cm est fixé au centre de la barre. Le candidat saisit librement la barre fixe à deux mains qu'il place d'un côté du repère central. D'une position stationnaire, où seules les mains sont en contact avec la barre fixe et les pieds décollés du sol, le candidat réalise une translation afin de saisir des deux mains la barre de l'autre côté du repère. Il réalise ensuite une nouvelle translation afin de saisir des deux mains la barre de l'autre côté du repère, lieu de position de départ, puis repose les pieds au sol.

L'étape n° 1 est validée lorsque le candidat descend de la barre fixe et se tient en station debout sur ses deux pieds.

Etape 2 :

Cette étape se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres. Le centre d'un obstacle d'une longueur de 3 mètres, d'une largeur de 25 centimètres et d'une hauteur de 30 centimètres (banc suédois) est placé à mi-distance, dans le sens longitudinal de la piste. Deux repères visuels placés à 50 centimètres de chaque extrémité du banc déterminent la zone d'entrée et de sortie de cet obstacle.

Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouvent avant la ligne délimitant la piste. Le candidat saisit une charge de 20 kg (sac à poignée centrale) dans une main et parcourt un aller de 18 mètres qui comprend la traversée de l'obstacle de bout en bout. La montée sur l'obstacle se fait par l'appui de tout ou partie d'un pied au moins dans la zone d'entrée. La descente de l'obstacle se fait après l'appui au moins de tout ou partie d'un pied dans la zone de sortie.

Le candidat franchit la ligne délimitant la piste située à 18 mètres, dépose la charge de 20 kg au sol derrière la ligne et la saisit avec l'autre main. Il réalise le trajet retour en franchissant l'obstacle dans les mêmes conditions que durant le trajet aller.

L'étape n° 2 est validée lorsque le candidat franchit entièrement le banc et pose les deux pieds au sol.

Etape 3 :

Cette étape se déroule à l'aide de deux marches matérialisées par une marche placée contre le banc en son centre et le banc lui-même ainsi que deux charges de 20 kg chacune (sacs à poignées centrales).

Dès la descente du banc au terme de l'étape 2, le candidat saisit la seconde charge de 20 kg placée sur la première marche. Une charge dans chaque main, soit 40 kg, le candidat effectue 10 montées et descentes sur les marches telles que définies ci-dessus.

A chaque reprise, les deux pieds ont un appui sur le sol et sur la surface supérieure du banc. Le nombre de réalisations validé est compté à voix haute par l'examineur.

Lorsque l'examineur a compté 10, le candidat dépose l'une des deux charges sur l'emplacement initial et termine le trajet retour de l'étape 3 pour franchir la ligne délimitant la piste située à 18 mètres.

L'étape n° 3 est validée lorsque le candidat franchit entièrement la ligne délimitant la piste.

Etape 4 :

Cette étape se déroule à l'aide d'une charge de 10 kg (sac à poignées) et d'un repère visuel à une hauteur de 1,60 m sur un support vertical positionné dans la zone de un mètre en bout de piste.

Le candidat saisit la charge de 10 kg placée au sol et touche alternativement le repère puis le sol sans lâcher la charge. Il répète 10 fois cet exercice.

Chaque touché au sol validé est compté à voix haute par l'examineur.

L'étape n° 4 est validée lorsque l'examineur a compté le dixième touché au sol.

Etape 5 :

Cette étape se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres. Un obstacle dans le sens longitudinal de la piste dont le centre est placé à mi-distance est matérialisé par un dispositif en tunnel de 3 mètres de longueur, de 1,20 mètre de largeur minimum et d'une hauteur comprise entre 65 et 70 centimètres.

Une charge de 40 kg, munie d'une sangle de 1,20 m est placée dans l'axe du tunnel au-delà de la ligne opposée dans la zone de 1 m en bout de piste.

En restant dans la zone d'un mètre en bout de piste, le candidat saisit une corde de 12 mm de diamètre (type LSPCC) reliée à la charge et la tracte vers lui sur 18 m jusqu'à ce que celle-ci franchisse entièrement la ligne délimitant la piste.

Durant la traction, au moins un pied du candidat se trouve dans la zone de 1 m en bout de piste. Le candidat saisit alors la charge par la sangle et retourne la déposer à sa place initiale en passant sous l'obstacle.

Enfin, le candidat réalise le trajet retour en passant sous l'obstacle.

L'étape n° 5 est validée lorsque le candidat franchit entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied.

Etape 6 :

Cette étape se déroule sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 18 mètres.

Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouvent avant la ligne délimitant la piste dans la zone de 1 m en bout de piste. Le candidat saisit une charge de 20 kg dans chaque main, soit 40 kg. Le candidat réalise des allers-retours sur la piste de 18 mètres.

A chaque extrémité, le candidat devra franchir entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied qui devra toucher le sol et repartir en sens inverse.

Le candidat est autorisé à poser une ou deux charges dans les zones de 1 m en bout de piste uniquement, les reprendre et poursuivre l'étape.

Si l'une ou les deux charges touchent le sol entre les deux lignes délimitant la piste de 18 m, cette distance n'est pas validée ni comptée et le candidat devra regagner l'une des zones de 1 m en bout de piste afin de poursuivre l'étape.

Chaque distance de 18 mètres validée est comptée à voix haute par l'examineur.

L'étape n° 6 s'arrête lorsque :

- le candidat valide 15 fois la distance de 18 mètres ;
- le temps imparti est écoulé ;
- le candidat abandonne.

d) Barème

L'épreuve du parcours de robustesse est notée sur 20 points.

Le temps imparti est de quatre minutes pour les hommes et cinq minutes trente secondes pour les femmes.

Lorsque le temps imparti est écoulé, l'épreuve s'arrête.

Chacune des cinq premières étapes validées compte pour un point.

Au cours de l'étape 6, chacune des distances de 18 mètres validée compte pour un point.

3. Epreuve d'endurance d'endurance cardio-respiratoire (Luc Léger)

a) Tenue

Cette épreuve se déroule en tenue de sport, avec chaussures sans pointe. Un dossard numéroté identifie chaque candidat.

b) Description

Cette épreuve consiste à courir en navette sur une piste délimitée par deux lignes espacées de 20 mètres au rythme d'une bande sonore qui indique au candidat le nombre de paliers atteints. Les lignes font parties de la piste. En début d'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente par palier toutes les soixante secondes.

Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouveront avant la ligne délimitant la piste.

Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve est autorisé à la poursuivre dans la mesure où cette chute ne modifie pas le nombre de navettes.

Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste au moment où retentit le signal sonore. A chaque fois, le candidat devra franchir entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied qui devra toucher le sol et repartir en sens inverse. A chacune des extrémités de la piste, un volume de tolérance sera matérialisé au sol par une ligne, faisant partie de ce volume, tracée à un mètre avant la ligne délimitant la piste et à l'intérieur de celle-ci. Le volume de tolérance s'inscrit entre ces deux lignes. Lorsque le signal sonore retentit, le candidat devra être entré à l'aide d'une partie quelconque du pied dans le volume de tolérance d'un mètre.

L'épreuve prend fin lorsque le candidat ne peut plus suivre l'allure imposée, c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas entré à l'aide d'une partie quelconque du pied dans le volume de tolérance d'un mètre lorsque le signal sonore retentit, lorsqu'il ne franchit pas entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied qui devra toucher le sol ou lorsqu'il abandonne.

c) Barème

L'épreuve d'endurance cardio-respiratoire est notée sur 20 points selon le barème suivant :

Barème d'évaluation endurance cardio-respiratoire		
Note	Homme	Femme
20	14P	11P
19	13P45sec	10P45sec
18	13P30sec	10P30sec
17	13P15sec	10P15sec
16	13P	10P
15	12P45sec	9P45sec
14	12P30sec	9P30sec
13	12P15sec	9P15sec
12	12P	9P
11	11P30sec	8P45sec
10	11P	8P30sec
9	10P30sec	8P
8	10P	7P30sec
7	9P30sec	7P
6	9P	6P30sec
5	8P30sec	6P
4	8P	5P30sec
3	7P30sec	5P
2	7P	4P30sec
1	6P30sec	4P
0	6P	3P30sec