

20 к.

ББК 75.717.5
М15

УЧИТЕЛЬ ПЛАВАТЬ КРОДЕМ

ЛПМакаренко

Макаренко Л. П.
М15 Учитель плавать кролем. — М.:
Физкультура и спорт, 1981. — 32 с.;
10 л. ил.

Наглядное пособие для начина-
ющих пловцов (зрелых и детей).

60902—002 ББК75.717.5
М 009101—81 7А3.1

© Издательство «Физкультура и спорт», 1981 г.

Леонид Прокофьевич Макаренко
УЧИТЕЛЬ ПЛАВАТЬ КРОДЕМ

Замедляющая редакцией А. К. Гринкевич, Редактор
Г. В. Хотимова, Художник Ю. А. Гродец.
Художественный редактор В. А. Жигарева, Тех-
нический редактор Г. В. Попова. Корректор
Э. В. Сефердинова. ИБ № 145. Сано и ма-
бор 22.12.80. Подписано к печати 23.03.81. А06974.
Формат 70X90/32. Бумага офс. № 1. Гарнитура
«Журнальная рубленая». Offset. Усл. п. л. 1,17.
Усл. кр.-отт. 4,68. Ул.-изд. л. 1,43. Тираж
100 000 экз. Издат. № 6503. Зак. 15009. Цена
20 коп.



Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт»
Государственного комитета СССР по делам издательства, по-
лиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6,
Калевская ул., 27 Издательство «Калининградская правда»,
236000, г. Калининград, ул. Карла Маркса, 18.



Лист сложите по-
лоям, обрежьте
сверху, справа и
снизу, как показа-
но на рисунке, —
получится мини-
книжка.

УЧИТЕЛЬ ПЛАВАТЬ КРОДЕМ

ЛПМакаренко



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА
И СПОРТ»
1981

НАПУГСТВЕННОЕ СЛОВО

Уважаемые читатели, давали ли вы себе сомневаться в пользе плавания. Как известно, занятия плаванием закаляют организм, укрепляют здоровье, приносят бодрость. Регулярные занятия плаванием помогают стать ловким, выносливым, сильным. Умение плавать сохраняет человеку жизнь, когда он по какой-либо причине оказывается на глубокой воде. — Будь это во время катания на лодке, рыбалки, туристского похода, трудовой деятельности или службы в армии.

Плавание мы ценим и за то, что оно служит прекрасным средством активного отдыха. Приятно в жаркий летний день искупаться, понырять, поплавать. Радость от встречи с водой испытывают и взрослые и дети, если они умеют хорошо плавать, особенно если владеют техникой спортивного способа плавания. Ну, а если вы еще только начинаете учиться плавать, то, поверьте, успехи в плавании, овладение умением легко и быстро передвигаться в воде доставят вам глубокое удовольствие, дадут хороший эмоциональный заряд.

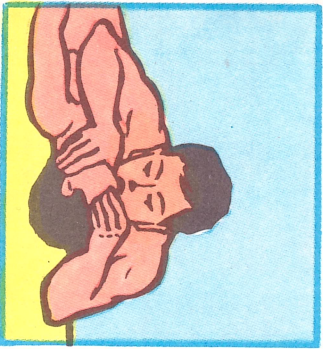
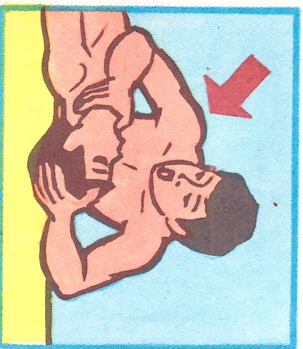
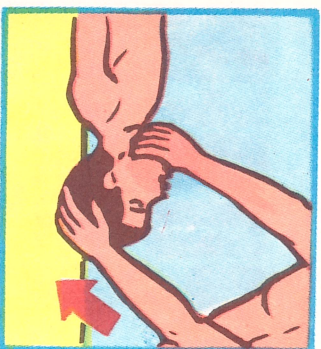
Возможно, именно тогда, когда вам начнут даваться сложные элементы техники плавания, когда вы почувствуете, что дело пошло, — возникнет желание поповозать свои силы в соревнованиях. Сдача

норм по плаванию на значок ГТО, соревнования по летнему многоборью комплекса ГТО, соревнования по плаванию на первенство вашего учебного или производственного коллектива — эти или другие возможности выйти на старт у вас всегда есть.

Наша книжка адресована прежде всего взрослым — и тем, кто не умеет еще плавать или умеет лишь держать на воде, и тем, кто уже занимается или когда-то занимался в группах начального обучения плаванию и группах здоровья и знаком с азами спортивной техники. Цель книжки — помочь самостоятельно овладеть техникой самого быстрого спортивного способа плавания — кроль на груди. Размер книжки позволит взять ее с собой в бассейн или на пляж, чтобы рассмотреть и разобрать на досуге технику плавания и учебные упражнения. Подробное описание движений пловца заменено здесь рисунками, картинками пояснениями и советами (негрубо быстро найти нужный материал и возвратиться к нему вновь в случае необходимости).

Можно по этой книжке обучать и детей, но делать это надо под постоянным контролем взрослых. Детям нельзя учиться плавать одними, без взрослых. Это опасно! Опасно даже в том случае, если ребенок уже умеет неплохо держаться на воде.

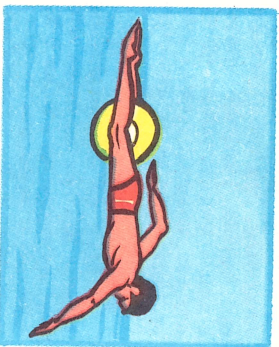
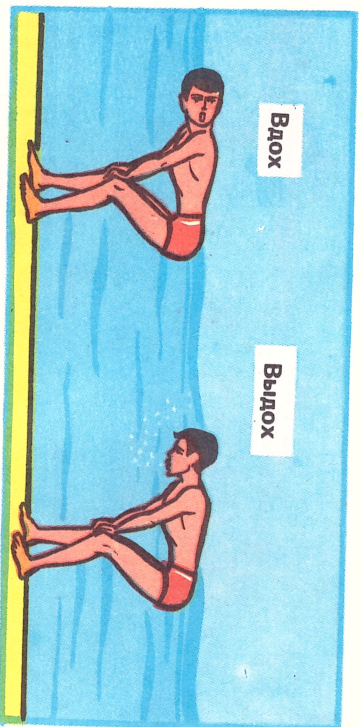
Прежде чем приступить к занятиям плаванием, посоветуйтесь с врачом.



на ровную поверхность; приближите ему голову до уха и станьте сбоку. Одной рукой удерживайте голову пострадавшего в запрокинутом положении, зажав ему нос, другой рукой поддерживайте рот приоткрытым, надавливая на подбородок. Сделайте полный вдох, обхватите рот пострадавшего своими губами и равномерно вдыхайте воздух в рот пострадавшему. Для него это будет вдох. Выход у пострадавшего произойдет сам собой за счет сдвигания грудной клетки после того, как вы закончите вдыхание воздуха. В это время вы делаете очередной вдох и вновь вдыхаете воздух в рот пострадавшему. Вдыхание повторяют через каждые 4—5 с. Не забывайте, что голова пострадавшего должна быть запрокинута, иначе вдыхаемый воздух пойдет в желудок.

Продолжайте оказывать помощь до прибытия медицинского работника.

Техника плавания



Цель: овладеть движениями руками в согласовании с поноценными дыханием.

Избегайте ошибок: не вкапывайте руку в воду близко перед собой, шире линии плеч или локтем, вниз; во время гребка не сгибайте и не раставляйте пальцы рук [держите кисть «плотачкой»]; во время гребка не расслабляйте руку в лучезапястном и локтевом суставах; не проносите руку по воздуху прямой или напряженной; не позволяйте одной руке «догонять» другую по воздуху; во время вдоха не приподнимайте голову вверх [она должна только поворачиваться в сторону].

3. Стоя в воде в наклоне упражнении в дыхании как при плавании кролем на груди

4. То же, что упражнение 2, но в сочетании с дыханием

5. Плавание с помощью движений только руками с надвными кругом между бедрами [сперва задержав дыхание на вдохе, а затем — в сочетании с дыханием]

Кролем на груди

Д. Согласование движений

Пояснения: гребки руками — основа техники плавания, движения ногами подчиняются движениям руками. Шестнадцать двухударная и шестиударная разновидности кроля.

В шестиударном кроле на гребок левой и правой руками ноги выполняют шесть ударов стопами вниз — по три каждой ногой. Так называемый первый удар приходится на момент входа руки на противоположной стороне тела и на окончание гребка рукой по отношению к ноге, выполняющей удар вниз; то же относится и к четвертому удару. Гребок рукой в шестиударном кроле всегда длиннее, начало гребка — плавное.

В двухударном кроле на гребок левой и правой руками ноги выполняют только два удара — каждый по одному. Удара согласовываются с движениями руками точно так же, как первый и четвертый удары в шестиударном кроле. Гребок рукой в двухударном кроле немного короче, чем в шестиударном, и начинается без промедлений.

Упражнения:

1. Плавание шестиударным кролем, считая удары стопами вниз. Когда правая рука во-

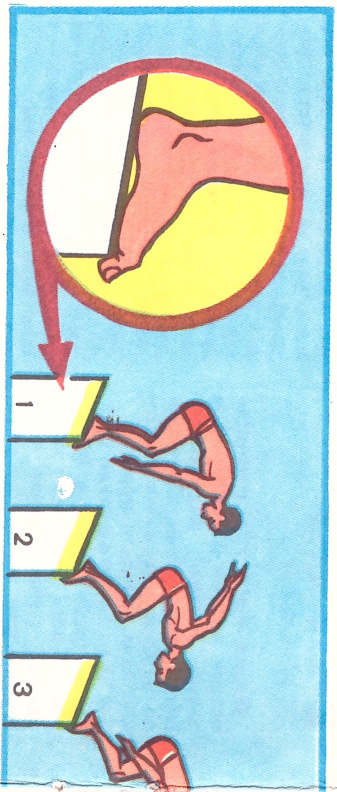
дит в воду, начинайте счет: левая, правой, левой («раз-два-три»), когда левая рука входит в воду, продолжайте счет: правой, левой, правой («раз-два-три»). В таком непрерывном ритме («раз-два-три, раз-два-три») согласовывайте движения ногами с полными циклом движений руками [вначале осваивается согласование движений руками и ногами на задержке дыхания, затем — в сочетании с дыханием]

2. Плавание двухударным кролем на груди. Следите, чтобы во время начала гребка рукой стопа на этой же стороне тела поднималась к поверхности воды, а во второй половине гребка рукой та же стопа выполняла удар вниз [одновременно этот удар будет приходиться на вход руки в воду на противоположной стороне тела].

Цель: овладеть шестиударным или двухударным согласованием движений [по выбору] в плавании кролем на груди; научиться вначале проплыть 5—7 м на задержке дыхания, затем такое же и более длинное расстояние проплыть в сочетании с дыханием.

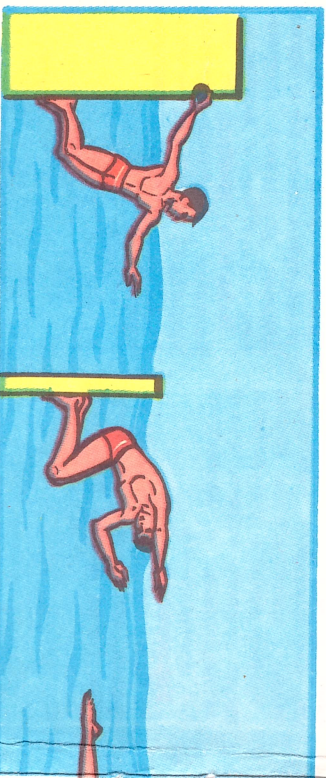
Избегайте ошибок: не выполняйте движения ногами чрезмерно интенсивно — ноги не должны мешать движениям руками.

III. Старт

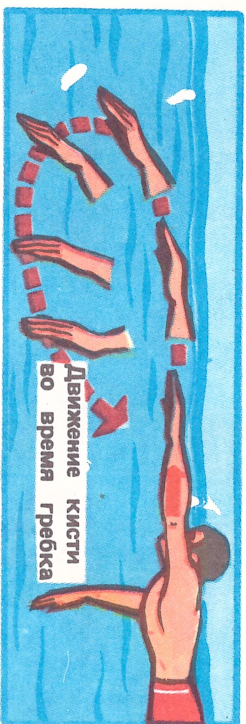


Старт с тумбочки

Старт с тумбочки различается только в глубоким бассейне и под контролем инструктора или тренера: 1 — исходное положение; 2 — замах руками назад с подседом; 3 —



кролем на груди



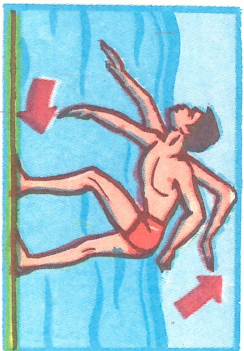
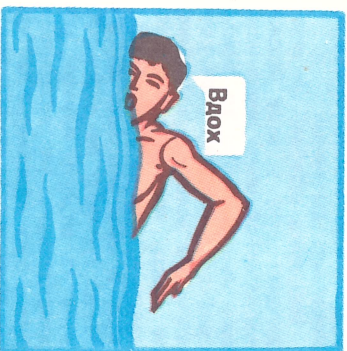
Г. Движения руками и дыхание

Пояснения:

во время гребка ладонь всегда смотрит назад, локоть удерживается выше кисти и развернут в сторону (но не назад!); когда одна рука завершает первую половину гребка, другая входит в воду; вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды и начала ее движения по воздуху.

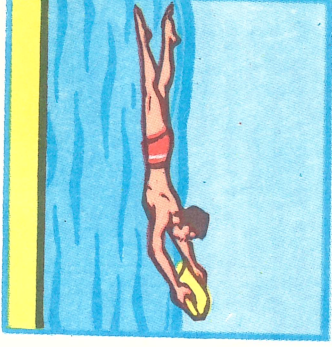
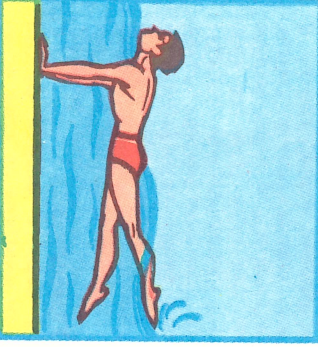
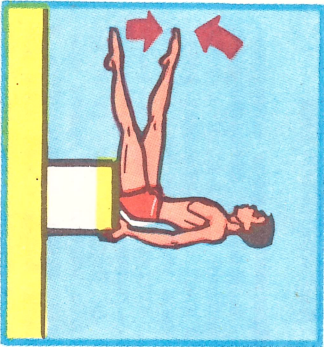
Упражнения:

1. Стоя на суше движения руками как при плавании кролем на груди; то же, но в сочетании с дыханием



2. Стоя в наклоне в воде по пояс, движения руками как при плавании кролем на груди

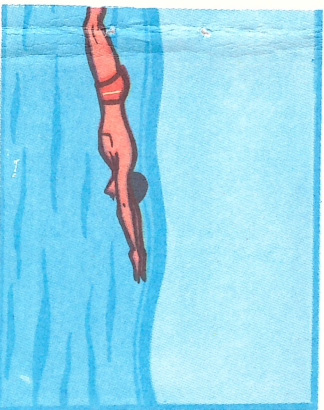
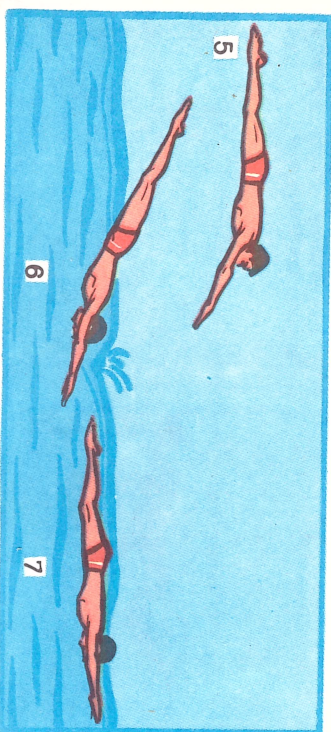
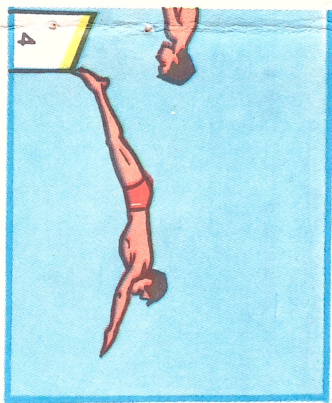
Техника плавания



5. То же, что упражнение 4, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру

Цель: освоить непрерывные попеременные движения ногами кролем с небольшими размахом и с энергичной смелой направленности в движениях бедер (стопы расслаблены).

Избегайте ошибок: не выпячивайте движениями ногами от колена при почти неподвижных бедрах; не сгибайте ноги чрезмерно в коленях; не напрягайте голени и стоп (они должны оставаться расслабленными); не бейте стопами по поверхности воды (стопы должны лишь слегка всплывать воду сзади пловца).



4 — мах руками вперед с отталкиванием ногами от туловища; 5 — полет; 6 — вход в воду; 7 — скольжение под водой

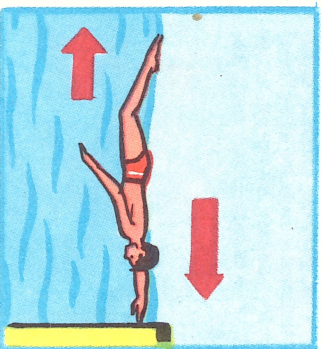
Старт из воды

Старт из воды применяется при сдаче норм по плаванию комплекса ГТО. Его можно разучивать самостоятельно: 1 — исходное положение; 2 — отталкивание; 3 — скольжение

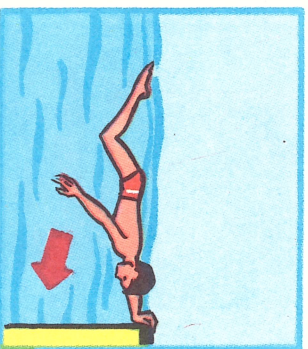
IV. Поворот

Поворот «магнитком»

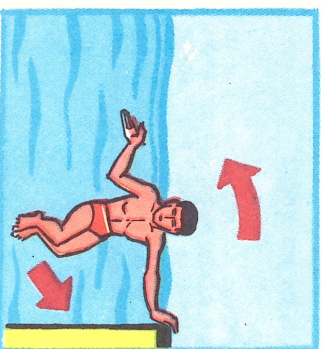
1 — подплывание к стенке бассейна



2 — касание стенки рукой и начало сгибания ног



3 — начало поворота (вращение) «магнитком»



кролем на груди

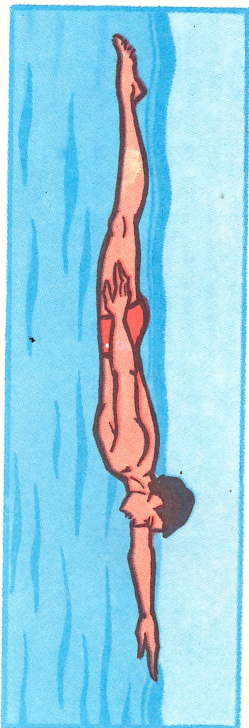
В. Движения ногами

Пояснения: ноги непрерывно выполняют попеременные движения вверх-вниз. Движение вниз нога начинает энергичным нажимом бедра на воду, слегка сгибаясь в колене — голень и стопа увлекаются за бедром вниз (1 и 2); другая нога в это время движется вверх, выпрямляясь в колене. Бедро левой ноги, достигнув нижней точки (2), быстро устремляется в обратном направлении вверх: голень и стопа, словно кончик хлыста, продолжают с ускорением двигаться вниз (3) — это наиболее эффективная часть работы движения («удар» стопой вниз); бедро другой ноги начинает движение вниз. Нога выпрямляется в колене и движется вверх; другая нога начинает «удар» стопой вниз (4).

Упражнения:

1. Сидя с опорой руками за спиной имитация на суше попеременных движений ногами кролем.
2. Лежа в упоре в воде на мелком месте движения ногами как при плавании кролем.
3. Плавание с помощью движений одной ноги кролем с пенопластовой Доской в руках.
4. Плавание на груди с помощью движений ногами кролем, вытянув руки вперед.

Техника плавания



Б. Положение тела

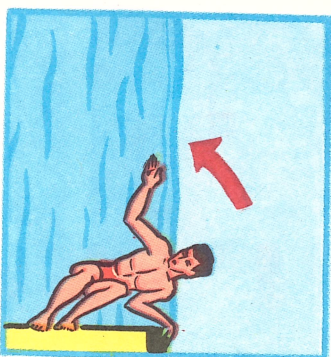
Пояснения: Держите тело в вытянутом и слегка «глиссировальном» положении (таз и бедра у поверхности воды, плечи опустите ниже таз); опустите лицо в воду, направьте взгляд на кисть вытянутой вперед руки — уровень воды должен проходить по линии волос у лба.

Упражнения:

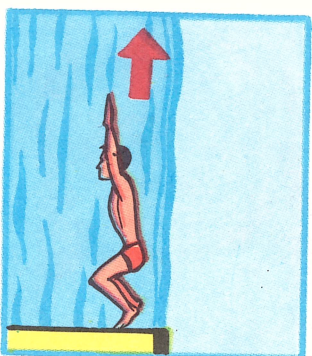
1. Скольжение на груди с различными исходными положениями рук (см. упражнения 3—5 на стр. 4—5)
 2. Скольжение на груди с поочередными гребками одной и другой рукой (см. упражнение 6 на стр. 6—7)
 3. Плавание с помощью движений одними ногами (см. упражнения 3—5 на стр. 14).
- Цель:** освоить вытянутое, обтекаемое и уравновешенное положение тела во время плавания.

Избегайте ошибок: не переваливайтесь с боку на бок во время скольжения или плавания, держите плечи ровно, не раскачивайте вверх-вниз верхнюю часть туловища или таз, не «скручивайтесь» и не вылийте из стороны в сторону.

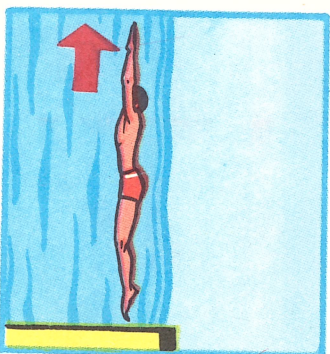
4 — продолжение вращения и постановка ног на стенку бассейна



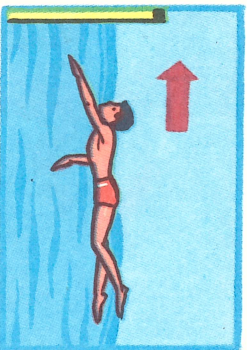
5 — отталкивание



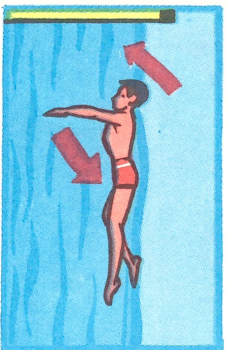
6 — скольжение под водой



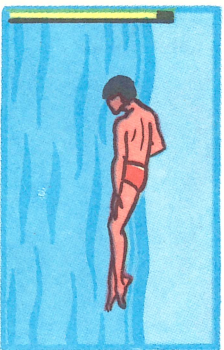
Поворот



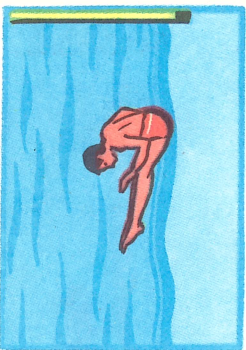
Поворот куврырком вперед (без касания рукой стенки)
1 — подплывание к стенке



2 — завершение гребка одной, а затем и другой рукой до бедра



3 — переход частично в положение на бок и начало загибания вперед-вниз и немало в сторону



4 — вращение в боковой плоскости со сгибанием ног в тазобедренных суставах

крялем на груди



5 — правая рука выходит из воды локтем вверх; левая захватывает воду кистью и начинает гребок; голова поворачивается в сторону — выполняется вдох. Ноги продолжают попеременные движения



6 — левая рука продолжает гребок, сгибаясь в локте; правая движется над водой; вдох заканчивается, голова начинает поворачиваться лицом вниз. Ноги продолжают попеременные движения

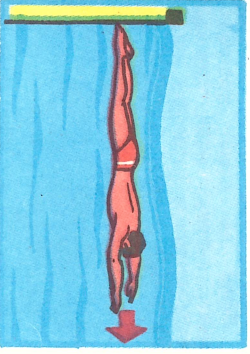
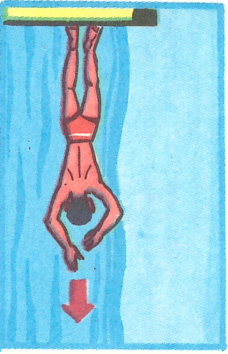
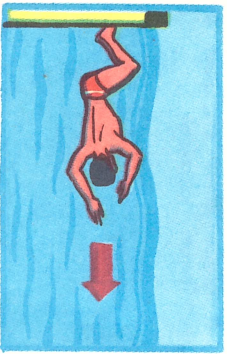
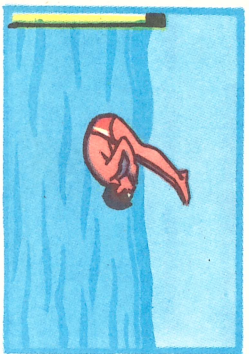
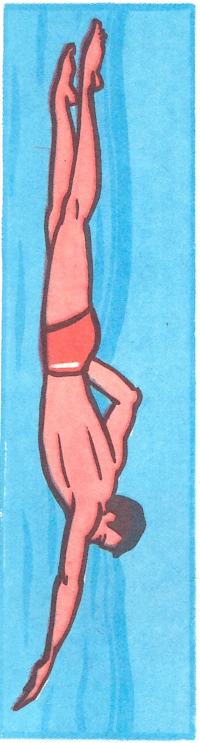
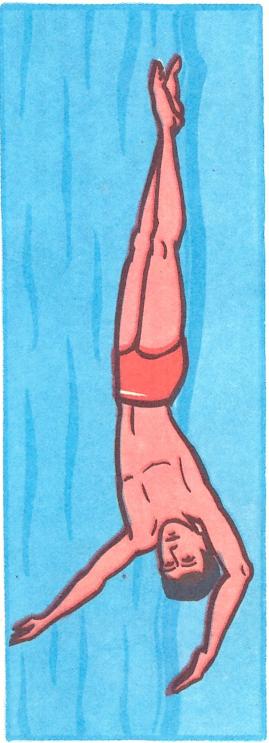
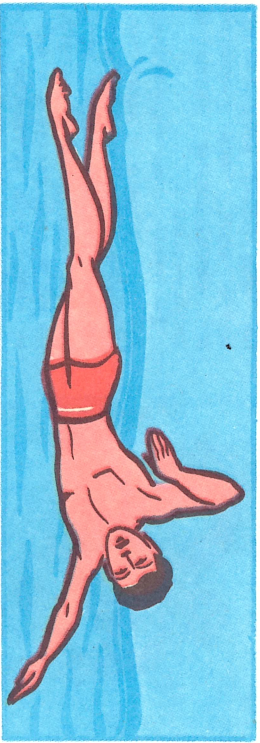
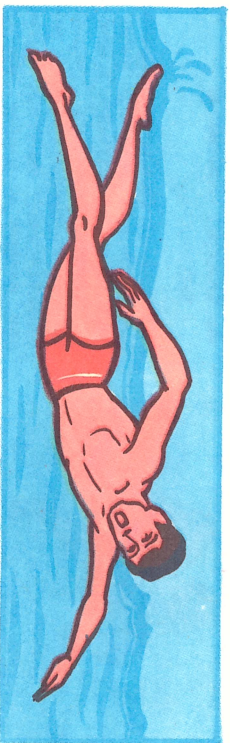


7 — левая рука продолжает гребок; правая заканчивает движение над водой и готовится войти в воду; голова завершает поворот лицом вниз, пловец плавно начинает выдох в воду. Ноги продолжают попеременные движения



8 — полный цикл движений завершен: левая рука закончила гребок, правая вошла в воду и, нажимая на нее ладонью, готовится начать гребок; взгляд пловца направлен вперед и немного вниз

Техника плавания



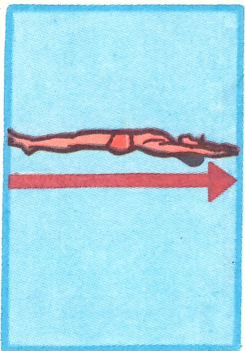
5 — выбрасывание ног на стенку

6 — постановка стоп на стенку

7 — отталкивание от стенки (в положении частично на боку)

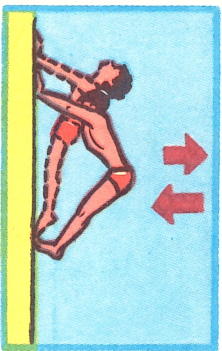
8 — переход в положение на грудь и скольжение под водой

Упражнения на суше

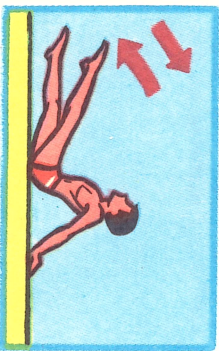


Поднимаясь на носки, потягивание вверх

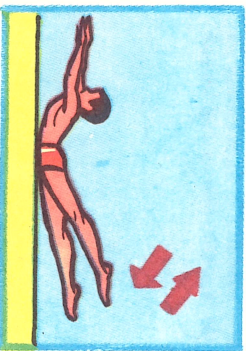
В упоре лежа сгибание и разгибание туловища



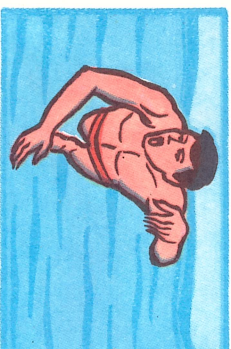
Сидя с опорой руками сзади попеременные движения прямыми ногами вверх — вниз



Лежа на груди прогнувшись, выгнув руки вперед, попеременные движения ногами вверх — вниз



Кролем на груди



А. Общее описание техники

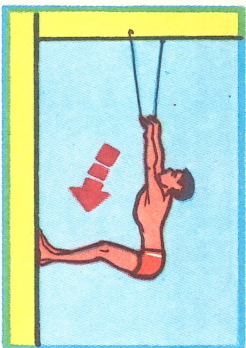
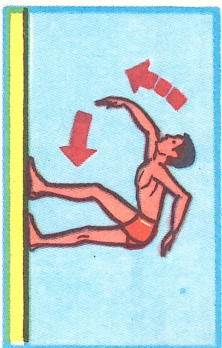
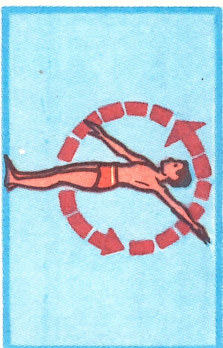
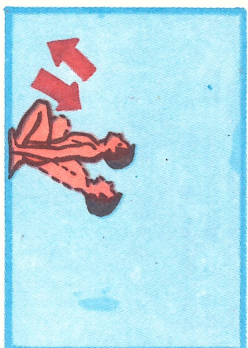
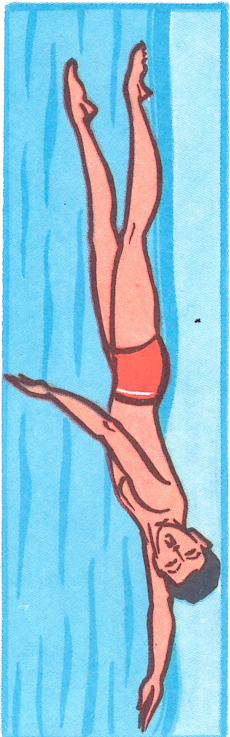
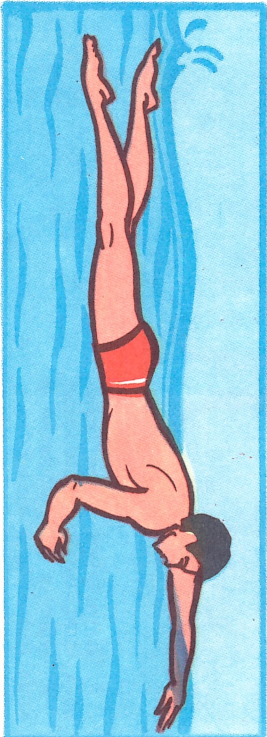
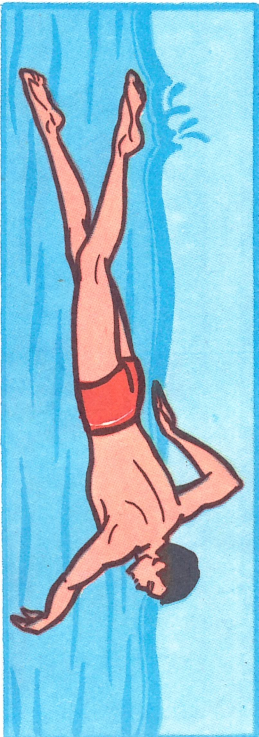
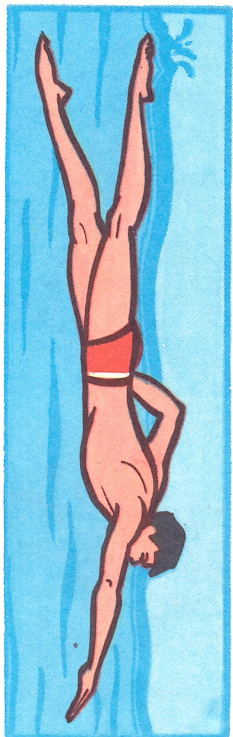
1 — левая рука после окончания гребка начинает выдвигаться из воды, сгибается в локте [локоть направлен вверх]; правая начинает гребок, захватывая воду ладонью. Пловец плывет выдыхает воздух через рот; взгляд его устремлен под водой вперед — немного вниз. Ноги выплывают попеременные движения вверх — вниз

2 — правая рука продолжает гребок, сгибается в локте так, чтобы кисть двигалась примерно под средней линией тела [локоть развернут в сторону, но не назад]; согнута в локте левая рука выполняет маховое движение над водой [кисть и предплечье расслаблены]. Ноги продолжают попеременные движения

3 — правая рука выполнила половину гребка; левая входит в воду на линии плеча [первой воды касается кисть, затем — локоть]. Ноги продолжают попеременные движения

4 — правая рука заканчивает гребок, отталкивая воду ладонью назад; левая выдвигается вперед, легко нажимая ладонью на воду; голова начинает поворачиваться в сторону для вдоха. Пловец энергично завершает выдох через рот. Ноги продолжают попеременные движения

II. Техника плавания



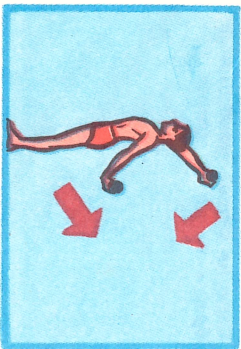
Сидя на ляшках, поочередно вперед — назад на стопах

Вращение рук вперед

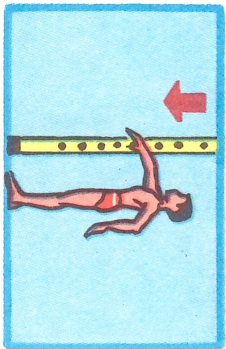
Стоя в наклоне вперед движение руками как при плавании кролем

Растягивание резинового амортизатора двумя руками одновременно или поочередно

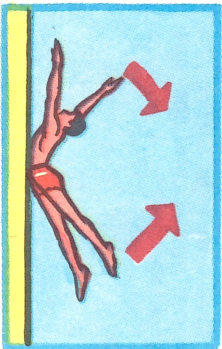
У. Специальная гимнастика пловца



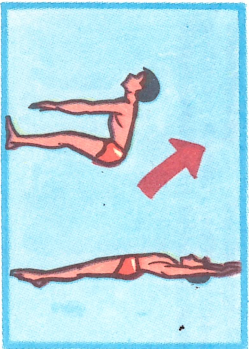
Одновременные рывки рук назад с небольшим (0,5 кг) отягощением в них



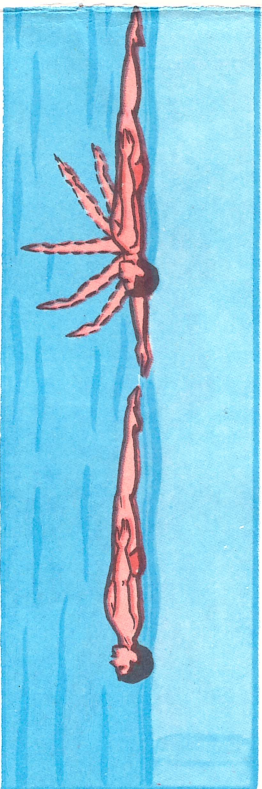
Давление на опору (3—5 с) ладонью руки, держа кисть плоско, как во время гребка в кроле



Лежа на груди прогнувшись рывок левой ногой и правой рукой вверх, затем — правой ногой и левой рукой и так далее в непрерывном ритме «раз-два-три, раз-два-три»

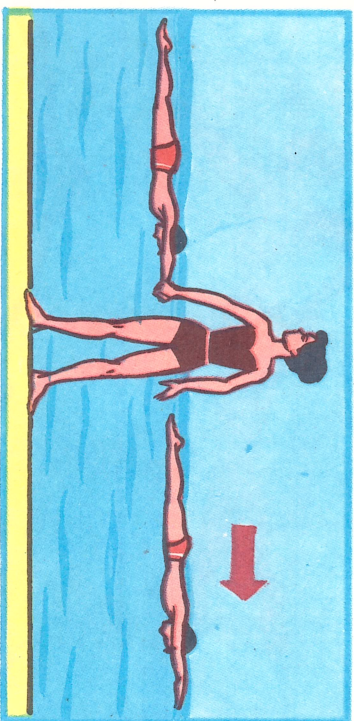


Из исходного положения как при старте пловца с тумбочки выпрыгивание вверх



3

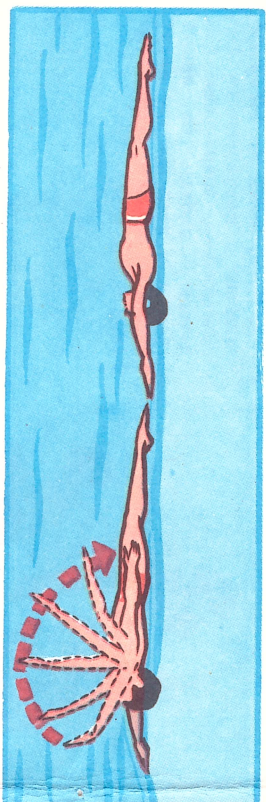
4



3. Погружение с последующим всплыванием полпаком
4. Лежание и скольжение в воде с помощью взрослого.

Упражнения для освоения с водой разучиваются раньше, чем основные подготовительные упражнения в скольжении и дыхании.

1. Подготовительные упражнения



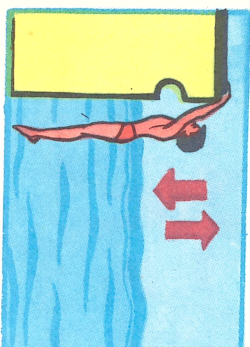
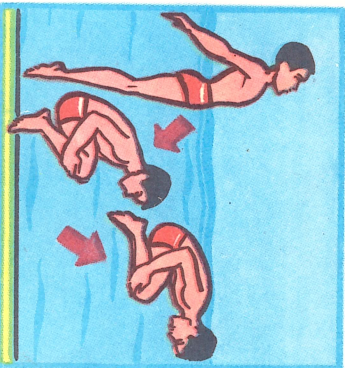
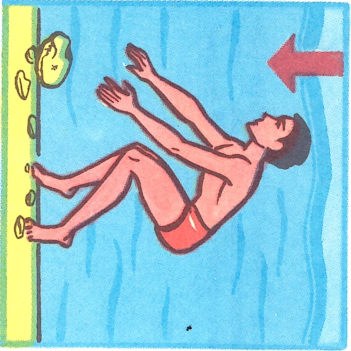
1
2

6. Скольжение с последующими поочередными гребками одной, а затем другой рукой до бедра.

При занятиях с детьми рекомендуется включать дополнительные упражнения (для освоения с во-дой):

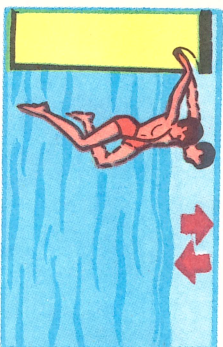
1. Бег по дну, помогая руками, как веслами

2. Погружение с открытыми глазами под водой (найти и поднять со дна 1—2 небольших предмета)

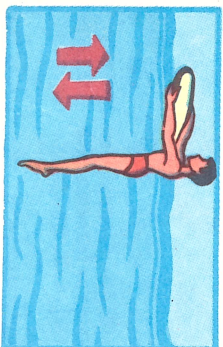


Упражнения в воде

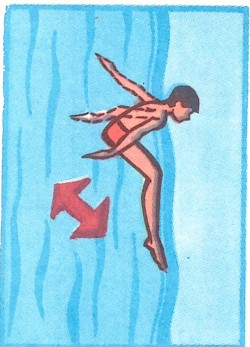
Подтягивание из виса лицом к бортику



Подтягивание на прямых руках из виса спиной к бортику



Приподнимание и опускание тела за счет движений прямыми руками, удерживающими плавательную доску, вверх и вниз



Лежа на спине согнувшись энергичные движения одновременно обеими руками вперед — назад

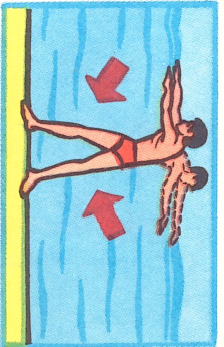
Специальная гимнастика пловцов



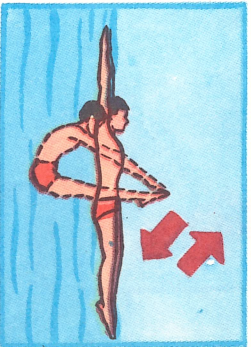
Лежа на боку с опорой руками о край и стенку бортика опускание и поднимание ног



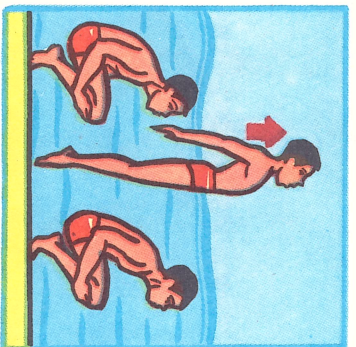
Стоя в воде без опоры о дно ногами энергичное сгибание — разгибание туловища



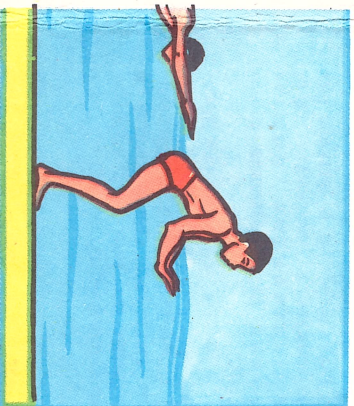
Стоя в воде на дне или без опоры о дно и надавливая на воду ладонями прямых рук повороты туловища направо и налево



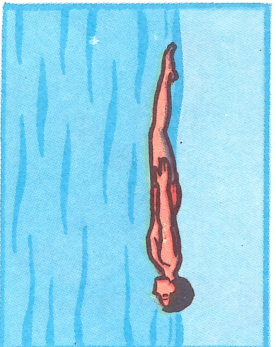
Лежа на спине сгибание туловища (касаясь ног пальцами рук) и разгибание



2. Погружение на задержке дыхания с последующим выплыванием, энергичным выдохом — вдохом во время прыжка и погружением вновь под воду (8—10 прыжков подряд)



3. Скольжение на груди с вытянутыми вперед руками, задержав дыхание на выдохе



5. Скольжение на груди, задержав дыхание на выдохе, обе руки прижаты к бедрам

НОРМЫ ПО ПЛАВАНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО

Начальная ступень «К новым стартам готов»	Мальчики и девочки 7—9 лет	
	Значок	Золотой
Плавание без учета времени (м)	серебряный	золотой
	12	25

V ступень

Плавание без учета времени [м]	Мужчины		Женщины	
	40—49 лет	50—60 лет	35—44 года	45—55 лет
	100	50	100	50

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Занимаясь в плавательном бассейне, соблюдайте правила внутреннего распорядка, в частности: не входите в воду без разрешения тренера или инструктора;

не прыгайте с бортика в воду головой вниз в бассейнах, где глубина менее 1 м 80 см;

не приносите в душевые жидкое мыло в стеклянных пузырьках;

не разрешайте детям бегать по помещениям бассейна и шалить в душевых.

2. На открытых водоемах занимайтесь только в

специально отведенных для плавания местах, отводящих всем требованиям безопасности; выполняйте учебные упражнения на глубине по пояс и только вдоль берега или к берегу (и никогда — от берега).

3. На открытых водоемах не занимайтесь при температуре воды ниже 18° [для детей — ниже 20—21°], в ветреную погоду и при большой волне.

4. Никогда не учитесь плавать в одиночку. Будьте готовы оказать помощь при несчастном случае на воде

ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

Напомним, какие следует предпринять меры, когда пострадавшего из воды и у него отсутствуют видимые признаки жизни.

1. Отдайте указание о безотлагательном вызове медицинской помощи или скорой медицинской помощи любому взрослому, который окажется рядом с вами.

2. Быстро расстегните одежду на пострадавшем. Стань-

те на колени и положите пострадавшего на бедра своей согнутой ноги так, чтобы верхняя часть туловища и голова свисали вниз. Раскройте ему пальцами рот, освободите рот и дыхательные пути от воды и слизи, нажимая рукой на грудную клетку со стороны спины.

3. Начинайте искусственное дыхание «изо рта в рот» (см. рисунки). Для этого уложите пострадавшего спиной вниз

Заранее прочтите о мерах безопасности на воде [см. стр. 30].

О ТОМ, КАК ЗАНИМАТЬСЯ

Прежде всего следует разучить (или повторить) подготовительные упражнения в воде. Основу их составляет умение ритмично дышать (в том числе делать энергичные продолжительные выдохи в воду) и скользить в воде на груди в вытянутом горизонтальном положении. При обучении детей рекомендуется использовать ряд дополнительных упражнений, которые дадут им воз-

в добрый путь по ступенькам умения и мастерства в плавании!

можность лучше освоиться с водной средой. На разучивание подготовительных упражнений взрослыми нужно отвести 1—2 занятия, детьми младшего школьного возраста — 5—7 занятий.

Далее по рисункам и тексту надо внимательно разобратся в технике плавания кролем. Советуем время от времени возвращаться к этим страницам, уточняя, так ли вы выполняете то или иное движение. После этого приступайте к освоению техники плавания по элементам [см. примерный программный график и к].

Элементы техники	Занятия											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Положение тела		++	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Движения ногами		++	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Движения руками и дыханием			++	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Согласование движений руками и ногами				++	+	+	+	+	+	+	+	+
Согласование движений руками, ногами и дыханием					++	+	+	+	+	+	+	+

Примечание. Для крестика (++) означают разучивание движений, один (+) — их закрепление.

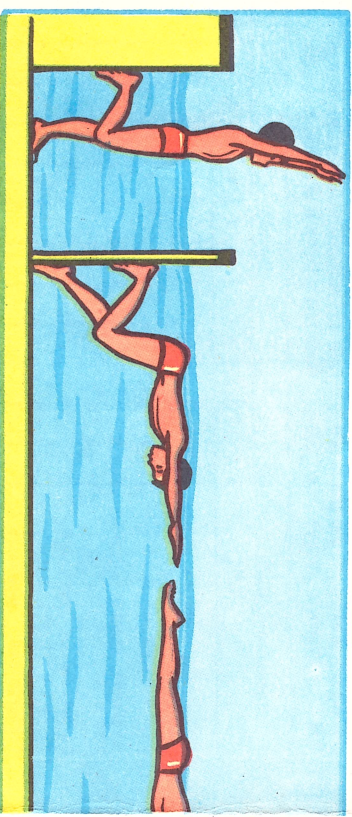
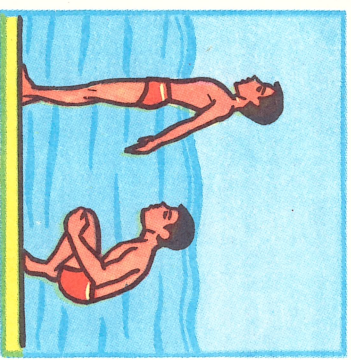
Каждое занятие полезно начинать с 15—20-минутной разминки на суше, включая в нее упражнения специальной гимнастики пловца [см. стр. 24—26] и упражнения, имитирующие элементы техники плавания.

После того как вы научи-

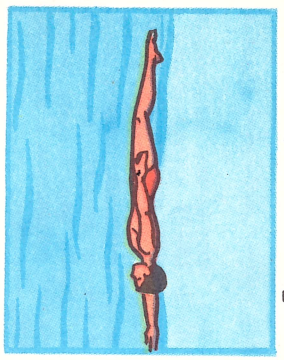
тесь проплывать кролем на груди 10—15 м, переходите к устранению неточностей в технике, освоению легкости и свободы движений, техники поворотов и створтов. Используйте также упражнения специальной гимнастики в воде [см. стр. 27—28].

Подготовительные упражнения

1. Погружение с продолжительным выдохом под водой (10—12 погружений подряд)



4. Скольжение на груди, держа дыхание на выдохе, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру



	Девочки		Мальчики	
	10—11 лет	12—13 лет	10—11 лет	12—13 лет

Плывание без учета времени (м) или 50 м (мин, с)	I ступень							
	Значок				Значок			
	серебряный	золотой	серебряный	золотой	серебряный	золотой	серебряный	золотой
25	—	50	—	25	—	50	—	—
50 м (мин, с)	—	1,20	—	1,05	—	1,30	—	1,15

Плывание без учета времени (м) или 50 м (мин, с)	II ступень			
	Мальчики 14—15 лет		Девочки 14—15 лет	
	серебряный	золотой	серебряный	золотой
100	—	50	—	—
50 м (мин, с)	1,00	0,50	1,10	1,00

Плывание без учета времени (м) или 100 м (мин, с)	III ступень			
	Юноши 16—18 лет		Девушки 16—18 лет	
	серебряный	золотой	серебряный	золотой
200	—	100	—	—
100 м (мин, с)	2,00	1,45	2,15	2,00

Плывание без учета времени (м) или 100 м (мин, с)	IV ступень			
	Мужчины		Женщины	
	19—28 лет	29—39 лет	19—28 лет	29—34 года
200	—	150	—	100
100 м (мин, с)	1,50	2,15	2,20	2,30