

Idrottsvetenskap : en introduktion PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: .

I den här boken fokuseras samhällsvetenskapliga och humanistiska perspektiv på det flervetenskapliga ämnet idrottsvetenskap. Författarna ger en introduktion till barn- och ungdomsidrottens, elitidrottens och breddidrottens framväxt och organisation i Sverige samt problematiserar och diskuterar utvecklingen. Vidare presenteras svensk och internationell forskning på området.

Varje kapitel innehåller problemfokuserade uppgifter och en bibliografi som kan leda läsaren vidare till forskning och nya studier. Boken avslutas med ett kapitel om hur det självständiga arbetet eller examensarbetet kan läggas upp.

Idrottsvetenskap – en introduktion är avsedd för studerande på högskolenivå, men också givande för läsare som vill sätta sig in i vad samhällsvetenskaplig och humanistisk idrottsforskning innebär.

Annan Information

9 apr 2017 . Vi är tre studenter vid Linnéuniversitetet på Fakulteten för Idrottsvetenskap som skriver en kandidatuppsats i ämnet; Diabetes mellitus typ-1.

Idrottsvetenskap med didaktisk inriktning 1. 30 HP. Undervisningen sker i form av . Idrott, hälsa och friluftsliv: introduktion, 7,5 hp. I delkursen introduceras.

Idrottsvetenskap : en introduktion bok. Susanna Hedenborg pdf. Ladda ner

Idrottsvetenskap_:_en_introduktion.pdf. Köp böcker.

29 maj 2016 . En introduktion" är riktad till dem som söker en grundläggande information om den straffrättsliga regleringen utanför brottsbalken. I boken.

31 maj 2017 . Jesper Fundberg är lektor i idrottsvetenskap på Malmö högskola, och . en kort introduktion innan hon lämnade över ordet till Jesper Fundberg.

8 dec 2008 . Inom idrottsvetenskap belyses två områden – hälsoidrott och prestationsidrott. . Termin 1. Hp. Introduktion – idrottens kompetensområden. 7,5.

Sociolog och filosofie doktor i Idrottsvetenskap. Har sysslat med supporterkulturforskning till och från sedan EM-92 då han gjorde sina första intervjuer med.

15 okt 2007 . Idrottsjuridik – en introduktion av Jyri Backman . på sport management-programmet vid Institutionen för idrottsvetenskap, Malmö högskola.

26 Mar 2015 - 31 min - Uploaded by DalarnaUniversityMin föreläsning kommer att handla om hur idrottsvetenskapliga metoder kan utnyttjas för .

3 Feb 2017 - 3 minYoga for athletes: Introduktion. Tid: 3 min. Varför ska du som träna utöva yoga, och vad kan .

INSTITUTIONEN FÖR KOST OCH IDROTTSVETENSKAP . grundläggande introduktion till hur smak kan kommuniceras såväl internt inom företaget som externt.

Idrottsvetenskap – idrotts- och motionspsykologi är programmet för dig som vill arbeta med ledarskap, prestation, motivation, livsstil och välbefinnande.

Välkommen till Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) och din första kurs i det program du har valt att läsa. "Idrottsvetenskap en introduktion, 1,5 hp". Den här.

Kyrkan och idrotten under. 2000 år (s 227-252). Malmö: Universus Academic Press.

Hedenborg, Susanna (Red.). 2016. Idrottsvetenskap: En introduktion. Lund:.

Introduktion . PR (10), lärarutbildning (16), juridik (19), kriminologi (20), sport & idrottsvetenskap (20), vård & hälsa (21), maskiningenjör (21) och konst (21).

Idrottsvetenskap med didaktisk inriktning II, 30,0, IDGL02. Immaterialrätt . Introduktion till Medie- och kommunikationsvetenskap, 15,0, MKGA02. Introduktion till.

Uppsats: Introduktion av nyanställd personal : – en empirisk undersökning om hur två . och idrottsvetenskap, PPI; Linnéuniversitetet/Institutionen för pedagogik,.

Här kan du anmäla dig till Idrottsvetenskap, GR, (A), Introduktion till idrottsvetenskap på Mittuniversitetet.

. universitet Augusti 2002 Tidsgeografi en introduktion Rumsuppfattning En av de .

(idrottsvetenskap) karin.book@mah.se Institutionen för Idrottsvetenskap,.

hällsmedicin, idrottsvetenskap och . introduktion« från 2002 av samma för- . »Hälsa och psykologi«, som är uppföljaren till »Hälsopsykologi – en introduktion«.,

Idrottsvetenskap : en introduktion. 1923 stumfilmer två gjorde och pjäser I spelade scenkarriär sin hon sedan började och skönhetstävling. Läkare en Kimble.

. Karlstads Universitet Hälsovetenskap; Karlstads Universitet Idrottsvetenskap; Karlstads Universitet introduktion till Dansterapi. Ledare utbildningar via Arvika.

Examensarbete, Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap, . I Historien är nu: En introduktion till historiedidaktiken, KlasGöran Karlsson och.

Introduktion - här beskrivs syfte och problemformuleringar och här presenteras också .

Rapport från institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap,.

4 aug 2017 . Idrottsvetenskap : en introduktion. ISBN-13: 9789144074689; ISBN-10: 9144074689; Författare: Susanna Hedenborg; Utgåva: 1. Pris: 150 kr.

Examen i Idrottsvetenskap inriktning idrottspedagogik samt idrottspsykologi, Biomedicin inriktning . Utbildning: Introduktion till simlärare (Minneapolis, USA).

LIBRIS titelinformation: 200 år av kroppsbildning : Gymnastiska centralinstitutet/Gymnastik- och idrottshögskolan 1813-2013 / Hans Bolling och Leif Yttergren.

Idrottsvetenskap : en introduktion av Hedenborg, Susanna.

Idrottsvetenskap : en introduktion. Susanna Hedenborg. Häftad. Studentlitteratur AB, 2016. ISBN: 9789144074689. ISBN-10: 9144074689. Priser för 1 ex.

Carlsson, Marianne; Rönér Douhan, Gunel : Statistik : en introduktion 2. uppl. . Hassmén, Nathalie; Hassmén, Peter : Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder

I stora drag, idrottsvetenskap grader fokus på avancerade vetenskapliga begrepp relaterade till sport och biologi eller evidensbaserad utbildning. Detta kan.

Introduktion vid Fakulteten för hälsa och samhälle. 3. Arbetstid och semester . Gemensam introduktion vid Malmö högskola .. Idrottsvetenskap. 40. Drivhuset.

Idrottsvetenskap · Pedagogik · Samhällsstudier · Socialt arbete · Statsvetenskap · Utbildningsvetenskap · Teknik . Introduktion till Mentimeter. Från Mattias.

23 mar 2016 . "Idrottsvetenskap – en introduktion" (redaktör Susanna Hedenborg, förlag Studentlitteratur och pris på nätet cirka 280:-) har sin bas av.

I den här boken fokuseras samhällsvetenskapliga och humanistiska perspektiv på det flervetenskapliga ämnet idrottsvetenskap. Författarna ger en introduktion.

Genom regeringens satsning, kallad "Idrottslyftet", fick den svenska idrottsrörelsen under perio- den 2007 – 2011 möjlighet att genomföra den hittills största.

10 okt 2017 . Institutionen för kost- och idrottsvetenskap. 1 (2) . Introduktion: Hållbar matkonsumtion för klimat och hälsa, Agneta Sjöberg och Anna Post.

Pedagogik (Linköpings Universitet), Idrottsvetenskap (Mittuniversitetet). Medicinsk Vetenskap, Medicinsk Introduktion (Basmedicin Mittuniversitetet och Uppsala.

26 sep 2016 . Videoklipp med taktik från Coach Level 1: Taktik, introduktion Taktik singel Singel introduktion Singel serve och retur Singel bollduell Taktik dubbel och mixed Dubbel introduktion Damdubbel. . Idrottsvetenskap.

17 okt 2017 . Kurslitteratur - Sociologi & Idrottsvetenskap . Båten i parken - introduktion till samhällsstudier av Per Månson, sjätte upplagan (2014) - 200:-

. inom idrottsvetenskap kommer att hålla i föreläsningen som varar ca 90 min. .. Kursplan: Dag 1 – Introduktion – Rörelseanalys med videoteknik – Löpteknik.

Idrottsvetenskap, AV, , Coaching, ledarskap och organisation Distans. Mittuniversitetet .. Idrottsvetenskap, GR, (A), Introduktion till idrottsvetenskap.

Institutionen för Kost och idrottsvetenskap, GU, och verksam hetschef på Institutet för stressmedicin . INTRODUKTION. ÖVERSIKT OCH SAMMANFATTNING.

Varmt välkommen till kursen Idrottsvetenskap GR (A), Introduktion till idrottsvetenskap, 7,5 hp och som student vid Mittuniversitetet. Vi hoppas att du ska trivas.

Två gånger, idrottsvetenskap! Smiley. 2010-10-20 14:15. Om du måste introducera asfaltslöpning i din löpning: mycket mycket långsamt och.

Hedenborg, Susanna (red.) (2016). Idrottsvetenskap. En introduktion. Lund: Studentlitteratur (urval ca 100 sid.) Därtill kommer artiklar, rapporter, enskilda avsnitt.

27 jun 2016 . Idrottsvetenskap GR (C), Examensarbete. 15 hp . Introduktion: Ishockey bygger på upprepad högintensiv skridskoåkning med fysiskt spel.

Jämför priser på Idrottsvetenskap: en introduktion (Häftad, 2016), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet av Idrottsvetenskap:.

28 apr 2016 . Moment 1 – Idrottsvetenskap en introduktion, 1,5 hp. Part 1 – Sport Sciences an introduction, 1.5 credits. – introduktion till idrottsvetenskap,.

1 mar 2016 . Idrottsvetenskap - en introduktion. I den här boken fokuseras samhällsvetenskapliga och humanistiska perspektiv på det flervetenskapliga.

Idrottsvetenskap är till sin karaktär ett tvärvetenskapligt ämne och definieras som studiet av fysisk aktivitet genomförd med målet att främja fysi.

Idrottsvetenskap – en introduktion är avsedd för studerande på högskolenivå, men också givande för läsare som vill sätta sig in i vad Susanna Hedenborg.

9 aug 2017 . Idrottsvetenskap en introduktion Susanna Hedenborg. Avslutad 19 aug 19:36; Pris 139 kr SportManager; Frakt Posten 49 kr; Säljare Emilioalex.

Linus har en kandidatexamen i Idrottsvetenskap från Mittuniversitetet i Östersund samt är utbildad Avancerad målvaktstränare & Uefa B lagtränare via SvFF.

I den här boken fokuseras samhällsvetenskapliga och humanistiska perspektiv på det flervetenskapliga ämnet idrottsvetenskap. Författarna ger en introduktion.

Aktiviteter och föreningar: Studentambassadör för Mittuniversitetet och Idrottsvetenskapligt program. Genomförde föreläsningar inom idrott och fysiologi samt.

En presentation över ämnet: "Folkhälsovetenskap - introduktion Peter Korp Institutionen för kost- och idrottsvetenskap."— Presentationens avskrift:.

Idrottsvetenskap 7,5hp (Mittuniversitetet) Introduktion till psykologi 15hp (Karlstads universitet) Pedagogik grundkurs 30hp (Linköpings universitet) Interkulturell.

Innehåll. Kursen fungerar som introduktion dels till forskarskolan i idrottsvetenskap, dels till idrotts- vetenskap som forskningsområde. Innehållet spänner över.

År 1 Antagna hösten 2017, Schema, Kurskod. Kurs 1: HRM, organisation och arbetsliv, 15 hp, 2ÖÄ001. Mom 1: Introduktion och vetenskapligt arbete, 6 hp.

Här finns 45 utbildningar som matchar "Idrottsvetenskap". Hitta din utbildning på .

Idrottsvetenskap, GR, (A), Introduktion till idrottsvetenskap. Östersund.

idrottsvetenskapen relativt snabbt uppnått en stark position inom akademien, och det . recensenter, beställa artiklar, få in texter, redigera, introducera, layouta,.

käyttöönotto ibruktagande, introduktion. käyttöönottovaihe .. liikuntatiede gymnastik- och idrottsvetenskap, idrottsvetenskap. liikuntatieteellinen koulutusala.

Beskrivning: Kursen ger en introduktion till det tvärvetenskapliga ämnet idrott och syftar till .. Kursen avser att ge en introduktion till ämnet idrottsvetenskap, dess.

12 nov 2014 . Time Series Models; Information Retrieval; Introduktion till idrottsvetenskap.

Den sista kursen är alltså min "Jag är på utbyte så jag måste läsa.

13 jul 2017 . Ny student på Idrottsvetenskapliga programmet. Den 23 . I ditt välkomstbrev finns mer information om ditt program, introduktion och upprop.

Utbildningar Idrottsvetenskap Växjö. Distans . att skriva examensarbete i IdrottsvetenskapI kursen ingår följande moment: -en introduktion i idrottsvetenskapliga.

Som vi har väntat. Boken "Idrottsvetenskap - en introduktion" är äntligen här. Varmt välkomna till den Idrottsvetenskapliga institutionen, Malmö Högskola, den 21.

När man studerar idrottsvetenskap, kan eleverna lära sig vetenskapen om fitness, liksom affärsfärdigheter som krävs för att lyckas i en konkurrensutsatt område.

I den här boken fokuseras samhällsvetenskapliga och humanistiska perspektiv på det flervetenskapliga ämnet idrottsvetenskap. Författarna ger en introduktion.

Postad: 1 juli, 2014 Kategori: Introduktion, Om mig, Projekt, Utbildning | Etiketter: examen, hälsocoach, idrottsvetenskap, utbildning. Heej! Hur är läget med er?

Introduktion. Lena Johansson, projektledare . Linnéuniversitetet, inst. för pedagogik, psykologik och idrottsvetenskap. Perspektiv på lärande. Birgitta E.

Hylla. Kurslitteratur Idrottsvetenskap. Titel. Idrottsvetenskap : [Kurslitteratur] en introduktion / Susanna Hedenborg (red.) Förlag, etc. Lund : Studentlitteratur AB.

Datavetenskap GR (A), Introduktion till IT-rätt och datasäkerhet, 7,5 hp, Grundnivå, 7,5 ..

Idrottsvetenskap AV, Coaching, ledarskap och organisation, 7,5 hp.

Vi vill att du som är ny hos oss ska känna dig säker på hur vår träningsutrustning används samt att du ska få ett grundträningsprogram för att komma igång med.

16 mar 2016 . Välkomna till releaseparty för den första heltäckande läroboken i samhällsvetenskaplig och humanistisk idrottsvetenskap, som just publicerat.

18 nov 2014 . Institutionen för idrottsvetenskap vid Malmö högskola (IDV). Vid institutionen för Idrottsvetenskap studeras idrottens och fritidens roll i samhället.

23 aug 2016 . Läs mer om dessa ämnen. Alkohol Droger Introduktion Student Sveaplan Varannan Vatten Kalmar. Så här jobbar Östra Småland Nyheterna.

Kursen syftar till att ge dig förberedande kunskaper för vidare akademiska studier inom det idrottsvetenskapliga ämnesområdet. Kursen innefattar en.

Introduktion 1. Skador vid idrottande och fysisk . Idrottsvetenskap 9. Svenska föreningar och centrum 10 . 5. Stödförband, ortoser och tejp 55. Introduktion 55.

29 okt 2017 . Lärarna på Idrottstränarprogrammet är utbildade inom idrottsvetenskap och har praktisk erfarenhet som tränare, ledare eller lärare. Att de själva.

(För tips på hur föreningen kan introducera föräldrautbildningen, läs sidan . och Christian Augustsson (lektor i idrottsvetenskap, Karlstads universitet och f.d..

I. Idrottsvetenskap ur ett samhällsvetenskapligt perspektiv I (7,5 hp) . Delkursen innebär en introduktion till kunskapsområdet och ger en översikt över bl.

Allmänt. På Vintersport Längdskidor år 2017-2018 är vi 23 elever och tre tränare. Varje år tar vi in 6-8 elever. Studierna bedrivs under tre år med möjlighet att.

Övriga utbildningar: Karlstads Universitet, Hälso pedagogik, Idrottsvetenskap, introduktion till Dansterapi. Ledare utbildningar via Arvika Gymnastikförening.

linnestudenterna.se/studentliv/introduktion/

Ja (1 av 1), Kista bibliotek, Vuxen, Hylla, Rb: Idrottsvetenskap, Öppettider för Kista bibliotek. måndag 10:00 - 21:00; tisdag 10:00 - 21:00; onsdag 10:00 - 21:00.

<https://www.utbildningssidan.se/.idrottsvetenskapligt-program-180-hp-mittuniversitetet>

Idrottsvetenskap GR (C), 15 hp, VT2014. Faktorer som motiverar till fysisk ... av introduktion-, metod-, resultat- och diskussionsdel för varje artikel. Poäng.

18 jun 2017 . . säger Linus Johnsson, doktorand i idrottsvetenskap vid Institutionen för kost . Men det är också ett roligt sätt att introducera rytmik för barn.

75. KARIN BOOK. IDROTTSVETENSKAP,. MALMÖ högskola. Introduktion. Städer runt om i världen arbetar hårt för att profilera sig och skaffa sig en bra position.

14 jul 2017 . Trots sin unga ålder, 24 år, har han stor erfarenhet och kunskap inom ledarskap och idrottsvetenskap. Sportchefen, Niclas Grön, är mer än nöjd.

GIH är den orangea sektionen och står för gymnastik idrott och hälsa vilken man tillhör om man läser antingen MSR (Management in Sport and Recreation),.

Inriktningen leder till filosofie kandidatexamen i idrottsvetenskap. Innehåll/upplägg: Termin 1: Introduktion till hälsopromotion, 7,5 hp Introduktion till fysisk.

Samordna introduktion för ny studentkår . GIH bedriver idrottsvetenskaplig forskning, ofta i nära samarbete med andra lärosäten och intressenter i samhället,.

Innan självstudierna påbörjas vill vi träffa dig för en introduktion till grundvärderingarna utbildningen är uppbyggd på och vad Eleiko står för. Vi går även igenom

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------