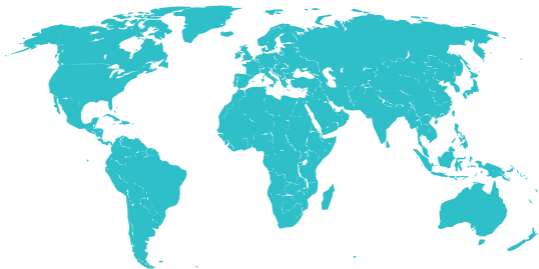


ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС
МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАНДАРТ



ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК

2018 года



WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY

play true

РУСАДА

Неофициальный перевод. Официальный текст
Запрещенного списка подготовлен ВАДА и
публикуется на английском и французском языках.

В случае расхождения между англоязычной и
франкоязычной версиями, англоязычная версия
будет иметь преимущество.

Список вступает в силу 1 января 2018 г.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ

(как в соревновательный,
так и во внесоревновательный период)

В СООТВЕТСТВИИ СО СТАТЬЕЙ 4.2.2
ВСЕМИРНОГО АНТИДОПИНГОВОГО
КОДЕКСА ВСЕ ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ
ДОЛЖНЫ РАССМАТРИВАТЬСЯ В КАЧЕСТВЕ
«ОСОБЫХ СУБСТАНЦИЙ» ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ
СУБСТАНЦИЙ, ОТНОСЯЩИХСЯ К КЛАССАМ S1,
S2, S4.4, S4.5, S6.A, А ТАКЖЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ
МЕТОДОВ M1, M2 И M3.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ

SO НЕ ОДОБРЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ

Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов Списка и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию в любое время.

S1

АНАБОЛИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ

Анаболические агенты запрещены.

1. АНАБОЛИЧЕСКИЕ АНДРОГЕННЫЕ СТЕРОИДЫ (ААС)

а. Экзогенные* ААС, включая:

1-андростендиол (5 α -androst-1-ene-3 β ,17 β -diol);

1-андростендион (5 α -androst-1-ene-3,17-dione);

1-андростерон (3 α -hydroxy-5 α -androst-1-ene-17-one);

4-гидрокситестостерон (4,17 β -dihydroxyandrost-4-en-3-one);

1-тестостерон (17 β -hydroxy-5 α -androst-1-en-3-one);

боландиол (estr-4-ene-3 β ,17 β -diol);

боластерон;

даназол ([1,2]oxazolo[4',5':2,3]pregna-4-en-20-yn-17 α -ol);

дегидрохлорметилтестостерон (4-chloro-17 β -hydroxy-17 α -methylandrosta-1,4-dien-3-one);

дезоксиметилтестостерон (17 α -methyl-5 α -androst-2-en-17 β -ol);

дростанолон;

Гестринон;
Калустерон;
Квинболон;
Клостебол;
Местанолон;
Местеролон;
Метандиенон (17 β -hydroxy-17 α -
methylandrosta-1,4-dien-3-one);
Метенолон;
Метандриол;
Метастерон (17 β -hydroxy-2 α ,17 α -dimethyl-5 α -
androstan-3-one);
Метилдиенолон (17 β -hydroxy-17 α -methylestra-4,9-
dien-3-one);
Метил-1-тестостерон (17 β -hydroxy-17 α -
methyl-5 α — androst-1-en-3-one);
Метилнортестостерон (17 β -hydroxy-17 α -
methylestr-4-en-3-one);
Метилтестостерон;
Метриболон (метилтриенолон, 17 β -hydroxy-17 α -
methylestra-4,9,11-trien-3-one);
Миболерон;
Норболетон;
Норклостебол;
Норэтандролон;
Оксаболон;

оксандролон;
оксиместерон;
оксиметолон;
простанозол (17 β -[[tetrahydropyran-2-yl]oxy]-1'H-pyrazolo[3,4:2,3]-5 α -androstane);
станозолол;
стенболон;
тетрагидрогестринон (17-hydroxy-18 α -homo-19-nor-17 α -pregna-4,9,11-trien-3-one);
тренболон (17 β -hydroxyestr-4,9,11-trien-3-one);
флуоксиместерон;
формеболон;
фуразабол (17 α -methyl [1,2,5]oxadiazolo[3',4':2,3]-5 α -androstan-17 β -ol);
этилэстренол (19-norpregna-4-en-17 α -ol)
и другие субстанции с подобной химической структурой или подобными биологическими эффектами.

б. ЭндогенныеААС при экзогенном введении:**

19-норандростендиол (estr-4-ene-3,17-diol);
19-норандростендион (estr-4-ene-3,17-dione);
андростанолон (5 α -дигидротестостерон, 17 β -hydroxy-5 α -androstan-3-one);
андростендиол (androst-5-ene-3 β ,17 β -diol);
андростендион (androst-4-ene-3,17-dione);

болденон;

болдион (androsta-1,4-diene-3,17-dione);

нандролон (19-нортестостерон);

прастерон (дегидроэпиандростерон, ДГЭА,
3 β -hydroxyandrost-5-en-17-one);

тестостерон,

**а также метаболиты и изомеры, включая,
но не ограничиваясь следующими:**

3 β -hydroxy-5 α -androstane-17-one;

5 α -androst-2-ene-17-one;

5 α -androstane-3 α ,17 α -diol;

5 α -androstane-3 α ,17 β -diol;

5 α -androstane-3 β ,17 α -diol;

5 α -androstane-3 β ,17 β -diol;

5 β -androstane-3 α ,17 β -diol;

7 α -hydroxy-DHEA;

7 β -hydroxy-DHEA;

4-андростендиол (androst-4-ene-3 β , 17 β -diol);

5-андростендион (androst-5-ene-3,17-dione);

7-keto-DHEA;

19-норандростерон;

19-норэтиохоланолон;

androst-4-ene-3 α ,17 α -diol;

androst-4-ene-3 α ,17 β -diol;

androst-4-ene-3 β ,17 α -diol;

androst-5-ene-3 α ,17 α -diol;

androst-5-ene-3 α ,17 β -diol;

androst-5-ene-3 β ,17 α -diol;

андростерон;

эпи-дигидротестостерон;

эпитестостерон;

этиохоланолон.

2. ДРУГИЕ АНАБОЛИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ

Включая, но, не ограничиваясь:

Зеранол, **з**илпатерол, **к**ленбутерол, **с**елективные модуляторы андрогенных рецепторов (SARMs, например, LGD-4033, RAD140, андарин и остарин) и **т**иболон.

Для целей данного раздела:

* Термин «экзогенный» относится к субстанциям, которые, как правило, не вырабатываются организмом естественным путем.

** Термин «эндогенный» относится к субстанциям, которые, как правило, вырабатываются организмом естественным путем.

И МИМЕТИКИ

Запрещены следующие субстанции и другие субстанции с подобной химической структурой и подобным биологическим эффектом:

1. Эритропоэтины (ЕРО) и агенты, влияющие на эритропоэз, включая, но не ограничиваясь следующими:

1.1 Агонисты рецепторов эритропоэтина, например: дарбепоэтин (dEPO);

эритропоэтины (ЭПО);

соединения на основе ЭПО (ЭПО-Fc; метокси-полиэтиленгликоль-эпоэтин бета (CERA))

ЭПО-миметики и аналогичные соединения (например, CNTO 530 и пегинесатид).

1.2 Активаторы гипоксия-индуцируемого фактора (HIF), например:

аргон;

кобальт;

молибдустат;

роксадустат (FG-4592);

ксенон.

1.3 Ингибиторы GATA, например:

K-11706.

- 1.4** Ингибиторы TGF-бета (TGF-β), например: луспатерцепт; сотатерцепт.
- 1.5** Агонисты врожденного рецептора восстановления, например: асиало ЭПО; карбамилированный ЭПО.
- 2.** Пептидные гормоны и модуляторы гормонов,
- 2.1** Гонадотропин хорионический (CG) и лютеинизирующий гормон (LH) и их релизинг-факторы, например, бусерелин, гонадорелин, госелерин, деслорелин, лейпрорелин, нафарелин и трипторелин — запрещены только для мужчин.
- 2.2** Кортикотропины и их релизинг-факторы, например, кортикорелин.
- 2.3** Гормон роста (GH), его фрагменты и релизинг-факторы, включая, но не ограничиваясь: фрагменты гормона роста, например, AOD-9604 и hGH 176–191; релизинг-гормон гормона роста (GHRH) и его аналоги, например, CJC-1293, CJC-1295, серморелин и тесаморелин; секретагоги гормона роста (GHS), например, грелин и миметики грелина, например, анаморелин, ипаморелин и табиморелин;

рилизинг-пептиды гормона роста (GHRP), например, алексаморелин, GHRP-1, GHRP-2 (пралморелин), GHRP-3, GHRP-4, GHRP-5, GHRP-6 и гексарелин.

3. Факторы роста и модуляторы факторов роста, включая, но не ограничиваясь следующими: гепатоцитарный фактор роста (HGF); инсулиноподобный фактор роста-1 (IGF-1) и его аналоги; механические факторы роста (MGFs); сосудисто-эндотелиальный фактор роста (VEGF); тимозин-β4 и его производные, например, ТВ-500; тромбоцитарный фактор роста (PDGF); факторы роста фибропластов (FGFs).

Дополнительные факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей.

Запрещены все селективные и неселективные бета-2 агонисты, включая все оптические изомеры.

Включая, но, не ограничиваясь следующими:

вилантерол;
индакатерол;
олодатерол;
прокатерол;
репротерол;
сальбутамол;
салметерол;
тербуталин;
тулобутерол;
фенотерол;
формотерол;
хигенамин.

За исключением:

- Ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 800 мкг в течение 12 часов, начиная с любой дозы;

- Ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг в течение 24 часов;
- Ингаляций салметерола: максимум 200 мкг в течение 24 часов.

Присутствие в моче сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл, или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл, не будет считаться терапевтическим использованием и будет рассматриваться в качестве неблагоприятного результата анализа (AAF), если только спортсмен с помощью контролируемого фармакокинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

S4

ГОРМОНЫ И МОДУЛЯТОРЫ МЕТАБОЛИЗМА

Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

1. Ингибиторы ароматазы, включая, но не ограничиваясь следующими:
4-androstene-3,6,17 trione (6-oxo);

- а**миноглютетимид;
- а**настрозол;
- а**ndrosta-1,4,6-triene-3,17-dione (андростатриендион);
- а**ndrosta-3,5-diene-7,17-dione (аримистан);
- л**етрозол;
- т**естолактон.
- ф**орместан;
- э**ксеместан.
- 2.** Селективные модуляторы рецепторов эстрогенов (SERMs), включая, но не ограничиваясь:
 - р**алоксифен;
 - т**амоксифен;
 - т**оремифен.
- 3.** Другие антиэстрогенные субстанции, включая, но не ограничиваясь:
 - к**ломифен;
 - ц**иклофенил;
 - ф**улвестрант.
- 4.** Агенты, изменяющие функцию (-и) миостатина, включая, но не ограничиваясь: ингибиторы миостатина.
- 5.** Модуляторы метаболизма:
 - 5.1** активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (АМФК), например, AICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого про-

лифераторами пероксисом (PPAR δ), например, 2-(2-methyl-4-((4-methyl-2-(4-(trifluoromethyl)phenyl)thiazol-5-yl)methylthio)phenoxy) acetic acid (GW 1516, GW501516);

5.2 инсулины и инсулин-миметики;

5.3 мельдоний;

5.4 триметазидин.

S5

ДИУРЕТИКИ И МАСКИРУЮЩИЕ АГЕНТЫ

Запрещены следующие диуретики и маскирующие агенты и субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

Включая, но, не ограничиваясь:

- Десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, гидроксипропилированного крахмала и маннитола.
- Амилорид; ацетазоламид; буметанид; ваптан (например, толваптан); индапамид; канренон; метолазон; спиронолактон; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид и хло-

ротиазид); триамтерен; фуросемид; хлорталидон и этакриновая кислота.

За исключением:

- Дроспиренона; памаброма; и офтальмологического использования ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида).
- Местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Обнаружение в пробе спортсмена в любое время или в соревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, сальбутамола, катина, эфедрина, метилэфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом, будет считаться неблагоприятным результатом анализа, если только у спортсмена нет одобренного разрешения на терапевтическое использование (ТИ) этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ МЕТОДЫ

M1

МАНИПУЛЯЦИИ С КРОВЬЮ И ЕЕ КОМПОНЕНТАМИ

Запрещены следующие методы:

1. Первичное или повторное введение любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.
2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но, не ограничиваясь:

Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13) и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микрокапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

3. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

M2

ХИМИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ

Запрещены следующие методы:

1. Фальсификация, а также попытки фальсификации отобранных в рамках процедуры допинг-контроля проб с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь:

Действия по подмене мочи и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, введение протеазных ферментов).

2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

M3

ГЕННЫЙ ДОПИНГ

Запрещены, как способные улучшить спортивные результаты:

1. Использование полимеров нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот.
2. Использование агентов для редактирования генов, направленных на изменение геномной по-

- следовательности и/или транскрипционной или эпигенетической регуляции экспрессии генов.
3. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

В ДОПОЛНЕНИЕ К СУБСТАНЦИЯМ И МЕТОДАМ,
ОТНЕСЕННЫМ К КАТЕГОРИЯМ S0-S5 И
M1-M3, В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД
ЗАПРЕЩЕННЫМИ ТАКЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ:

ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ

S6 СТИМУЛЯТОРЫ

Запрещены все стимуляторы, включая все оптические изомеры, т.е. d- и l-, где это применимо:

Симуляторы включают:

а: Субстанции, не относящиеся к особым субстанциям:

- а**драфинил;
- амифеназол;
- амфепрамон;
- амфетамин;
- амфетаминил;
- б**ензилпиперазин;
- бенфлуорекс;
- бромантан;
- к**лобензорекс;
- кокаин;
- кропропамид;
- кротетамид;
- л**издексамфетамин
- м**езокарб;
- метамфетамин (d-);

р-метиламфетамин;
мефенорекс;
мефентермин;
модафинил;
норфенфлурамин;
прениламин;
пролинтан;
фендиметразин;
фенетиллин;
фенкамин;
фенпропорекс;
фентермин;
фенфлурамин;
фонтурацетам [4-фенилпирацетам (карфедон)];
фурфенорекс.

Стимуляторы, не перечисленные в данном разделе в явном виде, относятся к Особым субстанциям.

б: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям:

Включая, но не ограничиваясь:

1,3-диметилбутиламин;

4-methylhexan-2-amine (метилгексанамин);

бензфетамин;

Гептаминол;
гидроксиамфетамин (парагидроксиамфетамин);
Диметиламфетамин;
Изометептен;
Катин**;
Катинон и его аналоги, например, мефедрон, ме-
тедрон и α -пирролидиновалерофенон;
Левметамфетамин;
Меклофеноксат;
метилендиоксиметамфетамин;
метилфенидат;
метилэфедрин***;
Никетамид;
норфенефрин;
Оксилофрин (метилсинефрин);
октопамин;
Пемолин;
пентетразол;
пропилгекседрин;
псевдоэфедрин****;
Селегилин;
сIBUTрамин;
стрихнин;
Тенамфетамин (метилендиоксиамфетамин);
туаминогептан
Фампрофазон;

фенбутразат;
фенилэтиламин и его производные;
фенкамфамин;
фенметразин;
фенпрометамин;
эпинефрин**** (адреналин);
этамиван;
этиламфетамин;
этилэфрин;
эфедрин***;

и другие субстанции с подобной химической структурой или подобными биологическими эффектами.

За исключением:

- Клонидин;
 - Применяемых местно/офтальмологически производных имидазола, а также стимуляторов, включенных в программу мониторинга 2018 года*.
- * Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, фенилпропаноламин, пипрадрол и синефрин: эти субстанции включены в программу мониторинга 2018 года, и не являются запрещенными субстанциями.

- ** Катин: попадает в категорию запрещенных веществ, если его содержание в моче превышает 5 мкг/мл.
- *** Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию запрещенных веществ, если содержание в моче любой из этих веществ превышает 10 мкг/мл.
- **** Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.
- ***** Псевдоэфедрин: попадает в категорию запрещенных веществ, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

S7 НАРКОТИКИ

Запрещены:

бупренорфин;

декстроморамид;

диаморфин (героин);

гидроморфон;

метадон;

морфин;

никоморфин;

оксикодон;

оксиморфон;

пентазоцин;

петидин

фентанил и его производные;

S8

КАННАБИНОИДЫ

Запрещены следующие каннабиноиды:

- Природные, например, каннабис, гашиш и ма-рихуана;
- Синтетические, например, дельта-9-тетрагидро-каннабинол (THC) и другие каннабимиметики.

За исключением:

- Каннабидиол.

S9

ГЛЮКОКОРТИКОИДЫ

Любые глюкокортикоиды попадают в категорию запрещенных веществ, если применяются орально, внутривенно, внутримышечно или ректально.

Включая, но не ограничиваясь:

бетаметазон;

будесонид;

гидрокортизон;

дексаметазон;

дефлазакорт;

кортизон;

метилпреднизолон;

преднизолон;

преднизон;

триамцинолон;

флутиказон.

СУБСТАНЦИИ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

P1 БЕТА-БЛОКАТОРЫ

Если не указано иное, бета-блокаторы запрещены только в соревновательный период в следующих видах спорта, а также запрещены во внесоревновательный период в выделенных видах спорта.

- Автоспорт (FIA)
- Бильярдный спорт (все дисциплины) (WCBS)
- Дартс (WDF)
- Гольф (IGF)
- Лыжный спорт/сноуборд (FIS) (прыжки на лыжах с трамплина, фристайл акробатика/хаф-пайп, сноуборд хаф-пайп/ биг-эйр)
- Подводное плавание (CMAS) (апноэ с постоянным весом без ласт и с ластами, динамическое

апноэ без ласт и с ластами, свободное погружение, апноэ квадрат, подводная охота, статическое апноэ, подводная стрельба, апноэ с переменным весом)

- Стрельба (ISSF, IPC)*
- Стрельба из лука (WA)*

* Запрещены также во внесоревновательный период.

Включая, но, не ограничиваясь:

алпренолол;

атенолол;

ацебутолол;

бетаксоллол;

бисопролол;

бунолол;

карведилол;

картеолол;

лабеталол;

левобунолол;

метипранолол;

метопролол;

надолол;

окспренолол;

пиндолол;

пропронолол;

соталол;

тимолол;

целипролол;

эсмолол.



Январь							Февраль							Март						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31	26	27	28	26	27	28	29	30	31									

Апрель							Май							Июнь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1		1	2	3	4	5	6				1	2	3		
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30				
30																				

РУСАДА

2018

Июль							Август							Сентябрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1		1	2	3	4	5				1	2				
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30		
30	31																			

Октябрь							Ноябрь							Декабрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30						

31