



□□□□:

- □□□□ □□ □□: 1-3 □□□
- 1 □□ -5 □□ □□: 7-12 □□□
- 5k-20k □□□□□□ □□ □□: 12-15 □□□□□□ □□ □□□

□□□□ □□ □□:

1. 6 □□□□□□ □□ □□□□□□
2. □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□











