A particle P is projected with speed $u \text{m s}^{-1}$ at an angle $\tan^{-1} 2$ above the horizontal from a point C a horizontal plane and moves freely under gravity. When P has travelled a distance 56 m horizont from O , it is at a vertical height $H \text{m}$ above the plane. When P has travelled a distance 84 m horizont from O , it is at a vertical height $\frac{1}{2}H \text{m}$ above the plane.					
Find, in eithe	r order, the value	of u and the va	alue of H.		
		•••••	•••••		
•••••	•••••		•••••	•••••	
		••••	••••		
•••••	•••••	•••••	••••••	•••••	•••••
		•••••	••••••		•••••
•••••	•••••	•••••	••••••••••	••••••	•••••
•••••		••••••			•••••
•••••	•••••	•••••	••••••	•••••	•••••
•••••	••••••	•••••••	••••••	•••••	••••••
			•••••		•••••