

Індивідуальні завдання до самостійної роботи № 10

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

№	Варіант1	Варіант2	Варіант3	Варіант4	Варіант5	Варіант6	Варіант7	Варіант8	Варіант9	Варіант10	Варіант11	Варіант12	Варіант13	Варіант14	Варіант15	Варіант16	Варіант17	Варіант18	Варіант19	Варіант20
1	6	28	14	7	10	8	24	10	22	17	15	10	19	11	16	26	20	18	21	16
2	15	19	21	15	19	19	15	14	10	22	12	12	15	3	15	15	10	23	6	13
3	17	8	13	13	10	19	20	17	18	7	11	17	13	21	17	16	9	20	15	12
4	12	12	13	3	10	9	16	21	28	4	22	17	17	14	16	10	20	8	9	13
5	16	12	10	15	16	14	20	18	17	11	17	20	12	17	23	8	14	13	11	12
6	6	9	8	15	12	17	20	14	18	10	14	15	13	16	7	15	14	7	14	16
7	11	13	18	19	21	7	18	16	17	18	20	13	9	11	12	19	17	19	10	6
8	22	13	21	16	15	19	25	11	23	15	23	16	10	18	8	15	16	23	12	19
9	19	17	13	11	9	12	12	22	17	17	19	14	5	12	14	15	9	16	21	6
10	23	10	18	16	12	21	13	13	4	20	20	17	16	15	16	19	23	19	13	19

2. Присідання

№	Варіант1	Варіант2	Варіант3	Варіант4	Варіант5	Варіант6	Варіант7	Варіант8	Варіант9	Варіант10	Варіант11	Варіант12	Варіант13	Варіант14	Варіант15	Варіант16	Варіант17	Варіант18	Варіант19	Варіант20
1	30	32	44	20	23	38	19	42	38	31	28	49	11	35	29	24	29	19	30	39
2	44	21	37	30	35	34	34	15	31	38	30	26	26	40	24	34	12	34	18	33
3	32	31	37	37	16	20	29	36	47	35	34	26	31	36	20	31	40	11	25	31
4	34	29	20	24	40	19	4	29	35	42	28	22	24	25	41	20	28	31	30	35
5	40	36	31	34	37	30	34	32	42	25	27	39	30	25	19	31	29	21	27	36
6	24	29	14	20	38	30	32	30	22	26	30	33	34	40	18	29	29	39	38	27
7	41	29	29	22	25	37	23	28	36	30	25	36	31	35	27	25	32	27	35	27
8	34	24	44	23	36	22	28	25	24	29	28	31	38	34	22	34	31	29	34	40
9	38	37	44	42	30	26	32	27	28	22	31	28	43	50	21	39	29	36	36	29
10	30	28	35	43	33	33	21	36	30	24	37	24	28	22	41	27	17	20	31	25