

Переход через 50 (+1)

Фундаментальное упражнение:

49 + 1	39 + 11	29 + 21	19 + 31	9 + 41
--------	---------	---------	---------	--------

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37	19	31	48	24	63	79	82	54	72
-18	31	14	16	15	-44	11	-43	-25	-46
31	-24	-16	-25	11	31	-52	11	21	13
-12	38	21	11	-24	-28	-19	-25	-34	11
12	-45	-15	-36	48	-16	31	18	47	-26
50	19	35	14	74	6	50	43	63	24

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	16	63	25	72	18	48	64	82	11
13	23	-44	42	14	11	-29	-25	-63	18
11	11	31	-38	-47	21	31	11	31	21
43	-46	-17	21	11	17	18	-32	48	17
-67	29	-26	-49	-26	-26	-45	15	-79	-46
26	33	7	1	24	41	23	33	19	21

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25	44	19	81	29	43	68	19	16	80
14	29	31	-42	21	22	-39	31	45	-49
11	-44	-13	11	-16	-36	21	-14	-22	-12
-24	21	-18	-28	-15	21	-34	28	11	31
36	-32	31	39	31	-15	47	-25	-32	-25
<u>-43</u>	<u>11</u>	<u>24</u>	<u>-22</u>	<u>-24</u>	<u>49</u>	<u>-34</u>	<u>11</u>	<u>48</u>	<u>49</u>
<u>31</u>	<u>21</u>	<u>-35</u>	<u>11</u>	<u>48</u>	<u>-55</u>	<u>21</u>	<u>-36</u>	<u>-37</u>	<u>-35</u>
<u>-12</u>	<u>-16</u>	<u>11</u>	<u>-25</u>	<u>-35</u>	<u>21</u>	<u>-16</u>	<u>15</u>	<u>21</u>	<u>11</u>
<u>-19</u>	<u>-15</u>	<u>-15</u>	<u>-16</u>	<u>11</u>	<u>-36</u>	<u>28</u>	<u>21</u>	<u>-14</u>	<u>-34</u>
<u>31</u>	<u>31</u>	<u>46</u>	<u>41</u>	<u>-28</u>	<u>44</u>	<u>-43</u>	<u>-15</u>	<u>44</u>	<u>48</u>
6Р	19	29	74	39	26	84	29	50	66
7Р	50	50	39	50	74	29	50	14	29
8Р	38	34	50	25	39	50	34	29	50
9Р	19	19	35	9	50	14	62	50	36
10Р	50	50	81	50	22	58	19	35	80

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
154	748	119	961	492	317	894	305	489	197
195	-429	431	-642	347	-208	-565	-166	161	152
101	231	-314	331	111	641	121	611	-514	401
297	-365	214	-514	-739	-425	378	-449	188	-346
-488	463	-310	315	596	187	-615	213	-269	101
259	648	140	451	807	512	213	514	55	505

Переход через 50 (+6) (МФ)

Фундаментальное упражнение:

45 + 6	47 + 6	35 + 16	17 + 36
46 + 6	48 + 6	26 + 26	8 + 46

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
52	23	73	69	16	84	38	56	77	83
-24	28	-48	17	36	-58	16	17	-49	-58
26	14	26	-49	14	26	-29	-48	26	26
-35	-38	-14	16	-28	-33	26	26	11	-12
44	26	47	-34	16	38	-17	-33	-47	16
63	53	84	19	54	57	34	18	18	55

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
89	68	61	32	17	74	60	43	36	94
-27	14	-34	-17	36	-49	-24	-17	16	-58
-27	-57	26	36	-27	26	16	26	-24	16
16	26	-18	16	-19	-31	-37	-22	45	-37
44	-24	16	-33	46	28	44	27	-37	49
95	27	51	34	53	48	59	57	36	64

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38	54	74	16	15	27	36	74	28	61
16	-37	15	36	36	26	16	-35	26	-35
-45	10	-42	-14	-24	-15	-39	-12	-35	26
16	26	-10	16	26	16	13	26	16	-35
26	-41	16	-25	-28	-42	26	13	16	10
<u>-44</u>	<u>13</u>	<u>-35</u>	<u>18</u>	<u>26</u>	<u>14</u>	<u>-14</u>	<u>-35</u>	<u>-12</u>	<u>26</u>
<u>46</u>	<u>26</u>	<u>19</u>	<u>-10</u>	<u>-45</u>	<u>26</u>	<u>-14</u>	<u>-15</u>	<u>27</u>	<u>-44</u>
<u>-25</u>	<u>-45</u>	<u>16</u>	<u>16</u>	<u>10</u>	<u>-18</u>	<u>11</u>	<u>36</u>	<u>-31</u>	<u>48</u>
<u>10</u>	<u>10</u>	<u>-24</u>	<u>-45</u>	<u>36</u>	<u>24</u>	<u>16</u>	<u>-48</u>	<u>16</u>	<u>-30</u>
<u>16</u>	<u>36</u>	<u>46</u>	<u>68</u>	<u>-25</u>	<u>-34</u>	<u>-48</u>	<u>61</u>	<u>-45</u>	<u>26</u>
6Р	7	25	18	47	51	26	38	31	39
7Р	53	51	37	37	6	52	24	16	66
8Р	28	6	53	53	16	34	35	52	35
9Р	38	16	29	8	52	58	51	4	51
10Р	54	52	75	76	27	24	3	65	6

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
255	376	363	754	362	563	105	622	847	639
269	167	164	-388	168	-374	246	-336	-494	-486
-338	-356	326	168	247	366	169	269	167	366
379	366	-464	-279	-493	192	-361	-179	-242	298
-227	-264	168	267	267	-465	488	167	268	-474
338	289	557	522	551	282	647	543	546	343