

# Переход через 50 (+5)

Фундаментальное упражнение:

45 + 5	47 + 5	49 + 5
46 + 5	48 + 5	

35 + 15	26 + 25	17 + 35	8 + 45
---------	---------	---------	--------

## 2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36	24	18	63	83	28	47	52	28	74
15	14	35	-27	-48	25	-19	-26	25	-48
-24	15	-17	15	-17	33	25	34	-34	25
46	-26	-17	44	35	-48	-38	-43	41	-16
-35	-13	46	-56	-26	15	35	35	-22	15
38	14	65	39	27	53	50	52	38	50

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27	17	98	32	68	79	15	54	71	38
64	35	-61	54	-39	-38	21	22	19	26
-53	-24	15	-79	25	-26	12	-48	-67	-48
15	11	-43	45	38	35	34	25	-16	35
-26	15	35	-21	-76	-16	-41	-18	45	29
27	54	44	31	16	34	41	35	52	80

## 2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
51	38	16	21	17	25	38	61	54	50
-23	15	35	14	35	25	15	-32	-36	-24
25	-44	-42	15	-48	-31	-24	25	19	19
-26	26	45	-37	72	35	-12	-42	15	-10
25	15	-16	12	-41	-20	35	14	-44	15
6Р	-44	-24	15	25	15	-25	38	25	-38
7Р	19	39	-24	-22	-28	45	-74	15	14
8Р	25	-40	38	19	13	-36	35	45	-31
9Р	-33	25	-32	5	15	35	-48	-21	16
10Р	35	-24	15	-34	-24	-44	32	25	15
6Р	8	26	53	50	50	9	90	51	35
7Р	27	65	29	28	22	54	16	5	50
8Р	52	25	67	47	35	18	51	50	19
9Р	19	50	35	52	50	53	3	29	35
10Р	54	26	50	18	26	9	35	54	50

## 3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
276	419	115	711	614	279	861	324	573	612
257	135	635	-306	317	457	-126	-218	-248	-307
-181	-279	-319	245	-296	115	215	545	425	445
499	175	-126	-416	315	-426	-723	-216	-531	-232
-666	196	245	139	-666	325	625	415	735	135
185	646	550	373	284	750	852	850	954	653

# Переход через 50 (+4)

Фундаментальное упражнение:

46 + 4	48 + 4
47 + 4	49 + 4

36 + 14	27 + 24	18 + 34	9 + 44
---------	---------	---------	--------

## 2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
56	37	42	18	61	24	48	93	76	85
17	14	-26	34	-23	14	32	-66	-48	-47
-46	-26	34	-27	14	14	-61	24	24	14
24	49	-13	25	44	-37	34	-13	-17	33
-12	-35	46	-16	-77	48	-17	26	39	-46
39	39	83	34	19	63	36	64	74	39

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39	67	42	56	19	95	35	28	67	25
14	-38	39	-47	34	-79	-19	24	-48	-19
-27	24	-62	29	-46	34	34	-45	34	44
24	-45	34	14	29	-22	-26	29	-27	-26
-32	63	-16	-36	14	16	48	14	46	42
18	71	37	16	50	44	72	50	72	66

## 2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	76	35	51	36	44	28	56	41	12
24	-33	-19	-48	14	-25	24	-30	-23	14
-36	-15	34	62	-45	34	-23	24	34	24
14	24	-28	-38	38	-46	19	-36	-46	-32
24	-43	14	24	-25	44	-22	44	28	18
6Р	-48	44	14	-35	19	-31	24	-30	12
7Р	13	-22	-25	20	14	16	-31	24	-10
8Р	34	-15	37	14	-42	14	18	-16	14
9Р	-25	34	-45	-28	44	-41	14	14	-12
10Р	24	-15	34	43	-25	36	-42	-38	14
6Р	4	53	50	16	37	20	50	28	46
7Р	17	31	25	36	51	36	19	52	36
8Р	51	16	62	50	9	50	37	36	50
9Р	26	50	17	22	53	9	51	50	38
10Р	50	35	51	65	28	45	9	12	52

## 3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
273	396	314	873	616	309	851	477	286	154
244	147	423	-637	234	144	-422	-139	252	254
134	-216	114	314	-472	-326	324	214	414	144
-286	324	-479	-289	-139	424	-167	-169	-777	-211
148	199	-133	244	214	-293	249	-247	145	619
513	850	239	505	453	258	835	136	320	960