

Переход через 50 (+)

2Д 6-10P

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	29	14	75	44	77	47	29	93	73	18
	23	14	-68	-26	-42	-28	22	-54	-46	32
	41	24	44	32	-18	33	34	14	24	25
	-55	-36	19	28	33	24	-68	28	39	-46
	24	67	-41	-44	-44	-48	32	-42	-51	-19
6P	-30	-45	23	18	49	24	12	13	14	48
7P	19	18	-14	-33	-38	16	-35	-48	-35	-34
8P	-28	-33	-14	49	16	-34	29	17	23	26
9P	27	-14	27	-34	17	19	18	29	-15	-14
10P	-14	45	39	18	-14	19	-35	-34	29	-13
6P	32	38	52	52	55	52	61	52	53	58
7P	51	56	38	19	17	68	26	4	18	24
8P	23	23	24	68	33	34	55	21	41	50
9P	50	9	51	34	50	53	73	50	26	36
10P	36	54	90	52	36	72	38	16	55	23

3Д5P (+9/+8/+7/+6/+5)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	375	145	293	183	174	198	339	245	347	285
	199	382	284	384	355	367	174	186	168	176
	-145	228	265	252	125	259	237	423	-291	-143
	229	-696	-724	-697	-336	126	-165	-635	526	537
	-635	281	538	388	535	-391	-297	138	-448	-768
	23	340	656	510	853	559	288	357	302	87

3Д5P (+4/+3/+2/+1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	397	995	194	292	396	223	298	133	197	397
	144	-769	336	234	115	229	216	206	318	126
	216	-164	254	113	243	179	248	215	-253	216
	-575	336	128	113	-453	-405	-176	-375	671	112
	349	-135	-679	-446	-134	229	-475	-108	-192	-423
	531	263	233	306	167	455	111	71	741	428

3Д5P (МФ +6/+7/+8/+9)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	153	443	276	625	422	870	777	335	511	476
	374	-238	275	129	115	-438	-348	219	111	-251
	258	349	109	-516	216	-217	-212	217	216	229
	-475	-233	-334	-124	-524	639	336	-632	116	122
	169	369	237	357	-115	-341	-245	-118	-743	-348
	479	690	563	471	114	513	308	21	211	228

Переход через 50 (-9)

Фундаментальное упражнение:

50 - 9	51 - 9	52 - 9	53 - 9	55 - 9	56 - 9	57 - 9	58 - 9
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

60 - 19	71 - 29	82 - 39	93 - 49	65 - 19	76 - 29	87 - 39	98 - 49
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

2Д5P

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	78	36	24	18	61	83	91	27	56	47
	-29	28	62	56	17	-66	-49	65	16	13
	11	16	-39	-38	-29	46	36	-29	-29	-19
	-33	-39	27	26	33	-19	-39	-19	-17	-22
	27	-26	-39	-19	-47	28	14	-25	44	34
	54	15	35	43	35	72	53	19	70	53

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	58	63	36	72	19	87	16	24	35	41
	27	-19	25	-29	62	-39	37	66	48	-26
	-39	-18	-19	-14	-39	-24	24	-49	-39	68
	-16	24	28	26	-14	15	-29	-13	-17	-39
	68	-32	-17	17	26	11	16	25	24	16
	98	18	53	72	54	50	64	53	51	60

2Д 6-10P

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	61	26	59	73	25	65	38	59	77	41
	-19	34	28	-29	46	-19	49	24	-29	24
	23	-19	-39	34	-29	38	-39	-39	28	-19
	-19	44	45	-29	33	12	26	28	-29	35
	45	-39	-10	27	18	-49	13	13	27	14
6P	-49	28	-39	19	-49	27	-39	-39	13	-49
7P	24	-35	29	-49	28	11	28	27	-39	25
8P	-19	29	12	37	-10	-39	-29	14	26	14
9P	38	-19	-39	12	-19	45	49	-39	12	-39
10P	-39	12	-23	-49	22	-49	-49	29	-39	27
6P	42	74	44	95	44	74	48	46	87	46
7P	66	39	73	46	72	85	76	73	48	71
8P	47	68	85	83	62	46	47	87	74	85
9P	85	49	46	95	43	91	96	48	86	46
10P	46	61	23	46	65	42	47	77	47	73

3Д5P

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	278	629	726	492	198	271	850	607	328	921
	174	-199	-294	-249	336	466	-394	-193	396	-499
	-209	-209	386	608	247	-294	176	238	-298	208
	373	374	-393	-396	-439	108	-199	-196	125	-193
	-198	238	194	197	-199	-209	307	394	-409	-309
	418	833	619	652	143	342	740	850	142	128