

2Д 8-10Р

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	19	27	97	67	13	65	13	18	74	12
	22	35	-64	-46	18	-43	13	14	12	17
	11	33	28	19	28	17	15	27	-43	48
	14	-22	16	19	11	29	18	16	24	-13
	-21	-41	19	19	-30	12	23	-31	25	26
	-33	26	-33	-33	19	-40	16	25	-71	-70
	19	14	-22	-11	22	18	-74	12	27	19
8P	18	26	17	27	16	24	37	17	13	22
9P	23	-64	24	34	-83	-41	37	-84	14	14
10P	18	37	-61	-81	66	17	-44	67	15	-62
8P	49	98	58	61	97	82	61	98	61	61
9P	72	34	82	95	14	41	98	14	75	75
10P	90	71	21	14	80	58	54	81	90	13

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	37	36	13	27	38	73	13	29	56	
	-13	-23	33	39	-24	14	-42	23	16	-34
	11	16	13	-43	49	-44	17	13	-32	19
	45	16	17	18	13	16	17	23	45	26
	-60	-11	19	18	19	11	12	13	14	15
	27	27	-81	23	-72	-30	-60	-62	-41	17
	12	27	14	-61	38	18	48	26	18	-61
	26	-61	44	14	24	24	26	22	22	-24
	-71	53	-31	14	-61	-41	-71	-11	16	48
	77	-40	29	14	56	39	59	-33	-73	34
	91	40	70	63	80	80	70	31	14	96

2Д15Р

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	12	18	23	36	36	14	95	49	25	13
	17	18	14	-22	23	54	-32	12	-12	14
	17	25	-13	47	-47	19	-41	24	45	34
	24	18	46	14	28	-46	17	-41	13	16
	-30	15	-40	-61	19	24	31	16	19	-33
	19	-41	19	19	13	-11	-40	-30	-70	28
	23	-11	22	26	16	-11	19	18	28	14
	-40	24	17	13	-24	26	16	18	28	-22
	16	13	-24	-40	-22	11	-11	-21	-12	-33
	15	14	-22	14	14	-20	-22	-23	-41	18
11P	14	-61	19	23	14	-20	16	37	17	18
12P	-33	-10	-30	12	-60	19	14	24	17	-31
13P	-22	17	28	-30	28	23	14	-62	35	-22
14P	16	33	18	-30	22	-41	-63	25	-41	48
15P	42	-41	14	49	-40	-41	58	25	-11	33
11P	87	32	61	69	70	40	48	59	40	67
12P	54	22	31	81	10	59	62	83	57	36
13P	32	39	59	51	38	82	76	21	92	14
14P	48	72	77	21	60	41	13	46	51	62
15P	90	31	91	70	20	0	71	71	40	95

Микс формулы +6

Фундаментальное упражнение:

5 + 6	7 + 6	15 + 16	15 + 46	37 + 26
6 + 6	8 + 6	28 + 16	26 + 36	48 + 16

1Д5Р

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	4	1	7	8	4	8	3	5	9
	3	2	4	6	-4	3	-6	3	6	9
	6	5	6	8	-1	8	4	9	4	6
	4	7	7	4	3	6	6	6	-1	7
	5	6	7	-1	6	7	9	4	6	4
	20	24	25	24	12	28	21	25	20	35

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	5	9	2	1	2	5	4	7	7
	4	6	-8	3	4	7	-2	4	-4	6
	6	7	4	6	-3	1	-1	6	3	6
4P	8	8	6	7	6	6	3	7	6	2
5P	4	5	9	6	6	6	6	8	8	9
4P	21	26	11	18	8	16	5	21	12	21
5P	25	31	20	24	14	22	11	29	20	30

1Д 5-8Р

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	7	2	6	4	7	8	3	4	9
	3	-3	4	6	1	6	-2	2	6	8
	6	-2	6	4	6	3	-3	6	8	6
	4	4	3	5	4	4	4	4	6	7
5P	8	6	-2	9	-2	8	6	-3	7	6
6P	6	4	3	7	3	6	4	3	4	6
7P	4	6	6	6	6	1	6	6	6	4
8P	6	3	4	2	9	6	7	9	4	-3
5P	25	12	13	30	13	28	13	12	31	36
6P	31	16	16	37	16	34	17	15	35	42
7P	35	22	22	43	22	35	23	21	41	46
8P	41	25	26	45	31	41	30	30	45	43

1Д 8-10Р

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	5	7	3	9	5	6	4	8	2	9
	-2	6	3	3	6	-4	4	6	4	6
	4	8	6	6	7	3	7	3	6	6
	6	4	4	6	8	-1	-2	4	3	4
	8	6	-3	7	-4	-2	6	4	-1	-2
	8	7	7	4	3	6	6	6	8	-2
	6	-4	8	-2	-1	6	6	7	4	7
8P	-1	3	5	-1	-2	7	4	-4	6	8
9P	-2	6	2	7	4	8	-1	-2	3	5
10P	3	2	-1	2	6	6	8	8	-2	4
8P	34	37	33	32	22	21	35	34	32	36
9P	32	43	35	39	26	29	34	32	35	41
10P	35	45	34	41	32	35	42	40	33	45