

2Д2Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	36	29	47	76	35	19	26	48	66
65	25	55	15	15	35	45	55	35	25
80	61	84	62	91	70	64	81	83	91

2Д3Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38	29	28	24	29	45	59	11	47	27
45	15	35	34	18	11	-33	38	15	35
-60	13	18	15	15	15	45	15	16	15
23	57	81	73	62	71	71	64	78	77

2Д4Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	32	13	26	13	33	32	77	35	29
16	17	23	35	46	25	14	-64	24	35
16	15	35	19	16	17	15	16	16	19
35	22	14	18	15	15	37	45	15	13
91	86	85	98	90	90	98	74	90	96

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29	27	34	39	13	24	26	87	66	19
18	39	28	25	13	25	33	-64	-23	45
15	15	17	18	35	25	16	36	16	19
34	14	15	16	28	17	15	25	35	13
96	95	94	98	89	91	90	84	94	96

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	24	22	14	43	34	13	25	28	24
14	16	77	24	16	28	15	34	35	34
27	15	-63	37	18	14	19	19	18	15
15	15	25	15	15	15	25	15	-40	-31
80	70	61	90	92	91	72	93	41	42

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27	12	18	65	17	98	18	21	28	14
45	14	17	-41	15	-64	47	14	15	13
-31	35	25	11	27	21	-32	-23	24	15
14	-40	18	35	18	15	14	46	-53	24
-23	24	-34	-30	15	-30	25	35	21	-45
32	45	44	40	92	40	72	93	35	21

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
86	17	16	18	37	56	74	22	19	48
-64	15	19	18	-13	-34	12	14	45	15
15	46	25	25	11	19	-43	25	17	13
25	15	25	16	45	26	24	-30	-40	-32
-51	-72	-43	15	-60	15	25	14	24	24
11	21	42	92	20	82	92	45	65	68

Старшие товарищи +4

Фундаментальное упражнение:

6 + 4	8 + 4	16 + 14	16 + 44	38 + 24
7 + 4	9 + 4	19 + 14	27 + 34	49 + 14

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	6	2	3	7	6	9	2	4	8
3	5	3	4	8	-4	4	7	3	4
5	8	-1	4	-3	7	3	4	4	8
8	4	2	8	4	4	5	3	6	8
4	8	4	5	4	4	8	5	5	5
23	31	10	24	20	17	29	21	22	33

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	7	2	8	9	3	8	6	9	5
4	9	7	4	6	4	-4	-3	4	-3
4	-3	8	4	-1	4	3	8	6	7
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	4	6	8	4	7	9	4	-2	4
15	17	21	20	17	19	11	18	25	18
20	21	27	28	21	26	20	22	23	22

4Р

5Р

4Р

5Р

1Д 5-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	6	1	2	9	4	5	8	9	7
8	-2	7	6	4	3	-2	4	6	8
4	8	9	4	8	4	6	7	5	-1
7	4	5	8	7	8	8	6	8	3
5	4	4	9	7	7	4	-1	4	4
4	7	4	4	3	4	6	4	7	7
4	4	8	3	4	8	4	4	4	4
2	4	4	4	3	4	2	3	2	8
33	20	26	29	35	26	21	24	32	21
37	27	30	33	38	30	27	28	39	28
41	31	38	36	42	38	31	32	43	32
43	35	42	40	45	42	33	35	45	40

5Р

6Р

7Р

8Р

5Р

6Р

7Р

8Р

1Д 8-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	7	4	7	9	6	2	8	9	5
4	-3	4	-3	4	-2	4	-4	-3	-1
5	8	4	6	3	8	5	7	-3	7
3	4	7	8	-2	7	4	8	2	8
-2	5	7	7	8	6	-3	5	-1	6
6	7	5	-1	6	-1	7	3	8	-2
8	4	5	3	4	3	4	4	7	4
4	3	-3	4	4	4	8	4	4	4
7	-1	2	8	5	9	4	-2	9	7
7	2	-1	6	7	8	-2	9	3	5
31	35	33	31	36	31	31	35	23	31
38	34	35	39	41	40	35	33	32	38
45	36	34	45	48	48	33	42	35	43

8Р

9Р

10Р

8Р

9Р

10Р