

# Переход через 50 (+7) (МФ)

Фундаментальное упражнение:

45 + 7	46 + 17	47 + 17	5 + 47
35 + 17	26 + 27	17 + 37	

## 2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25	32	57	64	27	84	16	23	71	48
27	-17	-39	-42	27	-56	37	14	-44	-32
-36	49	14	15	11	-16	24	17	27	19
48	-25	-16	17	-27	24	-43	-39	-22	17
-56	17	37	-42	44	17	18	66	-16	-24
8	56	53	12	82	53	52	81	16	28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
58	93	48	25	83	77	59	61	84	30
-15	-66	16	27	-46	-42	-34	-36	-49	-15
-26	27	-29	-16	17	17	27	27	-18	37
37	36	17	33	-29	-24	-14	14	37	19
14	-53	44	-67	48	33	-22	-48	-26	-46
68	37	96	2	73	61	16	18	28	25

## 2Д 6-10Р

6Р  
7Р  
8Р  
9Р  
10Р  
6Р  
7Р  
8Р  
9Р  
10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	44	68	35	48	75	64	58	17	24
34	21	-32	17	-14	-38	-35	-16	37	31
-40	-39	17	24	-17	17	27	-14	-48	-20
37	27	-25	-40	37	-29	-30	27	66	17
-34	-45	10	17	13	27	27	-44	-35	-43
19	47	-14	-44	-30	-41	-24	24	17	56
17	-16	13	36	17	24	38	17	-28	-30
-28	28	17	-10	-31	17	-41	-38	10	17
27	-30	-35	17	13	-34	27	46	17	-18
-44	17	31	-18	17	46	-46	-35	-29	22
37	55	24	9	37	11	29	35	54	65
54	39	37	45	54	35	67	52	26	35
26	67	54	35	23	52	26	14	36	52
53	37	19	52	36	18	53	60	53	34
9	54	50	34	53	64	7	25	24	56

## 3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
482	857	196	398	258	614	841	409	337	417
164	-578	376	186	277	-261	-473	-176	417	137
107	277	-244	-269	-466	174	174	317	-368	-278
-376	-218	198	337	473	127	109	-282	174	287
179	-169	227	-476	208	-368	-276	277	-283	187
556	169	753	176	750	286	375	545	277	750

# Переход через 50 (+8) (МФ)

Фундаментальное упражнение:

45+8	35+18	25+28	15+38	5+48
------	-------	-------	-------	------

## 1-2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	36	35	76	35	16	25	95	75	62
11	19	18	-41	18	38	28	-59	-49	-27
18	-26	14	18	-17	-41	-26	18	28	18
-26	28	18	-34	-17	26	29	-47	-46	-46
29	-14	-22	29	39	18	33	49	49	49
56	43	63	48	58	57	89	56	57	56

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	38	62	29	58	74	11	35	82	16
38	18	-27	28	-33	-49	24	18	-47	38
38	-14	18	33	28	28	18	-47	18	-17
-67	-16	-37	-55	-16	-17	-35	49	-24	38
29	28	38	18	19	19	29	-26	29	-41
53	54	54	53	56	55	47	29	58	34

## 2Д 6-10Р

6Р  
7Р  
8Р  
9Р  
10Р  
6Р  
7Р  
8Р  
9Р  
10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
58	16	16	12	24	19	62	34	38	25
-33	38	38	38	11	38	-27	49	-16	28
28	38	-16	-41	18	-16	18	-68	49	-47
-16	-67	34	26	-26	49	-46	38	-65	48
18	28	-41	57	48	-65	68	18	48	-25
-23	-39	34	-86	-31	28	-40	-43	-25	28
14	19	-49	48	28	-25	18	29	28	-16
38	47	38	27	-65	28	27	18	-49	37
-63	-65	27	-68	48	-14	-63	-39	57	-44
49	38	-42	38	21	39	47	24	16	-13
32	14	65	6	44	53	35	28	29	57
46	33	16	54	72	28	53	57	57	41
84	80	54	81	7	56	80	75	8	78
21	15	81	13	55	42	17	36	65	34
70	53	39	51	76	81	64	60	81	21

## 3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
352	236	764	163	948	528	655	937	251	159
189	118	-409	384	-584	-364	-496	-568	288	383
-213	188	188	-232	189	389	387	189	-226	219
318	-267	228	128	-276	198	269	-276	192	-423
-472	296	-467	339	297	-476	-472	468	229	196
174	571	304	782	574	275	343	750	734	534