

Переход через 50 (+7)

Фундаментальное упражнение:

43 + 7	48 + 7	33 + 17	13 + 37
44 + 7	49 + 7	23 + 27	3 + 47

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	32	57	64	29	84	19	24	73	48
27	-17	-38	-42	27	-56	37	14	-44	-34
-36	49	14	17	11	-16	24	17	27	19
48	-25	-15	17	-27	22	-43	-39	-22	17
-54	17	37	-42	44	17	18	66	-16	-22
9	56	55	14	84	51	55	82	18	28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
59	94	48	28	84	79	59	69	84	30
-15	-66	16	27	-46	-41	-36	-36	-49	-12
-26	27	-26	-16	17	17	27	17	-11	37
37	36	17	33	-29	-24	-14	14	27	19
17	-53	28	-67	48	33	-22	-48	-36	-46
72	38	83	5	74	64	14	16	15	28

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38	21	55	33	80	75	18	24	38	62
17	-13	-24	17	-43	-42	37	27	17	-29
26	47	-13	29	18	17	-24	-38	-24	17
-48	-32	37	-41	-26	-42	-12	11	-13	-27
22	-14	-22	17	27	47	37	27	37	-15
6Р -37	47	13	-24	-48	-16	-43	-35	-42	47
7Р -37	-23	15	-13	25	17	37	44	37	-32
8Р -12	45	-42	37	17	-23	-15	-32	-19	27
9Р 17	-41	37	-24	-21	17	-12	27	-16	-41
10Р -49	18	-23	49	27	-42	27	-22	48	47
6Р 18	56	46	31	8	39	13	16	13	55
7Р 55	33	61	18	33	56	50	60	50	23
8Р 43	78	19	55	50	33	35	28	31	50
9Р 60	37	56	31	29	50	23	55	15	9
10Р 11	55	33	80	56	8	50	33	63	56

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
482	857	196	398	288	644	841	409	339	418
162	-568	376	176	277	-261	-454	-176	417	137
107	277	-244	-269	-464	174	175	273	-368	-278
-377	-208	196	338	473	127	109	-282	174	287
279	-169	227	107	208	-368	-266	227	-283	187
653	189	751	750	782	316	405	451	279	751

Переход через 50 (+6)

Фундаментальное упражнение:

44 + 6	49 + 6	34 + 16	29 + 26	14 + 36	9 + 46
--------	--------	---------	---------	---------	--------

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
52	23	73	69	14	84	39	56	77	83
-23	28	-49	17	36	-55	16	17	-48	-59
26	14	26	-47	14	26	-25	-44	26	26
-35	-31	-14	16	-28	-33	26	26	11	-12
44	16	47	-34	19	38	-17	-33	-47	18
64	50	83	21	55	60	39	22	19	56

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
89	68	61	32	14	78	60	48	39	94
-27	14	-32	-17	36	-49	-21	-14	16	-55
-23	-58	26	19	-37	26	16	16	-24	16
16	26	-18	16	16	-31	-37	-22	45	-37
44	-24	19	-33	27	28	44	27	-37	49
99	26	56	17	56	52	62	55	39	67

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	24	48	74	87	34	65	26	59	67
-12	26	-19	-40	-48	16	19	-17	-30	-33
46	-48	26	16	16	-11	-40	46	26	16
-31	63	-32	-31	-41	25	-25	-34	-44	-34
26	19	-19	36	36	-30	36	13	18	46
6Р -38	-50	46	-48	-24	16	-31	16	26	-38
7Р 24	16	-37	12	-18	-21	26	-48	-31	26
8Р 28	-21	16	36	48	26	-49	79	48	-45
9Р -40	26	26	-24	-36	-42	59	-48	-34	29
10Р 26	-41	-21	44	-15	68	-34	23	29	16
6Р 12	34	50	7	26	50	24	50	55	24
7Р 36	50	13	19	8	29	50	2	24	50
8Р 64	29	29	55	56	55	1	81	72	5
9Р 24	55	55	31	20	13	60	33	38	34
10Р 50	14	34	75	5	81	26	56	67	50

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
245	396	243	754	342	563	105	622	847	639
269	168	264	-388	168	-321	243	-331	-454	-446
-338	-256	327	196	-233	266	166	269	167	366
389	369	-466	-222	-164	191	-247	-174	-242	298
-227	-474	198	169	367	-465	299	269	278	-474
338	203	566	509	480	234	566	655	596	383