

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
83	15	24	78	65	12	38	61	72	14
16	32	15	-55	14	57	-26	18	17	35
-37	51	-38	21	-57	-64	62	-24	-24	-29
25	-86	67	-34	11	31	15	31	-15	61
-71	12	11	69	16	10	-71	-55	29	18
16	24	79	79	49	46	18	31	79	99

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	21	34	54	67	14	27	35	51	49
63	16	-21	35	-15	75	61	54	35	-28
-12	52	75	-26	36	-36	-52	-28	-66	76
26	-64	-16	15	-73	-51	12	16	28	-51
-52	11	-51	-27	24	27	-43	-75	-32	-35
36	36	21	51	39	29	5	2	16	11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35	51	43	61	22	36	54	67	34	42
54	35	56	26	15	62	35	-15	65	51
-28	-66	-73	-52	52	-35	-26	36	-72	-22
17	58	61	14	-73	16	-62	-25	-16	18
-23	-12	-25	-38	12	-58	83	-12	21	-74
55	66	62	11	28	21	84	51	32	15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
72	15	43	61	29	28	34	42	78	96
25	31	56	26	-16	51	65	51	-56	-25
-81	53	-73	-52	71	-17	-72	-22	17	16
53	-86	51	14	-23	25	21	18	-34	-27
-12	25	-16	-37	38	-12	-36	-26	62	-50
57	38	61	12	99	75	12	63	67	10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
62	71	23	55	41	16	47	22	36	53
17	16	51	23	56	71	-35	15	62	21
-25	-32	15	-56	-35	-22	61	52	-35	15
-52	43	-72	17	17	14	16	-28	11	-62
36	-86	31	-13	-24	-53	-38	12	15	11
38	12	48	26	55	26	51	73	89	38

Прямое +/- 2Д6Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38	47	84	17	26	48	31	24	39	79
51	52	-53	12	21	-16	58	15	-24	-25
-27	-23	17	60	-35	-11	-25	-36	53	-51
-12	-50	-25	-25	52	53	-12	61	-15	76
38	12	51	-51	15	-21	35	15	26	-28
-22	-26	-61	25	-61	16	-51	-70	-50	17
66	12	13	38	18	69	36	9	29	68

Младшие товарищи +4

Фундаментальное упражнение:

1 + 4	3 + 4	11 + 4	13 + 4	21 + 4	23 + 4	31 + 4	33 + 4
2 + 4	4 + 4	12 + 4	14 + 4	22 + 4	24 + 4	32 + 4	44 + 4

1Д3Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	2	1	8	6	3	1	8	9	2
4	4	4	-5	-6	4	4	-5	-7	4
-5	-5	2	4	4	-6	2	4	4	3
2	1	7	7	4	1	7	7	6	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	7	2	6	9	1	3	4	8	1
-6	-6	4	-5	-5	4	4	4	-5	4
4	4	1	4	4	2	-5	-6	4	3
6	5	7	5	8	7	2	2	7	8

1Д4Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	3	4	9	1	2	6	8	9	4
4	-1	4	-7	4	2	-5	-6	-8	-1
-5	4	-5	4	3	4	2	4	1	4
4	-5	4	-5	-7	-6	4	2	4	-6
5	1	7	1	1	2	7	8	6	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	9	3	2	5	3	8	7	3	9
4	-6	4	6	3	-2	-5	-5	4	-7
-6	4	-5	-7	-6	4	4	4	-5	4
4	-6	4	4	4	-5	-6	-5	4	3
6	1	6	5	6	0	1	1	6	9

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	9	3	8	4	2	3	8	7	2
-6	-5	4	-5	4	2	6	-6	-6	7
4	4	-7	4	-6	4	-7	4	8	-8
4	-6	4	-5	4	-7	4	-5	-7	4
-7	4	4	4	-5	4	-6	4	4	4
2	6	8	6	1	5	0	5	6	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	9	1	3	4	9	7	4	8	6
4	-7	3	4	4	-5	-5	-1	-6	-5
-5	4	4	-5	-7	-2	4	-2	4	4
4	-5	-6	4	2	4	-5	4	3	4
-5	8	4	2	4	3	4	4	-7	-8
0	9	6	8	7	9	5	9	2	1