

1Д6Р

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

1Д7Р

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

1Д8Р

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

1Д10Р

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

Младшие товарищи -4

Фундаментальное упражнение:

8 - 4	6 - 4
7 - 4	5 - 4

18 - 4	16 - 4	28 - 4	26 - 4	38 - 4	36 - 4
17 - 4	15 - 4	27 - 4	25 - 4	37 - 4	35 - 4

1Д3Р

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

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

1Д4Р

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

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

1Д5Р

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

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