

2Д2Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	58	39	18	28	69	48	38	29	78
42	12	22	52	32	22	12	32	52	12
61	70	61	70	60	91	60	70	81	90

2Д3Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	17	26	15	49	32	19	29	19	19
15	12	33	14	12	17	62	32	42	52
12	12	22	32	17	12	16	15	14	17
41	41	81	61	78	61	97	76	75	88

2Д4Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
96	18	53	19	18	19	86	24	86	18
-63	14	22	42	42	12	-62	22	-64	12
16	17	-61	17	18	18	14	22	27	18
12	22	15	-64	17	13	32	22	22	17
61	71	29	14	95	62	70	90	71	65

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
97	85	16	19	24	29	22	57	18	39
-64	-71	15	13	25	12	39	-41	42	22
16	15	18	16	22	12	18	22	13	19
12	52	42	12	26	12	12	22	19	17
61	81	91	60	97	65	91	60	92	97

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	24	12	12	24	86	21	18	18	38
22	24	17	47	24	-64	17	44	42	22
15	22	12	22	12	16	22	17	13	18
22	25	13	14	36	52	16	12	23	17
90	95	54	95	96	90	76	91	96	95

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	18	18	76	39	87	13	17	34	19
12	12	14	-43	22	-44	44	15	24	14
29	29	17	26	14	16	-33	29	12	28
18	16	22	12	-41	12	45	17	-30	17
12	-41	14	14	26	24	22	12	47	12
90	34	85	85	60	95	91	90	87	90

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	26	19	28	49	66	65	56	13	48
18	15	15	47	12	-42	-43	-34	46	12
17	18	28	-33	24	17	17	19	12	18
12	12	17	17	-41	17	29	27	14	17
-31	24	12	22	16	12	12	22	-42	-63
30	95	91	81	60	70	80	90	43	32

Старшие товарищи +1

Фундаментальное упражнение:

9 + 1	19 + 11	19 + 41	39 + 21
	19 + 21	29 + 31	49 + 11

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	9	4	6	3	8	4	3	1	2
-2	1	5	-4	3	7	3	4	8	3
6	4	1	7	-2	-2	5	2	1	-2
1	4	8	1	5	6	7	1	9	6
3	7	3	8	1	1	1	7	6	1
13	25	21	18	10	20	20	17	25	10

4Р

5Р

4Р

5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	6	4	9	7	8	8	9	7	7
1	3	4	4	5	4	1	5	-4	2
7	1	-7	3	7	4	1	7	9	1
5	9	8	3	1	3	7	8	7	2
4	2	1	1	8	1	8	1	1	4
22	19	9	19	20	19	17	29	19	12
26	21	10	20	28	20	25	30	20	16

1Д 5-8Р

5Р

6Р

7Р

8Р

5Р

6Р

7Р

8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	9	1	4	8	4	9	3	7	4
4	9	8	2	-4	4	1	4	5	3
5	5	1	-3	8	1	9	5	9	-4
7	6	7	6	7	1	6	7	8	6
1	1	5	1	1	7	-3	1	1	1
9	9	7	9	9	2	8	9	9	5
1	1	1	1	1	9	9	1	1	4
5	3	2	9	5	7	1	7	5	1
20	30	22	10	20	17	22	20	30	10
29	39	29	19	29	19	30	29	39	15
30	40	30	20	30	28	39	30	40	19
35	43	32	29	35	35	40	37	45	20

1Д 8-10Р

8Р

9Р

10Р

8Р

9Р

10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	7	2	9	3	6	8	4	5	7
1	5	4	6	3	-4	7	8	-1	8
8	4	9	-2	5	3	-3	7	9	-2
-4	-2	-1	4	4	-1	9	1	6	6
-2	6	8	4	-2	4	8	6	1	6
3	9	7	8	8	4	1	5	8	-3
-1	1	1	1	8	7	5	4	7	7
7	8	6	7	1	1	-1	-2	-3	1
7	9	-3	5	9	9	7	6	7	8
5	-3	8	3	2	3	4	6	5	8
21	38	36	37	30	20	34	33	32	30
28	47	33	42	39	29	41	39	39	38
33	44	41	45	41	32	45	45	44	46