afel	16.1							_	1	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	27	48	19	58	67	17	29	38	18	39
	13	13	53	23	13	43	53	33	43	23
	40	61	72	81	80	60	82	71	61	62

2Л3Р

1 2 3 4 5 6 7 8 9 3 19 18 28 19 49 27 28 16 19 19 53 53 13 13 33 13 53 13 43 13 -41 17 12 14 -71 14 14 13 13 14	31	88	53	46	11	54	95	42	/5	46
19 16 28 13 43 13 53 53 13 13 33 13 53 13 43 13	-41	17	12	14		14	14		13	14
19 18 28 15 45 27 29	53	53	13	13	33	13	53	13	43	13
1 2 , 3 4 5 6 7 8 5 40	19	18	28	19	49	27	100.000	0.0004		19
	1	2	, 3	4	5	6	7	8	9	10

2Д4Р

M	1 2	1 3	4	5	6	7	8	9	10
68	13	76	17	21	78	13	96	17	21
-41	25	-62	13	37	-64	15	-72	43	17
33	33	33	24	13	33	53	15	14	33
34	19	33	23	19	33	17	23	18	28
94	90	80	77	90	80	98	62	92	99

1	1 1	3	4	5	6	7	8	9	10
19	85	17	23	19	19	15	12	16	68
13	-61	15	19	46	43	13	16	33	-45
17	23	15	17	14	17	33	53	33	16
15	33	13	23	13	16	28	14	-42	53
64	80	60	82	92	95	89	95	40	92

	1 3	2	1 4	5 1	6	7	8	9	10
14	98	19	37	16	17	93	19	14	22
14	-74	18	23	13	11	-61	53	14	25
33	23	33	18	33	33	17	-41	33	13
18	13	17	17	14	16	23	18	19	18
79	60	87	95	76	77	72	49	80	78

2Д5Р

дэг		,	,			7	8	9	10
1	2	3	4	5		4.7	4.2	12	65
14	12	16	18	18	13	17	12	12	
14	47	13	17	13	18	19	17	13	-42
13	-21	13	-13	17	18	25	13	34	25
14	23	14	17	18	13	16	14	13	13
-32	19	-12	33	-22	23	13	25	19	19
23	80	44	72	44	85	90	81	91	80

95	41	82	85	90	85	82	61	88	61
34	-21	13	24	19	13	23	23	17	18
13	13	13	13	13	23	18	14	15	-42
17	16	23	26	45	13	15	-34	24	24
14	-43	15	-34	-12	23	13	46	13	33
17	76	18	56	25	13	13	12	19	28
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Старшие товарищи +2

Фундаментальное упражнение:

8 + 2	2 18 + 12	18 + 42	38 + 22
9+2	2 19 + 12	29 + 32	49 + 12

1Д5Р

E 3

= 3

3

3

3

тИэг									10
1	2	3	4	5	6	7	- 8	9	10
3	7	8	9	6	8	8	6	7	9
2	4	2	5	-3	7	4	9	8	2
-3	7	7	7	6	-2	7	-2	5	9
7	2	5	7	2	6	2	6	9	9
2	8	4	2	4	2	9	2	2	6
11	28	26	30	15	21	30	21	31	35

1	2	3	4	5	6	/	8	9	10
4	4	8	6	9	2	3	7	4	8
4	7	7	-2	2	3	4	5	2	2
2	7	-4	4	8	-4	8	7	2	9
7	2	7	2	3	7	3	2	2	6
5	3	2	7	4	2	2	4	8	<u>-1</u>
17	20	18	10	22	8	18	21	10	25
22	23	20	17	26	10	20	25	18	24
			4 7 7 7 2 7 -4 7 2 7 5 3 2 17 20 18	4 7 7 -2 2 7 -4 4 7 2 7 2 5 3 2 7 17 20 18 10	4 7 7 -2 2 2 7 -4 4 8 7 2 7 2 3 5 3 2 7 4 17 20 18 10 22	4 7 7 -2 2 3 2 7 -4 4 8 -4 7 2 7 2 3 7 5 3 2 7 4 2 17 20 18 10 22 8	4 7 7 -2 2 3 4 2 7 -4 4 8 -4 8 7 2 7 2 3 7 3 5 3 2 7 4 2 2 17 20 18 10 22 8 18	4 4 8 6 9 2 3 7 4 7 7 -2 2 3 4 5 2 7 -4 4 8 -4 8 7 7 2 7 2 3 7 3 2 5 3 2 7 4 2 2 4 17 20 18 10 22 8 18 21	4 4 8 6 9 2 3 7 4 4 7 7 -2 2 3 4 5 2 2 7 -4 4 8 -4 8 7 2 2 7 2 3 7 3 2 2 5 3 2 7 4 2 2 4 8 17 20 18 10 22 8 18 21 10

1Д 5-8Р

	1	2	3	9 4	5	6	7	8	9	10
	9	7	6	3	8	7	8	9	6	8
	2	5	9	3	8	8	2	4	-3	4
-	4	9	-3	5	-3	-2	8	9	8	7
	-1	7	6	7	6	6	7	6	7	2
5P	6	2	2	2	2	2	-3	2	2	8
6P	9	8	8	9	7	4	4	8	9	2
7P	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4
8P	7	4	1	4	3	2	2	<u>5</u>	7_	<u>-1</u>
5P	20	30	20	20	21	21	22	30	20	29
6P	29	38	28	29	28	25	26	38	29	31
7P	31	40	30	31	30	28	28	40	31	35
8P	38	44	31	35	33	30	30	45	38	34

1Д 8-10Р

Г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
İ	7	4	9	2	8	3	2	8	5	8
	5	4	6	4	8	4	3	4	-1	7
	4	4	-1	2	5	8	-1	3	8	-2
	-2	9	7	2	8	-1	7	-2	7	6
	7	7	8	9	2	7	8	-1	5	6
	8	8	2	9	4	8	5	7	7	-3
	6	-3	4	-4	-10	2	4	2	8	9
<u>8P</u>	-3	4	-3	2	3	7	4	9	2	8
9P	6	2	6	<u>5</u>	-2	<u>-4</u>	7	9	4	2
10P	2	2	7	4	-2	6	2	6	-3	4
8P	32	37	32	26	37	38	32	30	41	39
9P	38	39	38	31	35	34	39	39	45	41
10P	40	41	45	35	33	40	41	45	42	45