

2Д2Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	22	17	12	36	72	66	44	53	16
49	19	59	69	29	19	29	19	39	49
63	41	76	81	65	91	95	63	92	65

2Д3Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18	58	28	17	69	77	37	68	14	59
19	-36	39	19	-47	-63	-21	-47	12	-27
-26	49	-54	-22	19	19	19	19	39	49
11	71	13	14	41	33	35	40	65	81

2Д4Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	42	14	12	27	34	76	12	26	17
19	16	49	54	39	11	-53	49	39	49
22	-34	13	19	-14	-24	19	15	-11	-53
-41	19	-42	-71	46	39	13	-63	29	46
14	43	34	14	98	60	55	13	83	59

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
67	12	13	67	31	46	77	31	14	63
-43	47	49	-53	26	11	-64	47	49	-22
19	19	14	49	19	-24	33	19	13	18
19	-38	19	14	19	49	19	-33	19	19
62	40	95	77	95	82	65	64	95	78

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	58	69	22	59	12	47	35	48	14
19	-11	-27	19	-18	47	11	-22	19	49
-24	-13	19	18	19	-24	49	-12	23	
49	39	14	-47	19	-64	39	24	-12	-62
63	73	75	12	79	14	73	86	43	24

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18	13	57	17	38	22	12	17	21	37
49	13	-14	49	29	37	46	49	59	29
-53	33	19	-24	-22	19	-14	-34	19	-42
49	19	16	17	-11	-64	29	29	-64	19
22	-64	19	19	49	49	13	18	-14	53
85	14	97	78	83	63	86	79	21	96

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
67	56	77	14	38	67	26	27	14	86
-54	-42	-63	54	-24	-46	33	39	12	-33
46	19	49	19	49	19	-47	-21	19	19
19	13	14	-46	13	19	29	-21	-33	-41
-37	19	19	24	19	19	14	19	64	29
41	65	96	65	95	78	55	43	76	60

Старшие товарищи +8

Фундаментальное упражнение:

2 + 8	4 + 8	8 + 8	12 + 18	12 + 48	37 + 28
3 + 8	7 + 8	9 + 8	19 + 18	23 + 38	48 + 18

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	3	6	6	4	7	1	6	3	9
9	3	-4	-2	2	8	4	-2	8	8
-1	3	9	8	9	-2	-2	4	4	9
8	8	8	4	-1	8	8	8	-2	-2
4	8	8	9	8	9	9	9	8	8
26	25	27	25	22	30	20	25	21	32

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	2	4	5	4	8	7	9	4	5
5	3	1	-3	4	-6	-3	8	4	-1
9	-1	-2	9	-6	9	8	8	8	8
8	8	9	8	8	7	9	-2	9	9
9	8	8	8	8	8	4	8	-3	4
26	12	12	19	10	18	21	23	25	21
35	20	20	27	18	26	25	31	22	25

1Д 5-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	8	2	3	3	4	6	3	8	4
6	-4	4	3	4	5	-3	2	9	8
8	8	9	9	8	-6	9	-1	8	4
-3	4	-3	-2	-2	8	6	9	-1	9
8	9	8	8	9	9	8	8	8	-1
2	-1	9	1	8	4	-2	4	8	8
8	8	8	8	4	8	8	-1	4	8
4	8	8	7	8	8	8	8	2	5
21	25	20	21	22	20	26	21	32	24
23	24	29	22	30	24	24	25	40	32
31	32	37	30	34	32	32	24	44	40
35	40	45	37	42	40	40	32	46	45

1Д 8-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	8	2	4	6	5	7	9	1	8
4	-6	6	2	-2	3	-1	-4	4	-6
8	8	8	9	8	-6	-2	-4	4	9
-1	9	-1	-1	4	8	4	8	8	8
9	9	-1	8	9	8	8	8	-3	8
2	-6	8	7	-2	-4	-3	-3	9	-3
2	8	7	9	-2	9	6	9	6	4
-4	8	-3	-2	4	2	9	6	8	9
8	-4	-3	-2	-1	-3	-5	-7	-4	8
8	9	8	8	8	8	8	8	2	-1
23	38	26	36	25	25	28	29	37	37
31	34	23	34	24	22	23	22	33	45
39	43	31	42	32	30	31	30	35	44