

Переход через 50 (-4)

Фундаментальное упражнение:

50 - 4	52 - 4	60 - 14	82 - 34
51 - 4	53 - 4	71 - 24	93 - 44

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	43	95	76	21	18	43	64	92	22
47	28	-24	17	16	52	14	13	-16	16
-24	-24	-24	-44	16	-24	14	13	-14	16
11	-19	15	22	28	-24	-24	-44	-14	16
-33	26	-53	-27	-34	-17	33	-27	22	-24
27	54	9	44	47	5	80	19	70	46

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
65	93	43	16	78	46	73	19	82	34
18	-44	29	66	13	27	-24	44	-34	58
-34	16	-24	-34	-44	-24	-24	-14	43	-44
23	18	36	12	-12	11	29	23	-26	36
-28	-39	-35	-14	18	-22	-37	-28	-17	-35
44	44	49	46	53	38	17	44	48	49

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
67	85	66	75	47	90	12	53	47	21
15	-12	15	18	27	-44	23	29	27	44
-34	-24	-34	-44	19	25	38	-34	18	16
36	15	27	26	-44	-24	-24	45	-44	-34
-11	18	18	17	16	28	22	-44	23	38
6Р	-24	-34	-44	-44	15	16	24	19	-12
7Р	31	26	26	24	-34	-44	-13	16	-44
8Р	-34	19	19	19	27	27	-34	-44	26
9Р	26	-44	-44	-10	-24	19	29	23	19
10Р	-24	17	26	-34	41	-44	-24	-44	-24
6Р	49	48	48	48	80	91	95	76	90
7Р	80	74	74	72	46	47	82	92	46
8Р	46	93	93	91	73	74	48	48	72
9Р	72	49	49	81	49	93	77	71	91
10Р	48	66	75	47	90	49	53	47	49

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
876	324	158	346	915	735	623	248	196	347
-137	293	363	388	-444	-248	-148	566	337	566
-246	-144	294	-249	277	336	269	-349	228	-448
444	368	-347	-136	-499	-344	186	-138	-159	279
-449	-354	188	-287	-188	161	-494	297	-146	-258
488	487	656	62	61	640	436	624	456	486

Переход через 50 (-3)

Фундаментальное упражнение:

50 - 3	52 - 3	60 - 13	82 - 33
51 - 3		71 - 23	90 - 43

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	34	49	52	81	16	72	60	37	92
46	26	32	14	-19	38	-23	-13	16	-43
-23	-13	-33	14	-13	38	31	-33	28	11
44	-13	26	-33	11	-43	-34	36	-33	-17
-49	-28	-25	-28	-16	22	-22	-22	-44	-17
44	6	49	19	44	71	24	28	4	26

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
78	21	70	62	54	39	17	81	90	36
14	14	-23	-13	28	12	36	-33	-43	14
-43	19	36	42	-33	14	27	24	-13	-22
22	17	-39	-16	24	16	-33	-25	-18	44
-25	-23	42	-27	-38	-33	25	-33	37	-23
46	48	86	48	35	48	72	14	53	49

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28	82	39	15	66	27	72	84	49	16
37	-33	22	46	25	34	-23	-13	28	48
15	24	-13	19	-43	10	41	-23	15	17
-33	19	39	-33	16	-23	-43	35	-43	-33
26	-43	-14	29	27	26	24	-45	24	24
6Р	19	25	19	15	-43	18	12	32	19
7Р	-43	17	-43	-43	34	-43	-42	-23	-43
8Р	21	-43	21	35	10	12	30	35	12
9Р	-23	26	11	-44	-43	11	-23	-10	-13
10Р	35	-35	-33	27	21	-23	14	-23	24
6Р	92	74	92	91	48	92	83	70	92
7Р	49	91	49	48	82	49	41	47	49
8Р	70	48	70	83	92	61	71	82	61
9Р	47	74	81	39	49	72	48	72	48
10Р	82	39	48	66	70	49	62	49	72

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
478	346	218	761	903	294	612	718	861	594
281	217	594	-144	-452	266	-136	-234	-144	222
162	144	-337	-133	-203	-113	256	446	-233	-333
-436	-238	-214	246	366	377	-293	-453	-149	178
149	111	-113	-293	-139	-338	101	-298	477	-113
634	580	148	437	475	486	540	179	812	548