Переход через 50 (+9) (МФ)

Фундаментальное упражнение:

45+9	35+19	25+29	15+39	5+49

1-2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	35	13	18	32	74	39	25	51	27
39	19	22	39	19	-47	26	29	-46	29
-16	-47	19	-22	-46	-12	-40	28	49	-16
19	85	-36	19	20	39	29	-47	-17	-25
-27	-63	39	-46	29	16	-38	19	-28	39
27	**29**	**57**	**8**	**54**	**70**	**16**	**54**	**9**	**54**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
92	26	38	35	86	72	64	38	33	21
-67	-12	19	19	-58	-37	-48	19	19	14
29	11	24	-26	29	19	19	-24	-37	19
-16	29	-46	23	-32	-16	19	-18	39	27
19	-17	19	-46	29	44	21	39	16	-12
57	**37**	**54**	**5**	**54**	**82**	**75**	**54**	**70**	**69**

2Д 6-10Р

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	35	72	72	18	33	27	14	38	15	25
	19	-47	-37	11	19	29	11	19	39	29
	-29	29	19	29	-37	-16	29	24	26	-38
	33	-38	-16	-33	39	-25	-36	-46	-45	46
	-42	46	19	29	-29	39	39	19	19	-38
6Р	19	-37	23	-38	29	-37	16	28	24	29
7Р	19	29	-45	64	-37	64	-48	-77	-43	-38
8Р	26	-38	19	-47	46	-76	29	49	19	33
9Р	-45	29	-12	28	-28	49	22	26	-38	27
10Р	26	26	28	-34	19	-36	-67	-65	39	-65
6Р	35	25	80	16	54	17	73	82	78	53
7Р	54	54	35	80	17	81	25	5	35	15
8Р	80	16	54	33	63	5	54	54	54	54
9Р	35	45	42	61	35	54	76	80	16	81
10Р	61	71	70	27	54	18	9	15	55	16

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
255	714	672	415	362	720	183	254	947	338
299	-357	-287	-163	198	-483	392	291	-763	196
-136	199	369	297	-372	298	279	309	169	-398
-159	-385	-578	-125	169	119	-612	-429	199	419
299	-146	279	529	199	-366	409	229	-276	299
558	**25**	**455**	**953**	**556**	**288**	**651**	**654**	**276**	**854**

Переход через 50 (+)

2Д5Р (+9/+8)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	65	88	72	93	63	75	42	81	64
38	-28	-54	-34	-57	29	-66	-16	-13	-25
-32	-13	19	19	-19	-14	48	27	-32	38
67	29	-42	-14	38	-56	27	-32	38	-33
-39	-42	39	28	24	28	-44	28	24	17
51	**11**	**50**	**71**	**79**	**50**	**40**	**51**	**75**	**42**

2Д5Р (+7/+6/+5)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37	21	16	25	16	95	75	40	20	77
-33	14	17	-12	18	-58	-61	-32	17	-44
46	15	17	37	16	15	36	45	15	17
22	-33	-42	-26	-11	29	-14	-16	-26	-15
-53	57	39	48	42	-41	-15	-14	55	-21
19	**74**	**47**	**72**	**81**	**40**	**21**	**23**	**81**	**14**

2Д5Р (+4/+3)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	37	42	47	95	28	92	90	83	17
23	-18	-26	-21	-59	47	-83	-35	-47	12
13	34	34	24	14	-38	43	-18	14	24
-26	22	42	-11	-21	14	-14	13	-13	-41
-14	-61	-63	-23	58	-39	-31	-37	-24	56
12	**14**	**29**	**16**	**87**	**12**	**7**	**13**	**13**	**68**

2Д5Р (+2/+1)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
75	75	14	14	36	93	98	29	94	18
-56	-46	25	15	-17	-64	-79	22	-55	32
31	22	11	21	32	22	31	36	11	11
-27	19	33	-48	22	-17	-25	-44	33	-25
48	-47	-46	67	-18	-12	57	-19	-44	-27
71	**23**	**37**	**69**	**55**	**22**	**82**	**24**	**39**	**9**

2Д5Р (МФ +6/+7)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
61	92	67	36	75	14	19	12	16	35
-36	-27	-29	16	-38	13	16	13	21	17
26	-48	16	17	17	27	17	26	17	18
39	37	-28	-45	25	31	38	14	-29	-41
-51	26	19	68	-64	-62	-31	-42	68	54
39	**80**	**45**	**92**	**15**	**23**	**59**	**23**	**93**	**83**

2Д5Р (МФ +8/+9)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	72	42	34	63	83	40	24	24	40
18	-47	-26	-19	-38	-27	-15	11	11	-15
18	29	38	38	28	-21	29	19	19	29
22	13	-25	24	-24	19	16	-43	43	16
-61	-24	31	-49	-15	27	-11	77	-77	-3
14	**43**	**60**	**28**	**14**	**81**	**59**	**88**	**20**	**67**