

# Переход через 50 (-8) (МФ)

Фундаментальное упражнение:

53 - 8	54 - 8	63 - 18	74 - 28	83 - 38	94 - 48
--------	--------	---------	---------	---------	---------

## 2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
68	36	22	51	74	83	19	40	94	26
16	27	41	22	-28	-38	35	-24	-48	67
-38	-18	-18	-28	-28	-27	29	67	-18	-48
14	16	-18	-26	36	33	-38	-38	26	26
-18	-33	29	34	44	-16	-27	16	33	-18
42	28	56	53	98	35	18	61	87	53

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47	38	73	94	36	27	15	59	69	49
27	14	-28	-48	27	27	39	34	11	24
-28	12	19	-14	-18	29	19	-48	-16	-28
-18	-18	16	42	-18	-38	-28	-27	-18	-28
23	-18	-38	-28	27	-38	-13	33	15	37
51	28	42	46	54	7	32	51	61	54

## 2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	31	58	90	64	75	26	51	45	73
47	43	25	-48	-18	-16	42	-37	49	-28
-28	-28	-38	39	42	25	25	60	-10	37
39	37	44	-17	-15	-48	-48	-28	-38	-48
-38	-10	-38	-18	-28	27	29	47	29	30
47	-28	24	46	39	11	10	-48	-12	-18
-10	49	19	-19	-38	-28	-38	29	-18	24
-38	-48	-48	-28	28	47	41	16	49	-15
29	35	29	39	10	-18	-15	-27	-48	38
-28	-49	15	-38	-38	-23	-34	-18	27	-48
6Р	93	45	75	92	84	74	84	45	63
7Р	83	94	94	73	46	46	46	74	45
8Р	45	46	46	45	74	93	87	90	94
9Р	74	81	75	84	84	75	72	63	46
10Р	46	32	90	46	46	52	38	45	73

## 3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
459	939	376	278	640	583	882	391	456	736
288	-488	287	276	-183	161	-319	423	292	-288
-284	299	-118	-408	-269	-288	-118	-168	-286	106
-118	-108	-366	476	393	184	229	-184	-118	-388
376	-187	341	-188	-208	-189	-328	389	404	-118
721	455	520	434	373	451	346	851	748	48

# Переход через 50 (-9) (МФ)

Фундаментальное упражнение:

54 - 9	64 - 19	74 - 29	84 - 39	94 - 49
--------	---------	---------	---------	---------

## 2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
74	36	29	18	61	83	94	27	57	42
-29	28	65	56	13	-66	-49	67	17	22
11	20	-49	-29	-29	47	36	-49	-29	-19
-33	-39	27	47	33	-19	-39	18	-16	-22
27	-26	-29	-49	-47	28	-14	-25	44	34
50	19	43	43	31	73	28	38	73	57

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
58	64	39	74	19	84	16	24	35	41
26	-19	25	-29	65	-39	37	60	49	-22
-39	-18	-19	-14	-39	-24	21	-39	-39	65
-16	24	28	26	-14	15	-29	-13	-17	-39
68	-32	17	17	26	11	16	25	24	16
97	19	90	74	57	47	61	57	52	61

## 2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
94	45	37	85	26	71	38	87	16	29
-49	28	28	-61	48	19	22	-43	49	45
38	-19	15	40	10	-16	34	20	30	-29
-19	20	-16	-19	-39	-29	-49	-19	-11	37
-19	-29	-19	23	27	28	27	46	-39	-18
27	38	27	12	-17	-19	18	-45	28	20
18	11	12	-34	-11	20	-16	28	-19	-39
-66	-49	-39	28	40	-29	-29	-29	10	-28
40	37	28	10	-39	38	26	37	-19	-19
-19	-45	12	-39	26	-45	14	-43	28	28
6Р	72	83	72	80	55	54	90	46	73
7Р	90	94	84	46	44	74	74	74	45
8Р	24	45	45	74	84	45	45	45	64
9Р	64	82	73	84	45	83	71	82	45
10Р	45	37	85	45	71	38	85	39	73

## 3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
278	649	746	494	198	271	846	647	328	941
176	-199	-294	-249	336	476	-394	-193	396	-499
-209	-209	318	608	240	-294	196	238	-298	208
373	374	-293	-396	-429	108	-164	-186	222	-193
-199	238	194	197	-199	-209	307	374	-194	-309
419	853	671	654	146	352	791	880	454	148