

Старшие товарищи -8

Фундаментальное упражнение:

10 - 8	12 - 8	16 - 8	20 - 18	22 - 18	26 - 18	50 - 18	70 - 38
11 - 8	15 - 8	17 - 8	21 - 18	25 - 18	27 - 18	60 - 28	80 - 48

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	8	5	9	4	5	7	9	3	4
6	3	6	7	6	5	7	8	9	7
2	4	4	4	-8	-8	7	6	4	4
-8	7	-3	-8	4	4	-8	3	-8	6
7	-8	-8	3	4	4	2	-8	3	-8
14	14	4	15	10	10	15	18	11	13

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	5	6	8	4	8	9	7	3	4
3	8	6	2	3	4	5	9	3	8
3	2	-8	-8	4	4	7	6	5	3
-4	-8	1	4	-8	6	4	-8	-8	7
-8	4	9	9	2	-8	-8	1	4	-8
11	7	5	6	3	22	25	14	3	22
3	11	14	15	5	14	17	15	7	14

1Д 5-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	5	8	4	3	7	6	8	9	4
8	9	8	2	4	8	7	9	2	1
7	2	6	5	3	9	2	4	4	9
4	6	3	-8	-8	1	-8	-8	7	6
-8	-8	-8	3	4	-8	5	6	-8	-8
-8	7	-9	5	5	6	-9	2	1	9
9	-9	7	-9	-9	-9	7	-9	-9	-9
9	-9	-9	4	8	4	-9	-9	8	-9
17	14	17	6	6	17	12	19	14	12
9	21	8	11	11	23	3	21	15	21
18	12	15	2	2	14	10	12	6	12
27	3	6	6	10	18	1	3	14	3

1Д 8-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	1	6	6	4	5	3	4	9	3
9	4	5	7	3	7	2	5	9	7
7	6	-8	-8	8	9	6	6	6	-8
-8	-8	2	9	9	-8	-8	9	4	9
-8	9	9	4	-8	2	9	1	7	4
7	-8	4	6	-8	-8	8	-8	-8	6
3	6	9	7	9	9	-9	-8	-8	-8
-8	8	3	-8	7	5	-8	7	5	3
6	7	-8	-8	-8	-8	2	5	-8	-8
4	-8	-8	7	-8	-8	6	-8	9	-8
7	18	30	23	24	21	3	16	24	16
13	25	22	15	16	13	5	21	16	8
17	17	14	22	8	5	11	13	25	0

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	48	36	17	64	27	41	76	29	83
14	13	27	45	28	35	-18	14	13	-49
56	-28	13	-28	-59	-28	37	-78	18	26
-38	47	-48	37	12	36	-29	23	-29	-58
-19	-59	12	-59	-38	-49	64	48	-18	39
34	21	40	12	7	21	95	83	13	41

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32	24	49	56	73	18	95	66	84	39
27	11	11	28	18	45	-58	14	11	22
13	27	-28	11	-59	22	26	-28	-68	-48
-48	-38	17	-68	14	-58	18	-19	17	13
36	47	12	-14	14	37	14	28	17	35
60	71	61	13	60	64	95	61	61	61

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22	61	35	39	76	18	56	15	48	82
38	19	45	48	-18	56	-28	65	35	-26
-18	-68	-28	-68	-34	22	36	-48	12	-38
39	49	-18	45	48	-78	33	29	-28	45
-68	14	56	28	-58	69	-78	-19	-38	22
47	-18	-78	-38	42	-58	61	34	42	-68
-28	34	29	-32	14	41	-58	15	-18	54
43	-78	34	-18	-48	-28	43	-18	27	-18
-18	27	-18	56	34	23	-28	19	-68	29
19	-28	-18	-18	-18	-28	44	-18	48	-18
60	57	12	54	56	29	80	76	71	17
32	91	41	22	70	70	22	91	53	71
75	13	75	4	22	42	65	73	80	53
57	40	57	60	56	65	37	92	12	82
76	12	39	42	38	37	81	74	60	64

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
137	368	254	632	184	249	576	423	928	796
246	273	183	184	463	111	-188	263	-584	128
234	174	-218	-582	117	-238	236	-179	117	-583
-484	-481	-88	137	-583	493	248	-384	179	127
289	378	494	-158	444	-289	-489	432	-328	-289
422	712	625	213	625	326	383	555	312	179

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
168	510	687	261	156	575	172	635	429	825
445	-380	-248	644	424	-138	459	-328	-186	-481
-289	426	123	-183	-168	-118	-218	-184	362	164
-182	-238	-389	-181	-180	242	-189	434	-589	-384
368	196	462	-228	343	-389	-189	-128	744	486
510	514	635	313	575	172	35	429	760	610