

2Д2Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	29	57	28	36	47	19	66	27	49
24	34	14	54	34	14	44	24	64	14
40	63	71	82	70	61	63	90	91	63

2Д3Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38	19	13	35	18	19	13	22	19	13
24	14	16	22	14	44	13	36	29	14
16	27	54	14	15	22	14	14	14	34
78	60	83	71	47	85	40	72	62	61

2Д4Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28	19	26	17	28	41	36	16	22	26
14	14	14	44	14	16	24	54	27	33
34	14	18	17	19	14	15	17	14	14
15	14	18	17	14	19	-22	-74	27	-61
91	61	76	95	75	90	53	13	90	12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	86	28	57	14	21	34	29	26	37
34	-64	14	-45	29	37	15	54	54	24
15	17	13	14	13	24	14	14	15	16
-23	54	-41	54	24	15	34	-63	-72	-63
52	93	14	80	80	97	97	34	23	14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	16	14	17	19	21	14	19	18	27
23	44	17	24	14	17	15	54	44	34
14	17	17	14	28	24	14	-41	15	16
18	18	14	-41	18	13	15	28	18	-64
81	95	62	14	79	75	58	60	95	13

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	25	17	32	19	27	33	76	19	26
13	-13	18	37	14	-13	23	-32	28	-12
44	47	-11	14	23	12	-34	14	14	13
14	19	33	-41	15	44	47	14	-20	14
-42	14	24	24	-31	29	24	-41	14	24
43	92	81	66	40	99	93	31	55	65

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28	13	66	12	13	29	18	19	58	75
-14	13	-32	17	14	16	14	14	-24	-32
43	14	28	17	34	-32	27	42	28	16
14	29	14	24	16	45	16	-31	17	14
-31	16	14	-30	-33	14	-31	24	14	-42
40	85	90	40	44	72	44	68	93	31

Старшие товарищи +3

Фундаментальное упражнение:

7 + 3	9 + 3	17 + 13	17 + 43	39 + 23
8 + 3		19 + 13	28 + 33	47 + 13

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	8	6	9	9	8	6	7	5	9
4	7	-3	6	9	5	3	8	4	3
3	-2	4	-2	5	4	3	-2	3	4
4	6	3	6	6	3	4	6	8	-2
-2	3	8	3	3	9	-2	3	7	7
13	22	18	22	32	29	14	22	27	21

4Р

5Р

4Р

5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	6	8	3	6	7	5	9	8	6
7	9	8	4	-2	4	-3	3	7	3
4	-2	4	5	4	8	6	7	-3	3
5	6	9	6	3	3	3	5	7	7
3	3	3	3	9	4	4	6	3	6
18	19	29	18	11	22	11	24	19	19
21	22	32	21	20	26	15	30	22	25

1Д 5-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	7	8	9	7	4	6	9	8	6
4	8	5	3	4	4	3	4	3	-4
3	-3	3	3	7	5	3	4	7	6
8	7	2	-1	3	6	6	3	8	3
7	3	3	6	4	3	5	6	-2	4
3	5	8	7	2	6	4	1	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	7	4	5	2	4	8	5	2	4
25	22	21	20	25	22	23	26	24	15
28	27	29	27	27	28	27	27	27	19
31	30	32	30	30	31	30	30	30	22
37	37	36	35	32	35	38	35	32	26

1Д 8-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	8	3	7	9	4	9	6	8	5
4	8	3	4	6	8	8	5	-4	-3
5	-2	5	4	-1	6	4	4	7	4
8	7	9	-2	8	3	8	-3	6	4
6	4	8	6	7	4	3	7	5	8
-1	-3	3	3	3	-1	4	7	3	5
-3	7	7	9	4	7	-2	4	-2	6
7	3	7	8	-2	8	-1	8	6	6
3	4	-2	6	3	6	7	3	3	3
4	5	4	-4	4	-3	8	4	9	3
28	32	45	39	34	39	33	38	29	35
31	36	43	45	37	45	40	41	32	38
35	41	47	41	41	42	48	45	41	41