

1Д6Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	4	7	3	4	8	9	6	3	4
-4	2	-5	2	2	-4	-6	2	2	2
1	-4	2	2	2	2	2	-5	2	2
2	2	2	-4	-4	-3	3	2	-5	-5
3	2	-4	2	2	2	-5	3	2	2
-6	-5	3	3	1	-4	2	-4	2	-4
2	1	5	8	7	1	5	4	6	1

1Д7Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	3	8	7	9	4	3	4	8	3
2	2	-4	-3	-5	2	2	-3	-4	2
2	4	2	2	2	2	-4	2	2	3
-5	-5	3	-4	2	-5	2	2	-3	-5
2	2	-5	2	-5	2	2	-3	2	2
-4	3	2	2	2	-4	3	1	2	-4
5	-7	1	-5	-4	5	-4	2	1	7
6	2	7	1	1	6	4	5	8	8

1Д8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	8	6	4	3	3	7	8	4	9
2	-4	-3	2	3	2	-5	-4	2	-5
3	2	2	-3	2	-4	2	2	2	2
-5	-3	-4	2	-5	2	2	-3	-5	2
2	2	2	2	2	2	-3	2	2	-5
3	3	2	-4	3	3	2	4	3	2
-5	-5	2	2	-5	-5	3	-5	-5	-4
2	2	-4	-4	2	2	-6	2	2	7
5	5	3	1	5	5	2	6	5	8

1Д10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	6	4	7	1	8	5	3	9	7
4	2	2	-4	4	-6	-3	2	-3	-3
-3	-4	2	2	-3	3	2	-4	-3	2
-2	2	-4	-3	6	3	2	7	2	-4
7	-3	-1	4	-4	-4	3	-2	1	6
-4	4	3	2	2	-1	-6	-3	-4	-3
2	-2	3	-5	-3	2	-2	2	3	-3
3	-3	-6	2	-2	-3	4	2	4	7
-4	2	2	2	4	4	-3	-4	-6	-5
-3	2	-3	-4	-3	2	7	3	2	2
2	6	2	3	2	8	9	6	5	6

Младшие товарищи -2

Фундаментальное упражнение:

5 - 2	15 - 2	25 - 2	35 - 2	45 - 2
6 - 2	16 - 2	26 - 2	36 - 2	46 - 2

1Д4Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	7	5	8	7	6	5	8	3	6
-2	-2	-2	-3	-2	-1	-2	-3	2	-2
5	-2	4	-2	-2	-2	4	-2	-2	4
9	3	7	3	3	3	7	3	3	8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	2	5	6	8	7	3	5	6	5
3	4	-2	-1	-3	-1	3	-2	-2	-2
-2	-2	5	-2	-2	-2	-2	5	3	3
4	4	8	3	3	4	4	8	7	6

1Д4Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	9	5	3	4	7	8	2	7	9
-2	-6	-2	3	2	-2	-6	3	-4	-7
3	2	3	-2	-1	-2	4	-2	2	3
-4	-2	-2	3	-2	4	-2	4	-2	-2
3	3	4	7	3	7	4	7	3	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	5	9	4	6	5	6	1	2	9
-4	-2	-8	3	-2	-3	-4	4	4	-6
3	4	4	-2	4	4	3	-2	-2	3
-2	-3	-2	-2	-7	-2	-2	3	4	-2
4	4	3	3	1	4	3	6	8	4

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	4	8	7	5	3	9	6	1	8
4	2	-2	-2	-2	3	-3	-2	4	-4
-2	3	-2	-2	4	-2	-2	3	-2	3
-3	-4	3	4	-3	4	4	-4	3	-2
7	-2	-4	-3	2	-6	-7	2	-4	-2
8	3	3	4	6	2	1	5	2	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	4	9	3	8	5	1	6	2	4
-4	4	-6	2	-3	-2	7	-4	3	3
3	-3	3	-2	-2	-2	-2	3	-2	-2
-2	-2	-2	4	4	4	-2	-2	-2	-2
4	3	4	-3	-6	-3	3	-3	4	3
8	6	8	4	1	2	7	0	5	6