

Переход через 50 (-6) (МФ)

Фундаментальное упражнение:

51 - 6	52 - 6	53 - 6	54 - 6	61 - 16	72 - 26	83 - 36	94 - 46
--------	--------	--------	--------	---------	---------	---------	---------

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34	49	64	99	78	54	84	28	48	92
-16	22	-16	-26	-16	-16	-36	44	24	-46
45	-26	-14	-26	-16	24	23	-26	-26	-22
-16	-26	-18	-19	-16	-16	14	38	-22	49
-28	31	37	24	22	-19	-36	-59	33	-26
19	50	53	52	52	27	49	25	57	47

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34	18	81	29	61	43	82	75	94	63
37	34	-36	44	-16	38	-36	-26	-46	-16
-26	12	-16	-26	-16	-36	34	32	-16	-28
35	-16	-16	33	21	29	-36	-36	-16	35
-36	27	19	-36	-33	16	38	29	34	-23
44	75	32	44	17	90	82	74	50	31

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	47	82	48	52	28	17	12	73	24
48	28	-36	37	-29	47	24	59	-26	47
18	-11	28	-42	48	-11	14	-26	28	-26
-36	-16	10	20	-26	-16	-27	48	15	28
15	24	-36	-16	28	29	40	-10	-48	10
6Р	20	10	23	24	19	15	16	-36	30
7Р	-36	-36	-26	10	-46	-46	-36	28	-26
8Р	28	25	37	-36	17	28	28	16	37
9Р	-10	-26	10	45	19	10	15	-46	-36
10Р	-16	37	-46	-38	-36	-36	-46	28	-12
6Р	81	82	71	71	92	92	84	47	72
7Р	45	46	45	81	46	46	48	75	46
8Р	73	71	82	45	63	74	76	91	83
9Р	63	45	92	90	82	84	91	45	47
10Р	47	82	46	52	46	48	45	73	75

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
345	289	846	172	927	608	431	700	394	718
479	442	-364	554	-468	-166	379	-263	311	-266
-366	-263	224	-268	291	-136	-366	477	-264	354
264	-115	-266	-266	-406	309	264	-466	-196	-367
-266	-206	-187	348	-158	-166	-266	-299	278	121
456	147	253	540	186	449	442	149	523	560

Переход через 50 (-7) (МФ)

Фундаментальное упражнение:

52 - 7	53 - 7	54 - 7	62 - 17	73 - 27	84 - 37	92 - 47
--------	--------	--------	---------	---------	---------	---------

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32	46	81	52	38	74	29	34	56	63
-17	-17	-38	-34	42	-27	24	43	36	-17
49	44	-24	65	-17	-17	29	-13	-47	-28
18	-27	43	-37	-17	-12	-37	-17	-17	62
-37	34	-17	26	24	36	29	28	44	-37
45	80	45	72	70	54	74	75	72	43

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	58	62	27	11	92	63	32	79	21
48	36	-17	66	62	-47	-17	42	-15	14
-27	-47	-28	-47	-27	-17	28	-27	-17	29
-18	-29	44	28	-17	-17	19	-19	-17	-17
21	36	-17	-69	23	39	-47	28	24	-17
50	54	44	5	52	50	46	56	54	30

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	65	73	85	12	61	35	17	42	93
48	28	18	-12	41	19	48	49	31	-47
18	-47	-49	-27	29	-42	-37	16	-27	25
-17	26	30	18	-37	34	45	-37	37	22
-27	10	-27	18	28	-27	-48	28	-10	-47
6Р	35	-37	26	-37	-27	28	20	10	-27
7Р	12	28	12	29	14	10	-17	-37	37
8Р	-47	-10	-37	18	12	-37	37	16	-10
9Р	-23	-17	27	-47	-27	24	-40	28	-27
10Р	42	27	12	27	16	-35	22	-48	16
6Р	81	45	71	45	46	73	63	83	46
7Р	93	73	83	74	60	83	46	46	83
8Р	46	63	46	92	72	46	83	62	73
9Р	23	46	73	45	45	70	43	90	46
10Р	65	73	85	72	61	35	65	42	62

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
263	453	952	146	785	614	841	235	156	742
369	-107	-207	686	-137	-178	-374	478	394	-277
-178	-189	-279	-373	-174	-166	-115	-277	288	-117
298	491	368	-107	-227	366	-207	388	-374	366
-274	-179	-376	-107	263	-177	366	-377	-217	-279
478	469	458	245	510	459	511	447	247	435