

Переход через 50 (-8)

Фундаментальное упражнение:

50 - 8	51 - 8	52 - 8	55 - 8	56 - 8	57 - 8
--------	--------	--------	--------	--------	--------

60 - 18	71 - 28	82 - 38	65 - 18	76 - 28	87 - 38	90 - 48
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
66	36	24	59	71	82	19	40	92	26
16	26	37	22	-28	-38	35	-24	-48	64
-38	-18	-18	-38	-28	-27	26	66	-18	-48
14	16	-18	-26	36	33	-38	-38	26	26
-19	-33	29	34	44	-16	-27	16	33	-19
39	27	54	51	95	34	15	60	85	49

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45	38	70	91	36	27	15	58	65	48
27	14	-28	-48	25	27	39	34	11	23
-28	14	19	-14	-18	27	16	-48	-16	-28
-18	-18	16	43	-18	-38	-28	-27	-18	-28
23	-19	-38	-28	27	-38	-13	33	15	37
49	29	39	44	52	5	29	50	57	52

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
65	23	78	34	41	16	57	65	71	24
-18	48	-14	43	34	66	19	15	-28	31
24	-28	17	-28	-28	-38	-28	-38	18	16
14	33	-38	34	47	51	37	29	14	-28
-38	-28	28	-11	-16	-48	10	10	-28	32

6P	45	27	-45	-28	-13	29	-48	-38	37	-28
7P	-10	-14	40	33	-18	10	24	17	11	19
8P	-38	-18	-18	-28	27	-38	-28	20	-48	26
9P	25	29	27	47	18	24	17	-38	27	-48
10P	-46	-28	-34	-48	-48	-15	-18	29	-35	12

6P	92	75	26	44	65	76	47	43	84	47
7P	82	61	66	77	47	86	71	60	95	66
8P	44	43	48	49	74	48	43	80	47	92
9P	69	72	75	96	92	72	60	42	74	44
10P	23	44	41	48	44	57	42	71	39	56

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
458	929	376	278	610	583	872	391	456	716
294	-488	286	278	-183	171	-387	321	295	-288
-408	209	-118	-408	-269	-288	-138	-168	-286	106
307	-108	-366	476	393	184	204	-184	-118	-379
-185	-187	341	-188	-208	-182	378	389	404	-108
466	355	519	436	343	468	929	749	751	47

Переход через 50 (-7)

Фундаментальное упражнение:

50 - 7	51 - 7	55 - 7	56 - 7
--------	--------	--------	--------

60 - 17	71 - 27	85 - 37	96 - 47
---------	---------	---------	---------

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32	61	81	50	18	71	29	35	55	61
-17	-17	-38	-34	42	-27	24	46	36	-17
49	44	-24	65	-17	-17	28	-37	-47	-28
16	-27	42	-37	-17	-12	-37	-17	-17	62
-37	34	-17	26	24	36	29	28	44	-37
43	95	44	70	50	51	73	55	71	41

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23	48	60	25	18	91	60	34	78	21
48	33	-17	66	62	-47	-17	47	-17	14
-27	-37	-28	-47	-37	-17	28	-37	-17	26
-18	-29	44	28	-16	-17	16	-19	-17	-17
21	36	-17	-69	23	39	-38	28	24	-17
47	51	42	3	50	49	49	53	51	27

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
70	61	28	54	17	78	85	25	81	31
-27	-17	48	13	44	13	-37	41	-37	24
35	28	-27	19	-17	-47	24	-17	24	10
18	14	39	-37	24	28	19	21	-39	-17
-47	-37	-14	28	13	-11	-47	-27	42	26

6P	22	42	11	15	-37	-17	39	38	-27	17
7P	-27	-10	-37	-17	-25	36	12	-24	23	-47
8P	38	-37	24	-27	62	-37	-47	13	14	26
9P	-45	29	23	24	-47	28	25	-27	-37	-27
10P	24	-45	-47	-43	21	-35	-38	38	21	22

6P	71	91	85	92	44	44	83	81	44	91
7P	44	81	48	75	19	80	95	57	67	44
8P	82	44	72	48	81	43	48	70	81	70
9P	37	73	95	72	34	71	73	43	44	43
10P	61	28	48	29	55	36	35	81	65	65

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
263	451	951	146	785	614	811	235	156	702
268	-107	-207	666	-137	-178	-374	478	394	-277
-197	-189	-169	-373	-374	-186	-115	-277	258	-117
278	391	358	-107	-247	366	-207	374	-377	366
-174	-379	-374	-107	263	-177	366	-377	-217	-269
438	167	559	225	290	439	481	433	214	405