

1Д6Р

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

1Д7Р

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

1Д8Р

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

1Д10Р

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

Младшие товарищи +3

Фундаментальное упражнение:

| | | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 2 + 3 | 4 + 3 | 12 + 3 | 14 + 3 | 22 + 3 | 24 + 3 | 32 + 3 | 34 + 3 | 42 + 3 | 44 + 3 |
| 3 + 3 | | 13 + 3 | | 23 + 3 | | 33 + 3 | | 43 + 3 | |

1ДЗР

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

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

1Д4Р

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

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

1Д5Р

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

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