

Переход через 100 (+)

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
128	208	615	341	234	216	363	148	652	525
274	397	-382	284	168	389	272	483	-328	-192
121	-483	169	-461	169	-237	-451	-295	277	268
-405	179	189	338	-315	332	318	165	-421	-458
388	-189	-248	-268	485	-441	-149	-399	345	359
506	112	343	234	741	259	353	102	525	502

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
768	128	652	739	288	372	240	167	359	274
-334	477	-328	161	113	243	389	466	268	362
168	-382	272	-789	-216	-482	-286	-354	-464	-499
-321	479	-463	489	445	368	157	323	358	264
649	-381	367	-320	-258	-261	-250	-243	-247	-258
930	321	500	280	372	240	250	359	274	143

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
655	789	645	425	465	148	657	268	275	528
149	-434	158	277	138	454	-324	333	327	173
-661	249	-457	-348	142	167	168	-245	143	-424
154	-121	258	272	156	132	-352	344	-421	325
134	365	-325	177	-452	-245	451	-425	176	149
431	848	279	803	449	656	600	275	500	751

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
153	249	246	124	365	123	675	248	356	261
148	353	354	177	238	179	-341	354	246	339
158	139	-121	126	-354	127	266	-327	-455	-111
142	-452	223	173	451	174	-122	329	154	112
-352	314	148	-325	-248	-246	123	-248	149	-324
249	603	850	275	452	357	601	356	450	277

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
625	725	257	821	246	729	145	248	625	658
-367	179	145	-452	157	171	457	352	177	146
143	-625	-139	131	123	-452	124	-231	-483	-425
-228	323	337	148	178	154	175	333	281	326
427	149	-114	152	-425	-365	-625	-228	-123	148
600	751	486	800	279	237	276	474	477	853

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
621	239	268	346	249	785	623	126	566	129
179	164	335	256	357	115	179	177	136	173
-352	133	152	-356	196	-736	-125	198	-425	198
253	168	149	454	-453	438	126	134	324	-164
154	147	-453	-136	252	-365	-567	169	199	265
855	851	451	564	601	237	236	804	800	601

Переход через 100 (-9)

Фундаментальное упражнение:

100-9	120-29	140-49	160-69	180-89
110-19	130-39	150-59	170-79	190-99

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
64	48	34	68	86	46	48	31	57	96
79	95	83	15	87	84	56	89	75	38
-49	-49	-19	67	-79	-39	37	-29	-39	44
87	64	64	-59	28	48	-49	34	84	-79
-89	-59	-69	74	-29	25	-75	-29	-79	62
92	99	93	165	93	164	17	96	98	161

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37	49	57	34	97	57	67	86	67	68
94	69	98	88	98	86	89	77	83	76
-39	-19	-59	-29	-99	28	-59	-69	-59	77
44	44	47	58	67	-79	54	58	47	-29
-39	-49	-49	-59	-69	-57	-59	-59	-39	34
97	94	94	92	94	35	92	93	99	226

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
750	642	740	788	621	998	618	285	856	560
-459	-249	-349	-489	-229	-789	-419	-189	-659	-169
364	162	254	361	453	351	261	164	423	139
-259	-459	-479	-269	-449	-169	-169	375	-329	-239
246	644	348	154	597	219	309	-239	284	364
642	740	514	545	993	610	600	396	575	655

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
124	159	286	520	976	565	630	354	735	623
431	351	387	-429	-799	-169	-239	461	-439	-429
-359	-419	-279	169	436	154	589	-619	357	341
467	364	451	375	-219	-359	-789	256	152	-139
-269	-159	-649	-239	171	439	261	283	-409	247
394	296	196	396	565	630	452	735	396	643

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
385	126	952	358	637	569	463	394	367	786
247	496	-159	264	-239	352	-169	327	-169	-189
-439	-329	-199	-329	-199	-129	428	-129	436	-199
659	-199	-267	-199	457	-399	-529	-299	128	253
-559	218	-129	751	-359	-199	246	-199	-569	-359
293	312	198	845	297	194	439	94	193	292