

Фазовая структура движений руками

Способы плавания	Рабочие фазы движений рук			Подготовительные фазы движений рук		
Кроль на груди						
Кроль на спине						
баттерфляй						
брасс						

Фазовая структура движений ногами

Способы плавания	Рабочие фазы движений ногами	Подготовительные фазы движений руками
Кроль на груди		
Кроль на спине		
баттерфляй		
брасс		

Информация о способах плавания

Способы плавания	Дистанции на соревнованиях	согласование	Выполнение старта и поворота	Доп. информация
Кроль на груди				
Кроль на спине				
баттерфляй				
брасс				
Комплексное плавание				
эстафета				