

# 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

<b>Способы плавания</b>	<b>Рабочие фазы движений ногами</b>	<b>Подготовительные фазы движений руками</b>
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				