

Теоретичне завдання 2

1. Які дистанції брасу включені в олімпійську програму?
2. Які основні правила щодо положення тіла плавця при виконанні брасу?
3. Які рухи повинні бути одночасними і симетричними при плаванні брасом?
4. Яким чином виконується підготовка до поштовху ногами?
5. Опишіть фази руху рук при плаванні брасом.
6. Які вимоги до торкання стінки при поворотах і фініші?
7. Яка роль дихання в техніці брасу?
8. Як зміна кута атаки впливає на швидкість плавання?
9. Які основні технічні тенденції спостерігаються у сучасному плаванні брасом?
10. Яка оптимальна довжина кроку для жінок та чоловіків на дистанції 100 м?