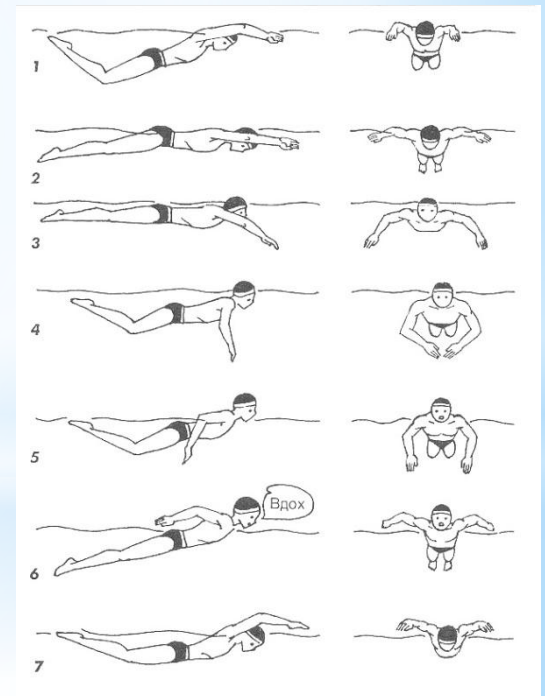


* СТИДИ ПЛАВАННЯ



* Баттерфляй

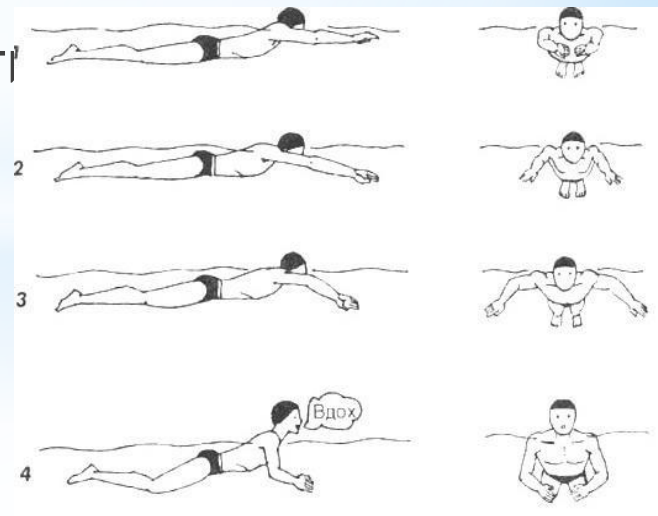
Баттерфляй - вид плавания на груди. Плавание в этом стиле подразумевает симметричные одновременные движения правой и левой частями тела. Спортсмен совершает двумя руками широкий мощнейший гребок. При его выполнении верхняя часть туловища пловца приподнимается над поверхностью воды, а ногами одновременно выполняются симметричные удары «от таза». «Дельфин» — скоростная разновидность способа «баттерфляй». Данная техника плавания отличается движениями нижних конечностей: они движутся вниз и вверх в вертикальной плоскости, напоминая движение хвоста дельфина. «Дельфин» — второй по скорости способ плавания после кроля. Техника классического баттерфляя подразумевает движения ног «брассом».





* Брасс

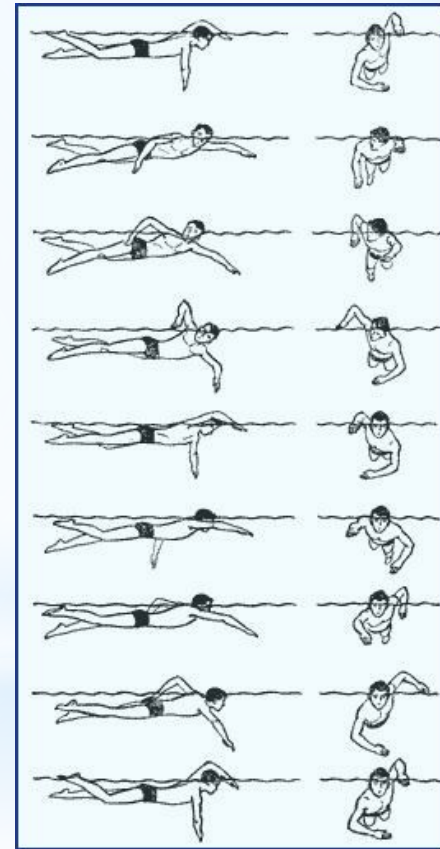
Брасс — способ плавания на груди. Используя данный стиль, спортсмен нижними конечностями производит толчок в горизонтальной плоскости, а руки подает вперед одновременным симметричным движением. Цикл движений при данном виде плавания включает одновременные и симметричные движения руками, один выдох и вдох ртом, движения ногами. Стиль «брасс» — медленный по скорости тип спортивного плавания.





* Кроль на груди (вольный стиль)

Кроль на груди (вольный стиль). Во всех современных правилах и классификациях вместо кроля на груди описывается способ «вольный стиль». Это означает, что спортсмен может плыть без ограничений любым удобным для него способом, а также имеет право менять его в любой момент, преодолевая дистанцию. Кроль на груди — самый быстрый в плане скорости стиль плавания, поэтому многие пловцы отдают предпочтение именно этому способу. При плавании в стиле «кроль» спортсмен выполняет широкие гребки вдоль туловища левой и правой руками попеременно, а ногами постоянно производит удары в вертикальной плоскости (подобные движения напоминают работу ножниц). Лицо человека при плавании вольным стилем опущено в воду. В момент одного из гребков пловец поднимает лицо из воды, чтобы сделать очередной вдох, при этом он поворачивает голову сторону.





* Кроль на спине (плавание на спине) на спине)

Кроль на спине (плавание на спине).
Напоминает перевернутый кроль на груди.

Применяя этот способ, спортсмен осуществляет удары ногами вверх-вниз поочередно, а руками производит попеременные гребки. Лицо пловца в основном постоянно находится над поверхностью воды, исключая момент старта и повороты. Спортсмен всю дистанцию плавает на спине. При виде плавания на спине старт осуществляется из воды, тогда как при спортивном плавании баттерфляем, брассом и при заплывах с использованием вольного стиля все участники соревнования стартуют со специальной тумбы. Кроль на спине считается третьим по скорости типом спортивного плавания.

