**1. U znakových nohou vychází pohyb:**

 a) z kolena a bérce

 b) z kyčlí a stehen

 c) z nártů

 **2. Záběr paže u znaku končí:**

 a) u pasu

 b) u boků

 c) v oblasti pod kyčelním kloubem

 **3. Nejčastější chybou v poloze těla u plaveckého způsobu znak je:**

 a) prosazení pánve

 b) špatný záběr pažemi

 c) propnuté špičky nohou

**4. Plavec zasouvá končetinu do vody:**

 a) nataženou a malíkovou hranou

 b) nataženou a hřbetem ruky

 c) nataženou a palcovou stranou

**5. Záběrové plochy u horních končetin jsou:**

 a) celá horní končetina

 b) plocha ruky

 c) plocha ruky a předloktí

**6. Dýchání u plaveckého způsobu znak**

 a) je ovlivněno rytmickou prací paží

 b) dýchání neovlivňují žádné pohyby a je libovolné

 c) dýchání ovlivňuje práce dolních končetin

**7. Nevýhodou plaveckého způsobu znak je:**

 a) vysoká náročnost na fyzickou zdatnost

 b) problematická orientace v prostoru

 c) poloha hlavy