**Test**

**1. U kterého plaveckého způsobu se neprovádí startovní skok z bloku:**

 a) prsa

 b) kraul

 c) znak

 d) delfín

2. **U plaveckého způsobu prsa je možné provést obrátku následujícím způsobem:**

 a) dohmat oběma rukama na stěnu - obrat - ponoření - vzpažení - odraz - provedení záběru
 pažemi a kop nohama – vynoření.

 b) dohmat 1 rukou na stěnu - obrat - ponoření - vzpažení - odraz - provedení záběru pažemi
 a kop nohama – vynoření.

 c) kotoulová obrátka - vzpažení - odraz - provedení záběru pažemi a kop nohama –
 vynoření.

 d) dohmat oběma rukama na stěnu - obrat - ponoření - vzpažení - odraz –vynoření.

 e) dohmat 1 rukou na stěnu - obrat - ponoření - vzpažení - odraz – vynoření

3. **Maximální povolená vzdálenost plavání pod vodou po startovním skoku je:**

 a) 10m

 b) 5m

 c) 15m

4. **Plavec je diskvalifikován:**

 a) za druhý předčasný start bez rozdílu, kdo zkazil start předcházející

 b) již za první předčasný start

 c) za druhý předčasný start, pokud byl již při prvním zkaženém startu napomínán

**5. Pokud je v pravidlech disciplína vyznačena jako volný způsob (kraul):**

 a) může plavec plavat libovolným plaveckým způsobem

 b) musí plavat kraulem

 c) jsou povoleny i nezávodní plavecké způsoby (bok, ouško..)

**6. U kraulové obrátky:**

 a) je povinná kotoulová obrátka s dotekem nohou na stěnu

 b) při dokončení každé délky bazénu a v cíli se plavec musí dotknout stěny kteroukoliv
 částí těla

 c) dotek na stěnu není povinný

**7. U plaveckého způsobu prsa:**

a) může plavec po startu a po každé obrátce provést jeden záběr pažemi až ke stehnům, v
 průběhu něhož může být plavec ponořen. V průběhu tohoto prvního záběru paží je povolen
 jeden delfínový kop nohama, po němž následuje prsařský kop

b) nesmí plavec po startu a po každé obrátce provést jeden záběr pažemi až ke stehnům, v
 průběhu něhož nesmí být plavec ponořen. V průběhu tohoto prvního záběru paží je povolen
 jeden delfínový kop nohama, po němž následuje prsařský kop

c) po startu a po každé obrátce může plavec provést jeden záběr pažemi až ke stehnům, v
 průběhu něhož může být plavec ponořen. V průběhu tohoto prvního záběru paží není
 povolen delfínový kop nohama

**8. V průběhu plavání na prsou :**

 a) je povoleno se na obrátce i v průběhu plavání přetáčet na znak

b) od začátku prvního záběru pažemi, po startu a po každé obrátce musí tělo plavce spočívat
 na prsou. Není dovoleno se kdykoliv během závodu otočit na záda

c) přetáčení není pravidly řešeno

**9. Pohyby paží i nohou:**

a) od startu a po celou dobu závodu musí následovat jeden záběr pažemi a jeden kop nohama
 v tomto pořadí. Všechny pohyby pažemi i nohama musí být současné ve vodorovné poloze
 bez střídavých pohybů

b)  od startu a po celou dobu závodu nemusí následovat jeden záběr pažemi a jeden kop
 nohama v tomto pořadí. Všechny pohyby pažemi i nohama musí být současné ve
 vodorovné poloze bez střídavých pohybů

**10. U plaveckého způsobu motýlek:**

a) je povoleno přenášet obě paže vpřed nad vodou a vést je vzad každou zvlášť po celou dobu
 závodů

b) plavec musí přenášet obě paže vpřed nad vodou a vést je vzad současně po celou dobu
 závodů

c) plavec nemusí přenášet obě paže vpřed nad vodou a vést je vzad současně po celou dobu
 závodů

**11. U plaveckého způsobu motýlek:**

a) musí být všechny pohyby nohou nahoru a dolů současné. Nohy nebo chodidla nemusí být
 ve stejné rovině, ale nejsou povoleny střídavé pohyby. Prsařský kop nohama není dovolen

.b) nemusí být všechny pohyby nohou nahoru a dolů současné. Nohy nebo chodidla musí být
 ve stejné rovině, ale nejsou povoleny střídavé pohyby. Prsařský kop nohama není dovolen

c) musí být všechny pohyby nohou nahoru a dolů současné. Nohy nebo chodidla musí být ve
 stejné rovině, ale nejsou povoleny střídavé pohyby. Prsařský kop nohama je dovolen