1. Plavecký způsob prsa je :
2. nejrychlejším ze všech plaveckých způsobů
3. druhým nejrychlejším plaveckým způsobem po motýlku
4. nejpomalejším plaveckým způsobem
5. Plavání na prsa připomíná:
6. psa
7. žábu
8. „mrtvého muže“
9. Velmi častým problémem ve špatné poloze těla u prsou je:
10. tvorba křečových žil
11. blokace krční páteře
12. bolesti v kyčlích
13. Hlavní hnací silou u plaveckého způsobu prsa jsou:
14. horní končetiny
15. dolní končetiny
16. podíl je vyrovnaný
17. Nejčastější chybou u prsových paží je:
18. záběr je ukončen v úrovni brady nebo u prsou
19. záběr je ukončen pod břichem
20. záběr je ukončen v připažení
21. Pohyb dolních končetin u prsou je:
22. vyrovnaný
23. současný a symetrický
24. rovnoměrný
25. Nastavení dolních končetin před záběrem má tvar písmena:
26. „V“, kdy kolena jsou na šířku pánve a paty jsou ve větší šíři než kolena
27. „A“, kdy kolena jsou ve vetší šíři než paty, které jsou na šířku pánve
28. „X“ , kdy kolena jsou striktně u sebe a paty jsou v šíři pánve
29. Nácvik prsových nohou nikdy neprovádíme:
30. na vyvýšené podložce
31. na okraji bazénu
32. v sedu na zemi
33. Nejčastěji se vyskytující chybou u dolních končetin je:
34. propnutí špiček
35. pohyb vychází z kyčlí
36. křivý, šikmý a asymetrický záběr