**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