

Плавание.

Работу
выполнил: Попов
Алексей

Виды плавания.

Плавание это вид спорта. В плавание есть

4

спортивных стиля:

1) брасс

2) кроль

3) кроль на спине

4) баттерфляй.



Баттерфляй

Баттерфляй один из самых сложных видов.

Это когда нужно одновременно работать двумя руками.



Кроль на спине.

Кроль на спине это самый простой вид плавания. Когда плывешь не нужно опускать голову под воду.



Брасс.

Брасс-это когда ты плаваешь как лягушка.



Кроль.

Кроль- это вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно.



Я и плавание.

Я уже 4 года занимаюсь плаванием и научился плавать на спине, кролем и особенно хорошо брассом. В 2018 году я участвовал в двух соревнованиях. В мае в бассейне «Акватория» я занял первое место в заплыве на 50 метров брассом в своей возрастной группе с временем 56.29сек.

Я много тренировался и в соревнованиях в декабре в бассейне «Кувшиново» такое же расстояние проплыл брассом за 52.30сек. и выполнил норматив - на 2 юношеский разряд.



Мои медали



Спасибо за внимание.