

	- кролем		рука вытянута в сторону и лежит на доске, ноги - кролем	стороны выпуклости вытянута в сторону и лежит на доске, ноги - кролем
3	Лежа на груди (на спине): руки впереди на доске, ноги брассом	Лежа на спине: руки вытянуты вперед, ноги - брассом	Лежа на груди: рука со стороны вогнутости вытянута вперед, рука со стороны выпуклости отведена в сторону и лежит на доске, ноги - брассом	Лежа на груди (на спине): рука со стороны вогнутости вытянута вперед, со стороны выпуклости рука брассом, ноги - брассом
4	Лежа на груди (на спине): руки фиксируются за поручень, нога со стороны искривления отягощена ластой, ноги - кролем	Лежа на груди (на спине): руки работают брассом, на ноге со стороны искривления - ласта, ноги - кролем	Лежа на груди (на спине): руки работают брассом, ноги - кролем	Лежа на груди: рука с вогнутой стороны - кролем, рука со стороны выпуклости вытянута в сторону на доске, ноги - кролем, нога со стороны искривления отягощена ластой
5	Лежа на груди: руки дельфином, ноги - кролем	Лежа на груди: руки дельфином, ноги - кролем	Лежа на груди (на спине): рука со стороны вогнутости вытянута вперед, со стороны выпуклости рука брассом, ноги - брассом	Лежа на груди (на спине): руки вытянуты вперед и лежат на доске, ноги - кролем, нога со стороны искривления отягощена ластой
6	Лежа на груди: руки работают брассом, ноги работают кролем	Лежа на груди: руки работают брассом, ноги работают кролем	Лежа на груди (на спине): рука со стороны вогнутости вытянута вперед, со стороны выпуклости рука работает брассом, ноги работают кролем	Лежа на груди (на спине): рука со стороны вогнутости вытянута вперед, со стороны выпуклости рука работает брассом, ноги работают кролем
7	Брасс на груди в полной координации с удлиненной паузой скольжения	Брасс на груди в полной координации с удлиненной паузой скольжения	Брасс на груди (на спине) в полной координации с удлиненной паузой скольжения	Брасс на груди (на спине) в полной координации с удлиненной паузой скольжения
8	Брасс на груди в полной координации	Брасс на груди в полной координации	Брасс на груди (на спине) в полной координации	Брасс на груди (на спине) в полной координации