

- ۱- تاریخچه شنا ایران را بنویسید.
- ۲- مراحل آموزش فلوتینگ لاک پشت را بنویسید.
- ۳- مراحل آموزش دست کرال سینه را بنویسید.
- ۴- مراحل آموزش پای کرال پشت را بنویسید.
- ۵- مراحل آموزش استارت کرال سینه را بنویسید.