**Норматив ГТО «плавание»**

Напоминаем, что для всех возрастных групп плавание является испытанием (тестом) по выбору.

Дистанция назначается в зависимости от возраста следующим образом:
— 6-8 лет, с 60 лет - дистанция составляет 25 м;
— с 9 до 59 лет - 50 м.

Как правильно выполнять данный норматив:
- Испытание проводится в бассейнах
- Способ плавания не регламентирован – вы можете выбрать наиболее удобный для себя.
- Стартовать можно как удобно, в том числе и из воды.
- Важно, чтоб участник касался стенки бассейна или края специально оборудованной зоны бассейна любой частью тела в конце каждого отрезка дистанции и по финише.

Но помните:
Наиболее распространенными ошибками в плавании являются ходьба или касание дна ногами, также использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.