**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.