

Норматив испытаний (тест)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

## ПЛАВАНИЕ НА 25 И 50 МЕТРОВ

Испытание (тест) по выбору

I–XI  
ступени  
комплекса



Восстанавливает состояние мышц спины и поясницы

- ✓ Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах.
- ✓ Исходное положение: с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).
- ✓ Способ плавания – произвольный.
- ✓ Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

**Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

*Ходьба либо касание дна ногами;  
Использование для продвижения или сохранения плавучести  
разделителей дорожек или подручных средств.*