

О нормативе ГТО «Плавание»

Плавание считается одним из самых полезных видов спорта. С самых ранних лет дети получают удовольствие от нахождения в бассейне или водоеме. А для пожилых людей плавание является самым безопасным способом поддерживать себя в форме.

Во всех возрастных ступенях комплекса ГТО представлен норматив по выбору «Плавание».

Испытание проводится в бассейне или специально оборудованных местах на водоемах. Можно стартовать с тумбы, бортика или из воды.

Способ плавания – произвольный. При завершении каждого отрезка дистанции и на финише участнику необходимо коснуться стенки бассейна.

Ошибки:

[ОБ] ходьба либо касание дна ногами

[ОБ] использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.





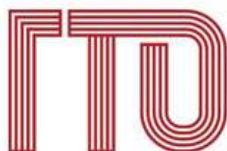
Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ПЛАВАНИЕ

на 25 м (мин, с)



Возрастная ступень	Мальчики/Мужчины			Девочки/Женщины		
						
1 ступень (6-8 лет)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
10 ступень (60-64 лет)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
10 ступень (65-69 лет)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
11 ступень (70+)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ПЛАВАНИЕ

на 50 м (мин, с)



Возрастная ступень	Мужчины			Женщины		
						
6 ступень (18-24 лет)	1.10	1.00	0.50	1.25	1.15	1.00
6 ступень (24-29 лет)	1.15	1.05	0.55	1.25	1.15	1.00
7 ступень (30-34 лет)	1.15	1.05	0.55	1.30	1.20	1.05
7 ступень (35-39 лет)	1.20	1.15	1.00	1.35	1.25	1.10



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ПЛАВАНИЕ

на 50 м (мин, с)



Возрастная ступень	Мальчики/Юноши			Девочки/Девушки		
						
2 ступень (9-10 лет)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
3 ступень (11-12 лет)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
4 ступень (13-15 лет)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
5 ступень (16-17 лет)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ПЛАВАНИЕ

на 50 м (мин, с)



Возрастная ступень	Мужчины			Женщины		
						
8 ступень (40-44 лет)	1.20	1.10	1.00	1.38	1.28	1.15
8 ступень (45-49 лет)	1.25	1.15	1.05	1.40	1.30	1.20
9 ступень (50-54 лет)	1.30	1.20	1.10	1.45	1.35	1.25
9 ступень (55-59 лет)	1.35	1.25	1.15	1.50	1.40	1.30