

## ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ГТО: ПЛАВАНИЕ



Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

### **Техника выполнения испытания.**

Способ плавания – вольный стиль. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Дети 6-7 лет выполняют испытание на двух крайних дорожках бассейна, старт осуществляется из воды с мелкой части. Дистанция размечается отметками на бортике или специально оборудованных местах на водоемах. В обязательном порядке к каждому участнику приставляется спасатель (судья, участвующий в тестировании), отслеживающий прохождение дистанции участником с бортика, сопровождающий его до завершения испытания и выхода из воды. Участник, пересекший разметку отрезка дистанции какой-либо частью тела или коснувшийся противоположного бортика (отметки), считается выполнившим испытание. Разрешается касание дна ногами.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- ходьба либо отталкивание от дна бассейна;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- использование приспособлений, способствующих увеличению скорости плавания.