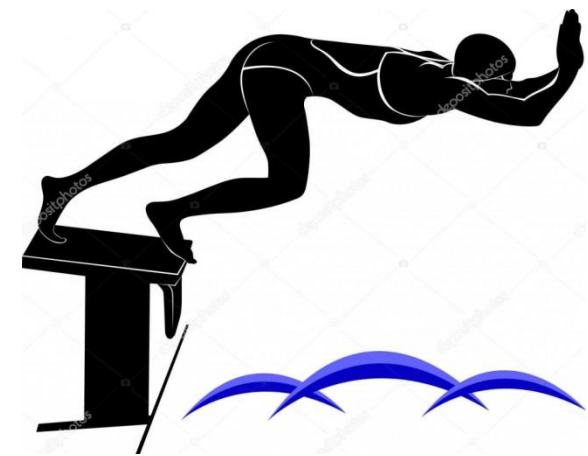




В соответствии с планом мероприятий Центр тестирования ГТО СПб ГБУ «Центр спорта Приморского района» в рамках Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди учащихся общеобразовательных учреждений Приморского района Санкт-Петербурга **02 декабря** в бассейне СШОР Приморского района состоялось выполнение нормативов испытаний ВФСК ГТО по плаванию для

4-6 ступени.



Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

Плавание не включено в перечень обязательных ступеней ГТО, то есть не является обязательным.

Оно входит в перечень ступеней по выбору – когда вам нужно выбрать три “добровольных” ступени, в качестве одной из них вы по своему усмотрению можете взять плавание.

КАК СДАВАТЬ НОРМЫ?

1.Стартовать можно любым способом: как прыжком – с тумбы (подробнее о таких прыжках читайте здесь) или с пола, так и из воды.

2. Плавать также допускается любым способом. Оптимальнее всего выбрать кроль или брасс, но можно и любым другим способом – баттерфляем, на спине и даже по-собачьи.



3. Поскольку требований к стилю нет, единственное правило – проплыть дистанцию, не вставая на дно и не касаясь его, а также ничего не трогая (нельзя держаться за разделительные дорожки), не используя никаких вспомогательных средств (запрещены нарукавники, спасательные круги и т.д.).

4. Для завершения дистанции нужно коснуться финиша любой частью тела.

Если по ходу дистанции нужно развернуться, то при развороте нужно также коснуться стенки любой частью тела. Сам разворот можно выполнить любым стилем.

