

Нормы ГТО по плаванию (дистанция (м) / время (мин., сек.))

- бронзовый знак	- серебряный знак	- золотой знак
------------------	-------------------	----------------

Ступень	Мальчики			Мужчины		
	Б	С	З	Б	С	З
1 ступень (6-7 лет)	12м	18м	25м			
2 ступень (8-9 лет)	25/3.05	25/2.36	25/2.27			
3 ступень (10-11 лет)	50/3.00	50/2.27	50/2.18			
4 ступень (12-13 лет)	50/1.33	50/1.18	50/0.58.			
5 ступень (14-15 лет)	50/1.27	50/1.13	50/0.54			
6 ступень (16-17 лет)	50/1.20	50/1.05	50/0.49			
7 ступень (18-19 лет)	50/1.17	50/1.03	50/0.49			
8 ступень (20-24 лет)				50/1.15	50/0.58	50/0.48
9 ступень (25-29 лет)				50/1.17	50/1.03	50/0.53
10 ступень (30-34 лет)				50/1.22	50/1.05	50/0.55
11 ступень (35-39 лет)				50/1.27	50/1.11	50/0.58
12 ступень (40-44 лет)				50/1.30	50/1.13	50/1.00
13 ступень (45-49 лет)				50/1.35	50/1.15	50/1.03
14 ступень (50-54 лет)				50/1.37	50/1.18	50/1.08
15 ступень (55-59 лет)				50/1.43	50/1.21	50/1.13
16 ступень (60-64 лет)				25/3.00	25/2.36	25/2.25
17 ступень (65-69 лет)				25/3.05	25/2.40	25/2.30
18 ступень (70лет и старше)				25/3.15	25/2.45	25/2.35

Ступень	Девочки			Женщины		
	Б	С	З	Б	С	З
1 ступень (6-7 лет)	12м	18м	25м			
2 ступень (8-9 лет)	25/3.05	25/2.36	25/2.27			
3 ступень (10-11 лет)	50/3.00	50/2.30	50/2.20			
4 ступень (12-13 лет)	50/1.38	50/1.23	50/1.03			
5 ступень (14-15 лет)	50/1.32	50/1.18	50/1.01			
6 ступень (16-17 лет)	50/1.45	50/1.18	50/1.00			
7 ступень (18-19 лет)	50/1.30	50/1.16	50/1.00			
8 ступень (20-24 лет)				50/1.28	50/1.13	50/0.58
9 ступень (25-29 лет)				50/1.17	50/1.03	50/0.53
10 ступень (30-34 лет)				50/1.35	50/1.18	50/1.03
11 ступень (35-39 лет)				50/1.40	50/1.23	50/1.07
12 ступень (40-44 лет)				50/1.45	50/1.26	50/1.13
13 ступень (45-49 лет)				50/1.50	50/1.30	50/1.18
14 ступень (50-54 лет)				50/1.55	50/1.33	50/1.21
15 ступень (55-59 лет)				50/2.00	50/1.39	50/1.26
16 ступень (60-64 лет)				25/3.05	25/2.40	25/2.27
17 ступень (65-69 лет)				25/3.10	25/2.45	25/2.30
18 ступень (70лет и старше)				25/3.20	25/2.50	25/2.35

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.