

ОХРАНА ТРУДА НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ



Салават Шайнуров, оператор технологических установок 5 разряда установки стабилизации конденсата № 3 Сургутского ЗСК, считает обязательным соблюдение правил охраны труда и промышленной безопасности на производственных объектах

Конкурс «Лучший филиал ООО «Газпром переработка» по обеспечению охраны труда, промышленной, пожарной безопасности и здоровья» проводится на предприятии с 2011 года. В этот раз его победителем стал Завод по стабилизации конденсата имени В.С. Черномырдина.

Конкурс направлен на улучшение условий и охраны труда в целях снижения профессиональных рисков, повышение безопасности производства, а также эффективности пожарно-профилактической работы в филиалах Общества. Оценивается деятельность в сфере охраны труда, промышленной и пожарной безопасности.

По итогам работы в 2015 году коллективу Сургутского ЗСК удалось выполнить поставленные задачи по обеспечению безопасности работников при эксплуатации зданий, сооружений, оборудования, осуществления технологических процессов, а также применяемых в производстве инструментов, сырья и материалов. За прошедший год на заводе не было зарегистрировано ни од-

ного случая травматизма, связанного с производственной деятельностью. Кроме того, по сравнению с 2014 годом удалось снизить количество инцидентов на 43 %. Это доказывает эффективность работы как специалистов в сфере охраны труда, так и всего коллектива предприятия.

Большой вклад в обеспечение безопасных условий труда внесла первичная профсоюзная организация Сургутского ЗСК. Степень подготовки общественных уполномоченных профсоюза неоднократно была отмечена высокими оценками на разных уровнях.

Хороших результатов заводу удалось достигнуть за счет реализации комплекса мероприятий по улучшению и оздоровлению условий труда. Кроме того, была проведена

масштабная работа по обучению персонала, повышению квалификации, профессиональных навыков и компетенций.

По результатам конкурса работники Сургутского ЗСК были премированы за достижения высоких показателей в области обеспечения охраны труда, промышленной, пожарной безопасности и здоровья.

Несмотря на то что Сургутский ЗСК впервые показал столь высокие результаты в подобном конкурсе, впереди у заводчан, несомненно, еще немало побед. Желаем коллективу филиала безаварийной работы, выполнения производственных заданий, благополучия и реализации намеченных планов!

Татьяна Булаева

2016 ГОД ОХРАНЫ ТРУДА

КЛЮЧЕВЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Мы продолжаем знакомить вас с основными нормами и требованиями безопасности в ООО «Газпром переработка».

Запрещено проводить работы повышенной опасности без соответствующего разрешающего документа — наряда-допуска, — так как без должной подготовки и защиты работник может подвергнуться опасностям извне, которых не видит или о которых не знает, и погибнуть.

Обязанности каждого должны быть четко зафиксированы, определены риски и обсу-

ждены принимаемые меры. Прежде чем приступить к работе, требуется проверить соблюдение мер безопасности. Если возникают какие-либо сомнения или неуверенность, необходимо попросить разъяснений. Контролируйте безопасность рабочего места, учитывая прочие виды деятельности поблизости. В случае если работу необходимо продлить, убедитесь, что обстоятельства не изменились.



НАЗНАЧЕНИЕ



С 21 МАЯ 2016 Г. ГЕНЕРАЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ ООО «ГАЗПРОМ ПЕРЕРАБОТКА» НАЗНАЧЕН МАРАТ ГАРАЕВ

Марат Гараев родился в октябре 1973 года в Татарской АССР. В 1998 году окончил Санкт-Петербургский государственный университет экономики и финансов по специальности «финансы и кредит». Имеет степень MBA.

В 1998–2002 годах занимал должности в коммерческих организациях Санкт-Петербурга.

В структуре «Газпрома» работает 14 лет. В 2002–2005 годах — заведующий сектором по работе с нефтегазодобывающими предприятиями Управления по маркетингу промышленной продукции Департамента маркетинга, переработки газа и жидких углеводородов ОАО «Газпром», затем — начальник Управления.

В 2005–2015 годах — заместитель начальника Департамента маркетинга, переработки газа и жидких углеводородов — начальник Управления по маркетингу промышленной продукции, затем — первый заместитель начальника Департамента.

В 2015–2016 годах — первый заместитель начальника Департамента 614.

Юрий Важенин, ранее возглавлявший ООО «Газпром переработка», освобожден от занимаемой должности в связи с уходом на пенсию.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



НАМ СКОРО 10 ЛЕТ! ИНФОРМАЦИОННОЕ ЯДРО ПРЕДПРИЯТИЯ

О деятельности службы ИУС рассказали ее руководители

стр. 2



КОНКУРС. ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ

Звания «Лучший по профессии» ООО «Газпром переработка» удостоены сильнейшие участники смотров-конкурсов профессионального мастерства

стр. 3

МОДЕРНИЗАЦИЯ — ЗАЛОГ РАЗВИТИЯ
Прошедший в Обществе конкурс «Лучший молодой рационализатор ООО «Газпром переработка» в очередной раз подтвердил, что у нас трудятся талантливые молодые специалисты. Их неординарный подход к работе позволяет существенно снизить экономические издержки предприятия.

Участие в конкурсе приняли 13 человек. Оргкомитетом было рассмотрено 91 рационализаторское предложение, суммарный экономический эффект от использования которых составил около 4 млн рублей.

Победителем был признан Антон Стуков, главный технолог Сургутского завода по стабилизации конденсата им. В.С. Черномырдина. Второе место разделили между собой Яков Подоров, слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике 5 разряда Сосногорского ППЗ, и Александр Рой, командир отделения Сосногорского ППЗ. Третью ступень пьедестала занял Сергей Горбунов, главный энергетик — начальник отдела главного энергетика Сосногорского ППЗ.

Число рационализаторских предложений, поступающих от молодых специалистов, увеличивается с каждым годом. Многие нестандартные решения помогают модернизировать производственный процесс. Руководство Общества поддерживает инициативы сотрудников, стараясь создать все условия для раскрытия их потенциала. ■



Уважаемый Юрий Иванович!

У Вас за плечами — удивительный путь честного человека, для которого самоотверженный труд, ответственность и верность профессии являются повседневной нормой. Умение мечтать, желание созидать и неустанно двигаться вперед к новым рубежам стали прологом к чрезвычайно насыщенной и богатой на события судьбе. Вы заняли важное место в истории освоения и развития отечественной газовой промышленности. Тысячи километров трубопроводов, сотни промышленных объектов и огромное количество че-

ловеческих судеб завязаны в целую эпоху, где есть место достижениям, победам, кризисному лихолетью и возрождению.

Преодолевая трудности, Вы всегда опираетесь на опытный коллектив соратников, единомышленников и профессионалов. Не боитесь начинать новое дело с чистого листа. Благодаря Вашему умелому руководству и нашим общим усилиям создано Общество «Газпром переработка» — та самая новая страница в летописи «Газпрома», которую мы пишем вместе с Вами.

Мы говорим Вам спасибо за долгие годы совместной плодотворной работы, твердый

характер и принципиальность, за душевное тепло, которое Вы дарите людям, за чуткое отношение к человеческим радостям и бедам. Вам повезло быть нужным человеком, и в этом заключается счастье.

Пусть очередная веха в судьбе наполнит Вашу жизнь новым смыслом и ощущениями. Делайте то, что у Вас хорошо получается: ставьте цели, последовательно их достигайте. Мы всегда будем рядом с Вами. Удачи и счастья.

**Созданный Вашими руками коллектив
ООО «Газпром переработка»** ■

НАМ СКОРО 10 ЛЕТ!

ИНФОРМАЦИОННОЕ ЯДРО ПРЕДПРИЯТИЯ

Служба информационно-управляющих систем (ИУС) ООО «Газпром переработка» была создана в 2013 году путем реорганизации службы автоматизации, информатизации телекоммуникаций и метрологии. В ее деятельности можно выделить два основных направления: поддержку пользователей; сопровождение и администрирование ИУС. На данный момент численность службы составляет 63 человека. Об особенностях работы подразделения рассказали начальник службы Сергей Кушнарченко и заместители Владимир Шкарупа и Виталий Ефимов.

— Нашей основной задачей является организация корректного функционирования информационной составляющей предприятия, которая включает в себя серверное оборудование, персональные компьютеры, периферийные устройства, а также программное обеспечение и информационные системы. Однако в первую очередь мы ориентированы на помощь коллегам — пользователям ИУС и сетевой инфраструктуры, — чтобы они могли выполнять свою работу с комфортом и экономией времени. Это и отражено в девизе службы: «Мы помогаем людям!».

Если говорить более подробно, то поддержка пользователей начинается с группы диспетчеризации (так называемого контакт-центра). В случае возникновения у сотрудников каких-либо вопросов или технических неполадок они могут позвонить по единому дежурному номеру или оставить обращение на web-портале поддержки пользователей с описанием возникшей проблемы. Специалист контакт-центра либо самостоятельно решает вопрос, либо адресует его работнику службы, ответственному за данное функциональное направление, — пояснил Сергей Викторович. — Здесь необходимо отметить, что все вопросы маршрутизации регулируются внутри службы, поэтому обратившемуся пользователю нет необходимости несколько раз объяснять свою проблему разным специалистам.

Второй составляющей направления поддержки пользователей является группа системно-технического обеспечения, специалисты которой осуществляют настройку программного обеспечения на рабочих местах пользователей. Следующий блок — это системно-техническая инфраструктура (СТИ). С ее помощью осуществляется поддержка серверного оборудования, к которому каждая информационная система предъявляет свои требования.

— По сути, информационная инфраструктура выглядит так: в центре находится серверное оборудование, предназначенное для поддержки программного обеспечения и выполнения сервисных функций, — отметил Виталий Владимирович. — От серверов расходятся связи на рабочие станции. В результате получается гигантская паутина с определенными узлами, а специалисты СТИ осуществляют контроль за корректной работой всех секторов этой глобальной структуры.

Информационная безопасность — одно из направлений деятельности службы, которым занимается отдел внедрения и эксплуатации средств защиты информации. Он осуществляет взаимодействие как с отделом СТИ службы для решения технических вопросов инфраструктурных сервисов, так и с отделом информационной безопасности службы корпоративной защиты.

В нашем подразделении существует группа сопровождения и развития ИУС ТП, которая обеспечивает поддержку информационных систем в части производственно-технологических процессов по виду деятельности Общества — переработка газа и газового конденсата.

Следующее важное направление нашей деятельности — это функциональная поддержка и администрирование локальных информационно-управляющих систем, реализованных внутри Общества, а также функциональное сопровождение и развитие ИУС П Переработка, взаимодействие ИУС П П с ВИР ПАО «Газпром» (ИУС ПРУВ, ПУР АСБУ, АСЭЗ и др.).

— Задачи, которые мы ставим перед собой на ближайший период, непростые. Во-первых, это информационное управление процессами консолидации перерабатывающих активов. Значительные ресурсы службы направлены на реализацию задач по присоединению

к Обществу новых филиалов в Астраханской и Оренбургской областях. Во-вторых, это работы по плану реализации стратегии информатизации ПАО «Газпром», в соответствии с которым в Обществе внедряется информационно-управляющая система предприятия (ИУС П Переработка, 2-й этап), где будут реализованы новые бизнес-процессы: управление имуществом, управление охраной окружающей среды и управление человеческими ресурсами — поделился Владимир Александрович. — Несмотря на то что в основном служба занимается поддержкой существующих проектов, мы создаем и новые. Так, в ближайшее время планируется развитие Портала поддержки пользователей, в частности ввод в эксплуатацию сервиса «Личный кабинет» для доступа по принципу «одного окна» к графикам отпусков, инструктажам, а также к типовым услугам, предоставляемым пользователям службой ИУС. Также на стадии завершения работ внедрение системы электронного согла-

сования приказов, распоряжений и перевод на электронное согласование служебных записок в СЭД «Директум» — это поможет значительно сократить бумажный документооборот. В целом в очереди на внедрение находятся порядка десяти проектов собственной разработки.

Мы регулярно отслеживаем работу нашего подразделения и эффективность межфункциональных связей: дважды в год наши сотрудники оценивают отношения со смежными отделами и группами, итоговые результаты контролирует руководство службы и учитывает их при организации внутренней работы. На сегодня с уверенностью можно сказать: мы — одна дружная команда. Что касается внерабочих увлечений, то служба богата спортивными талантами: у нас трудятся игроки футбольной команды Общества, участники Спартакиады в стрелковых дисциплинах, пловцы и лыжники.

Чтобы стать сотрудником службы ИУС, необходимо быть активным человеком с гибким аналитическим складом ума, стремиться к постоянному совершенствованию и развитию, быть нацеленным на развитие нашего предприятия, и, если у соискателя есть потенциал и, главное, желание, мы предоставим возможность показать свои способности и профессиональную подготовку.

Валерия Аминова ■



ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ

Подведены итоги II этапа смотров-конкурсов профессионального мастерства на звание «Лучший по профессии ООО «Газпром переработка» и определены победители. Ими стали участники, которые доказали членам экспертной комиссии, что их знания, умения и навыки действительно отвечают требованиям, предъявляемым к специалистам высочайшего класса.

В профессиональном состязании могли принять участие работники ООО «Газпром переработка», победители смотров-конкурсов «Лучший по профессии» I этапа, которые проходят в филиалах Общества. Важно отметить, что подобные смотры-конкурсы являются хорошим заделом для карьерного роста, особенно для тех, кто стремится к профессиональному развитию.

— Мотивация труда является составной частью процесса управления человеческими ресурсами, которому в ООО «Газпром переработка» уделяется особое внимание. Подобные смотры-конкурсы стимулируют как материально, так и нематериально, — подчеркнул Александр Самодуров, ведущий инженер по организации и нормированию труда, член экспертной комиссии смотров-конкурсов профессионального мастерства.

— Материальная заинтересованность основывается на желании получить доплаты к заработной плате, премии, подарочные сертификаты, скидки. Тогда как нематериальная в большей степени ориентирована на формирование профессионального и личного престижа, обладание дипломами, получение звания лучшего, а также возможность общения с коллегами и обмен опытом не только в процессе соревнований, но и в свободное время.

Важно, что в этот раз конкурс был приурочен к Году охраны труда и основной акцент в вопросах и заданиях был сделан именно на эту тему. Среди лаборантов химического анализа была учреждена отдельная номинация «Охрана труда, промышленная и пожарная безопасность», победителем в которой стала Гузель Дробитько, лаборант

химического анализа 5 разряда Сургутского ЗСК. Хотелось бы отметить, что все участники достойно представили себя и свой филиал в целом.

Общество ожидает присоединение новых филиалов. В связи с этим возникнет необходимость пересмотра состава профессий, участвующих в конкурсе и выполняющих основные производственные задачи по переработке углеводородного сырья.

Поздравляем всех победителей и призеров смотров-конкурсов профессионального мастерства и призываем не останавливаться на достигнутом, ведь впереди еще много высот, которые можно покорить. Главное — уверенно идти к поставленной цели и верить в собственные силы.

Фоторепортаж подготовил Олег Турбаев

В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ МАШИНИСТ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НАСОСОВ» ПОБЕДУ ОДЕРЖАЛИ:

Вячеслав Сенюшин, машинист технологических насосов 5 разряда Сургутского ЗСК, награжден дипломом I степени;

Александр Палагенко, машинист технологических насосов 5 разряда ЗПКТ, награжден дипломом II степени;

Александр Титаренко, машинист технологических насосов Сургутского ЗСК, награжден дипломом III степени;

В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ МАШИНИСТ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КОМПРЕССОРОВ/КОМПРЕССОРНЫХ УСТАНОВОК» ПОБЕДУ ОДЕРЖАЛИ:

Александр Бальчугов, машинист компрессорных установок 5 разряда Сургутского ЗСК, награжден дипломом I степени;

Марсель Ахмадиев, машинист компрессорных установок 6 разряда Сургутского ЗСК, награжден дипломом II степени;

Николай Шевченко, машинист технологических компрессоров 6 разряда ЗПКТ, награжден дипломом III степени;

В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ ОПЕРАТОР ТОВАРНЫЙ» ПОБЕДУ ОДЕРЖАЛИ:

Евгений Зачепа, оператор товарный 5 разряда Сургутского ЗСК, награжден дипломом I степени;

Вадим Ненашев, оператор товарный 6 разряда Сургутского ЗСК, награжден дипломом II степени;

Сергей Зубарев, оператор товарный 4 разряда ЗПКТ, награжден дипломом III степени;

В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ ЛАБОРАНТ ХИМИЧЕСКОГО АНАЛИЗА» ПОБЕДУ ОДЕРЖАЛИ:

Гузель Дробитько, лаборант химического анализа 5 разряда Сургутского ЗСК, награждена дипломом I степени;

Людмила Ростовщикова, лаборант химического анализа 5 разряда Сосногорского ГПЗ, награждена дипломом II степени;

Арусяк Бунатян, лаборант химического анализа 4 разряда Сосногорского ГПЗ, награждена дипломом III степени.



Александр Бальчугов, машинист компрессорных установок Сургутского ЗСК



Гузель Дробитько, лаборант химического анализа Сургутского ЗСК, определяет концентрацию выданного раствора гидроокиси натрия



Дмитрий Демиденко, машинист компрессорных установок ЗПКТ



Вадим Ненашев, оператор товарный Сургутского ЗСК выявляет искусственно созданные несоответствия по ОТ и ПБ на технологическом оборудовании



Юлия Стромцова, оператор товарный Сосногорского ГПЗ при выполнении практического задания



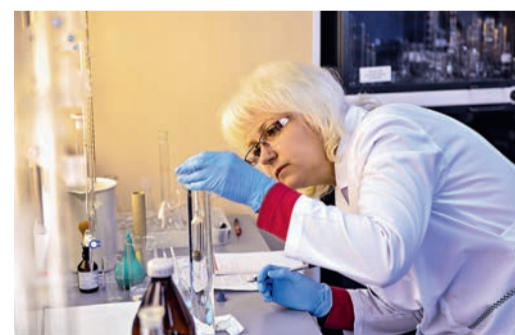
Евгений Жижко, машинист технологических насосов ЗПКТ



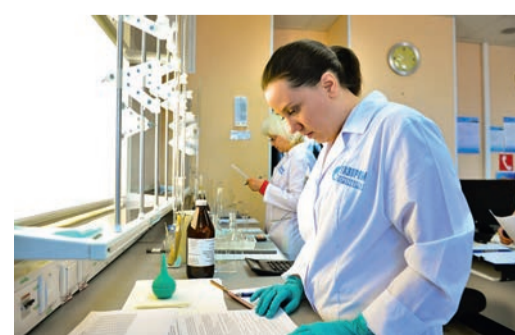
Конкурсанты номинации «Лучший оператор товарный»



Евгений Матвеев, машинист компрессорных установок Сургутского ЗСК



Лариса Шукова, лаборант химического анализа ЗПКТ



Елена Попова, лаборант химического анализа Сургутского ЗСК

ПАМЯТЬ НА ВЕКА

9 Мая в честь 71-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне прошла масштабная всероссийская акция «Бессмертный полк», ставшая в последние несколько лет уже традиционной и неотъемлемой частью праздника. Тысячи участников вышли на улицы с транспарантами и фотопортретами своих родственников, воевавших во Второй мировой. Незнакомых людей крепче кровных уз объединяло стремление почтить память тех, кто ценой собственной жизни и невероятных усилий, в нечеловеческих условиях, когда самым сильным оружием была вера в Победу, приближал май 45-го.

Сургутский «Бессмертный полк» собрал под своими знаменами родственников рядовых и офицеров, тружеников тыла и узников концлагерей. С фотопортретов смотрели живые лица, в глазах которых навсегда запечатлелись события того страшного времени. Под песни военных лет от улицы Майской до площади Советов колонной прошествовали более 20 000 горожан, среди них и сотрудники нашего Общества. По признанию участников акции, шествие подарило им возможность с гордостью и благодарностью вспомнить близких, разделив общую радость праздника. В завершение сургутяне исполнили гимн Победы. На площади перед филармонией в небо были выпущены тысячи шаров.

Работники Завода по стабилизации конденсата имени В.С. Черномырдина также приняли участие в торжественных мероприятиях сельского поселения Солнечный, на территории которого базируется предприятие. Газовики впервые пополнили ряды «Бессмертного полка». В колонну Сургутского ЗСК вошли работники завода, проживающие в поселении, молодежные активисты, заводчане из соседней деревни Сайгатина и просто желающие поддержать акцию.

«Бессмертный полк» — единственный способ сказать спасибо всем, кто не вернулся с той страшной войны, узникам концлагерей, труженикам тыла, тем, кто не дождался до сегодняшнего дня, и тем, кто еще с нами. Выразить искреннюю благодарность от потомков, за чье счастье они сражались! Кроме того, благодаря данной акции многие не только узнали историю своих предков, но



и смогли найти места их захоронений. Теперь у них появилась своя история войны.

Не остались в стороне от празднования 71-й годовщины Великой Победы и работники Завода по подготовке конденсата к транспорту. По доброй традиции накануне всенародного праздника в Новоуренгойском Совете ветеранов войны Совет молодых ученых и специалистов ЗПКТ при поддержке профсоюзной организации и группы социального развития провел очередную дружескую встречу. Для поколения победителей было организовано чаепитие, вручены цветы и подарки, подготовлены концертные номе-

ра в исполнении детей работников предприятия. А 9 Мая более двухсот заводчан приняли участие в торжественном параде, посвященном 71-й годовщине Великой Победы.

Сегодня, когда мы рассуждаем о нашей свободе и правах, хочется сказать: никогда у нас не будет такого права — предать забвению те события, а главное — тех людей, которые шаг за шагом, теряя друзей и близких, но не теряя веру в Победу, освобождали нашу Родину от фашистских захватчиков. Эта память нужна не мертвым, а живым.

Татьяна Булаева

Тогда, когда мы были на войне

С тобою родом оба из Сибири,
По двадцать было и тебе, и мне.
Без промаха в тайге мы зверя били,
Не думали, что будем на войне.
По радио неожиданно объявили
Весть злую о постигшей нас беде.
Нам ружья на винтовки заменили
С оптическим прицелом на цевье.

Промозглый, пасмурный ноябрь в 41-м,
Проход по Красной площади в Москве,
И главное оружие — наша вера
Тогда, когда мы были на войне.
Не ангелы, а черти нас хранили.
Не выживают ангелы в огне.
Но, видит Бог, покоя заслужили
Солдаты, что погибли на войне.

Навек закрыли их глаза сраженья,
Не выбирала смерть, кого и где.
И боль утрат, и горечь пораженья
Все испытали, когда мы были на войне.

В бою, смертельно раненный осколком,
Лежал на окровавленной земле.
Жене твоей прислали похоронку
Тогда, когда мы были на войне.

А ты живой и даже невредимый
В свой полк вернулся рано, по весне.
То чудо до сих пор необъяснимо,
Случались чудеса и на войне.
Четыре года шли дорогой длинной,
И не было дорог у нас трудней,
С врагом сполна мы расквитались в Берлине
За слезы наших жен и матерей.

Мы никого и ничего не позабыли.
Клинком трофейным на обшарпанной стене
Ты выцарапал: «Родом из Сибири!» —
Тогда, когда мы были на войне.

Алексей Ярмошевич,
пенсионер Сургутского ЗСК,
ООО «Газпром переработка»

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

ГТО — ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО

В этом номере опубликованы государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для женщин и мужчин, относящихся к возрастной группе от 18 до 29 лет. Предлагаем ознакомиться с ними.

Интересный факт. Многие советские спортсмены получили путевку в большой спорт благодаря значку ГТО. Легендарных легкоатлетов братьев Знаменских «открыли» в 1932 году, когда они сдавали нормативы в числе рабочих завода «Серп и молот». В забеге на километр Георгий и Серафим с такой скоростью пробежали дистанцию, что судьи не поверили показаниям секундомеров и потребовали пробежать еще раз. Так был открыт незаурядный спортивный талант простых работников московского завода, которые впоследствии прославились, установив 24 рекорда СССР.

Продолжение в следующем номере...

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	380	390	430	-	-	-
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)
ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	20	10	15	20
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	270	290	320	-	-	-
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с) или кросс на 3 км по пересеченной местности*	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.10	Без учета времени		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8