



**ВОПРОСЫ**

**ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ**

**СУДЕЙ**

**Все тесты должны быть заполнены от руки:**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_

Телефон (дом) \_\_\_\_\_ (раб) \_\_\_\_\_

Email адрес \_\_\_\_\_

## ЗАКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ

Ответьте на вопрос, выбрав один из вариантов ответов:

На вопрос «да» или «нет», если часть вопроса несет ошибку, ответом на вопрос будет «нет».

1. Нижний возрастной порог допуска участника к соревнованиям составляет 13 лет на день проведения соревнований?
  - а) да
  - б) нет
  
2. Для жима лежа используется две команды?
  - а) да
  - б) нет
  
3. Судьи могут своей командой прервать подход, если становится очевидно, что попытка неудачна?
  - а) да
  - б) нет
  
4. Если судья считает неправильным принятое стартовое положение атлета или штанги, он может не дать команду к началу выполнения упражнения или дать команду вернуть штангу на стойки?
  - а) да
  - б) нет

Допустимо ли соприкосновение носков и намотки коленных бинтов при выполнении приседаний?

а) да

б) нет

5. После трех подряд неудачных попыток в одном движении спортсмен лишается права на дальнейшее участие в турнире?

а) да

б) нет

6. Если два атлета с одинаковым собственным весом заявили один и тот же вес штанги, то они будут вызваны на помост в алфавитном порядке?

а) да

б) нет

7. Судья может ограничить использование чрезмерной психостимуляции?

а) да

б) нет

8. Веса, заявленные во втором и третьем подходах приседаний и жима лежа в пауэрлифтинге, могут быть изменены?

а) да

б) нет

9. Во втором подходе тяги атлет имеет право на одну, а в третьем на две перезаявки веса?
- а) да
  - б) нет
10. При выполнении приседаний ассистенты могут помочь спортсмену принять стартовое положение?
- а) да
  - б) нет
11. Подошва обуви спортсмена или носки обуви при выполнении жима лежа могут не полностью соприкоснуться с поверхностью пола?
- а) да
  - б) нет
12. Судьи могут объявить попытку не засчитанной, если личный ассистент, оказав атлету помощь в снятии штанги со стоек, незамедлительно не покинул помост?
- а) да
  - б) нет
13. Допускается использование обратного хвата при выполнении жима лежа?
- а) да
  - б) нет
14. Установленный все штанги в народном жиме должен быть кратным 2,5 кг.?

а) да

б) нет

17. К экипировке атлета, выступающего в дивизионе «народный жим» не предъявляется особых требований, он может выйти на помост в любой спортивной одежде?

а) да

б) нет

18. Допускается использование поясов с вшитыми внутрь мягкими вкладками?

а) да

б) нет

19. Атлет вправе продолжить состязание, даже если какой-либо предмет его костюма порван или выглядит неопрятно?

а) да

б) нет

20. На турнирах, проводимых GPA, не предусмотрена процедура проверки экипировки, но в случае сомнений ее допустимости, спортсмен может обратиться к судьям, с просьбой провести таковую?

а) да

б) нет

21. Выполняя подход в «народном жиме» атлет может делать паузы для отдыха на груди, либо держа штангу на выпрямленных руках в течение 30 секунд?

а) да

б) нет

22. Судья обязан дать команду вернуть штангу на стойки, если атлет, выполняющий подход в «народном жиме» начал выполнение упражнения без команды судьи «жим»?

а) да

б) нет

23. При выполнении подхода в народном жиме атлет может использовать «отбив» штанги от груди?

а) да

б) нет

24. Расценивается ли неподвижное положение штанги на груди атлета во время выполнения народного жима, как попытка отдыха?

а) да

б) нет

25. При одинаковом количестве повторений в подходе народного жима, оба атлета будут считаться рекордсменами в случае, если поднятый ими тоннаж будет одинаков?

а) да

б) нет

26. Для зачета подхода в народном жиме атлету достаточно 6 повторений?

а) да

б) нет

27. Спортсменам с физическими особенностями разрешено надевать костюм,, состоящий из двух элементов одежды-футболки для верхней и брюк для нижней части тела?

а) да

б) нет

28. Допускается ли вдавливание штанги в грудь, после команды «жим»?

а) да

б) нет

29. По правилам федерации IPL атлет не может жать в ремне, надетом задом наперед?

а) да

б) нет

30. Увеличение веса на штанге в пауэрспорте должно быть минимум на 5 кг. между первым и вторым подходом и на 2,5 кг. между вторым и третьим?

а) да

б) нет



## ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ

Ответьте на вопросы максимально полно:

1. Назовите шесть причин, чтобы не засчитать приседание:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

2. Назовите шесть причин, чтобы не засчитать жим:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

3. Назовите шесть причин, чтобы не засчитать тягу:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

4. Как центральный судья Вы увидели, что во время выхода спортсмена на помост кистевые бинты у него надеты вместе с лямками на пальцах. Ваши действия?

---

5. Как боковой судья, Вы увидели, что во время жима спортсмен коснулся ногами опоры скамьи, Ваши действия?

---

6. Как центральный судья, после успешной попытки атлета, Вы обнаружили, что вес на штанге не соответствует заказанному весу? Вес на штанге на 5 кг. меньше заявленного, Ваши действия?

---

---

7. Укажите возможное количество ассистентов:

В приседаниях \_\_\_\_\_

В жиме лежа \_\_\_\_\_

8. Во время жима лежа, спортсмен оторвал таз от лавки. Будет ли засчитан подход?

---

9. Какова максимальная ширина хвата в жиме?

---

10. В какой части помоста может находиться тренер спортсмена во время выполнения движения?

---

11. Укажите возрастные категории мужчин и женщин в пауэрлифтинге:

---

---

---

---

12. Перечислите команды, которые даются центральным судьей к началу движений:

Приседания \_\_\_\_\_

Жим \_\_\_\_\_

Тяга \_\_\_\_\_

13. На помост вышел спортсмен в шортах и футболке. Ваши действия?

---

---

14. Может ли спортсмен иметь своего собственного ассистента, который будет подавать ему штангу?

---

15. Опишите отличия в действиях секретаря федераций IPL и GPA/IPO, если спортсмен не заказал следующий вес в течение одной минуты после подхода:

---

---

---

---

16. В какой из федераций (GPA или IPL) запрещено касание штанги головой до выполнения приседаний?

---

17. Допускается ли спортсмен на помост с обнаженным торсом?

---

18. Может ли использовать спортсмен ремень (пояс) при жиме лежа?

---

19. Каким образом будет измеряться расстояние между руками спортсмена на грифе при «обратном хвате»?

---

---

20. Допустимая длина кистевых бинтов?

---

Укажите ширину намотки кистевых бинтов от середины запястья вверх \_\_\_\_\_  
и вниз (на кисть) \_\_\_\_\_, общая ширина намотки \_\_\_\_\_

21. Возможно ли использование локтевых бинтов? Если да, то укажите где:

---

---

22. Разрешено ли спортсмену использовать медицинский пластырь? Если да, то в каком из перечисленных движений?

Тяга \_\_\_\_\_

Жим лежа \_\_\_\_\_

Приседание со штангой \_\_\_\_\_

23. Вы увидели, во время подготовки атлета к выполнению приседаний, что его комбинезон соприкасается с намоткой коленных бинтов, Ваши действия?

---

---

---

---

24. Во время жима штанга соприкасается со стойкой. Ваше решение?

---

---

25. Атлеты, заказавшие один и тот же вес при одинаковой массе тела, выпускаются на помост в порядке, обусловленном более тяжелым весом в предыдущей попытке?

---

---

26. Опишите способ постановки ног атлета в жиме лежа, при использовании блоков или дисков.

---

---

27. Вы, будучи судьей на помосте, заметили у атлета, выполняющего подход в народном жиме, несоответствующую правилам форму или личную экипировку, Ваши действия:

---

---

28. Что подразумевает под собой «народный жим»?

---

---

29. Сколько раз может взвешиваться атлет, который пытается «войти» в категорию?

---

---

30. Перечислите причины, для команды судьи «на стойки» в народном жиме:

---

---

---

---

---

---

---

31. Какие команды могут подавать старший судья и боковой судья, при выполнении спортсменом подхода в народном жиме?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

32. Какие движения включает в себя пауэрспорт?

---

---

33. Какие ошибки в пауэрлифтинге и его отдельных движениях рассматриваются как преднамеренный обман?



---

---

34. Опишите экипировку, разрешенную в пауэрспорте:

---

---

---

---

35. Опишите технику выполнения подъема штанги на бицепс в пауэрспорте:

---

---

---

---

36. По каким причинам вес, поднятый атлетом на бицепс, не может быть засчитан?

11)

---

2)

---

3)

---

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_

37. Опишите технику выполнения армейского жима:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

38. Укажите причины, по которым поднятый вес в армейском жиме не может быть засчитан:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

39. Какие команды использует центральный судья на помосте в пауэрспорте?

---

---

40. Какая формула используется для определения сильнейшего атлета в соревнованиях по пауэрспорту?

---

---