



# IPL

## Level II National Referee Exam Cover Sheet

Имя \_\_\_\_\_

Страна \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Подпись экзаменуемого \_\_\_\_\_

### Инструкция:

Это письменный экзамен для всех кандидатов на получение квалификации национального судьи уровня 2. Опросник содержит 100 утверждений, на которые нужно ответить «да» или «нет». Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл. Для успешного прохождения теста нужно ответить правильно на 90 и более вопросов. Ответы на все вопросы можно найти в правилах IPL.

После того, как вы пройдете письменный экзамен, вам нужно будет связаться с главным судьей IPL, который скоординирует место и время вашего практического экзамена. После выполнения практической части экзамена, его результаты будут отправлены главному судье IPL, который выставит финальную оценку. Вы, а также президент IPL, будут уведомлены о результатах тестирования.

Пожалуйста, обратите внимание, что главному судье IPL Alan Aerts нужно отправлять **только** обложку и лист с ответами на тест. Связаться с ним можно следующими способами:

**Email:** aeacvs@hotmail.com

**Mail:** Alan Aerts - IPL  
444 Via Palermo Dr.  
Henderson, NV 89011  
USA

Удачи!

Alan Aerts – Главный судья IPL

Экзаменатор: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Оценка письменного теста: \_\_\_\_\_

Оценка практического теста: \_\_\_\_\_

1. Существует 10 весовых категорий у женщин – до 44 кг, до 48, до 52, до 56, до 60, до 67,5, до 75, до 80, до 90 и свыше 90 кг.
2. Если спортсмен не выступает в комбинезоне для приседа и тяги, то он должен быть одет в трико, нижнее белье, пояс и обувь.
3. Если вес штанги был установлен не правильно, но попытка была успешной, то атлет может попросить засчитать этот вес, либо попросить дополнительную, новую попытку, с правильным весом.
4. Во время выполнения атлетом упражнения вокруг штанги или спортсмена не должно быть никаких лишних движений ассистентов.
5. Существует три команды в жиме лежа – «Старт», «Жим», «Стойки».
6. Бинты можно использовать в Raw дивизионе на локтях, запястьях и коленях во всех упражнениях.
7. Если судьи допустили серьезную ошибку, которая противоречит правилам, то атлету может быть дана дополнительная попытка.
8. У спортсмена должна быть надета футболка во всех трех упражнениях.
9. Тренеры спортсмена-инвалида не могут оставаться на помосте во время выступления своего атлета по соображениям безопасности.
10. Правила выполнения упражнений в однослойном дивизионе и Raw дивизионе одинаковы.
11. Кистевой бинт может располагаться на запястье как угодно, пока его ширина не превышает 12 см и он не вступает в контакт со штангой.
12. В Raw дивизионе атлеты могут использовать наколенники, длина которых не превышает 30 см и они изготовлены из неопрена или полиэстера и не являются самоклеющимися, не имеет застёжек или липучек для лучшего крепления или регулирования жесткости.
13. Любые ошибки в установке веса на штангу или в ведении попыток могут быть скорректированы немедленным предоставлением спортсмену права повторить попытку.
14. Если поток состоит из спортсменов обоих полов, то девушки будут сведены в одну группу и будут выходить на помост первыми, вне зависимости от заказанных ранее весов.
15. Если спортсмен не заявил следующий вес на вторую или третью попытку в течение одной минуты, вес автоматически будет заявлен тот же, что и в предыдущем подходе.
16. Если не верно установили вес штанги и вес был не кратный 2,5 кг, то спортсмену, в случае его успеха, может быть зачтен вес меньший, до ближайшего кратного 2,5 кг.
17. Майка-эрректор допускается для использования в тяге или может быть заменена на жимовую майку в жиме лежа.
18. У спортсменов выступающих в экипировочном жиме стопа не должна стоять на носке.
19. Во время взвешивания, спортсмен имеет право изменить весовую категорию вверх или вниз, но только на одну категорию от заявленной ранее в момент подачи заявки.

20. Максимальная ширина допустимая для пояса 10 см, максимальная толщина - 13 мм. Пояс не может иметь какой-либо поддержки или обивки внутри. Вместо пряжки теперь можно использовать липучки.
21. Костюм атлета должен состоять из одного цельного куска ткани не более чем из двух слоев тянущегося материала и не может иметь каких-либо вкладок, заплаток или какой-либо другой поддержки.
22. Во время соревнований жюри имеет право заменить любого судью, если он показал себя некомпетентным, но только после ранее вынесенного предупреждения.
23. Для фиксации рекордов вес может быть записан в фунтах.
24. Спортсмен или тренер могут спросить у судьи почему попытка не была засчитана в любой момент, после завершения упражнения.
25. Регулируемые наколенники могут носить спортсмены как Raw дивизиона, так и дивизиона в однослойной экипировке во время приседаний.
26. Во время всех трех упражнений единственная верная команда, которая должна быть дана судьей для запуска таймера и предупреждения спикера – «Вес готов».
27. Спортсмен может изменить заказанный вес в любое время.
28. В жиме лежа недопустим ярко выраженный неровный локаут рук во время завершения упражнения.
29. Если боковой арбитр имеет сомнения насчет экипировки спортсмена, он должен уведомить об этом главного судью, когда спортсмен выходит на помост перед своей попыткой.
30. Атлет может носить две пары носков во время тяги, но хотя бы одна из них должна отвечать правилам и покрывать икроножные мышцы.
31. Боковое движение стопы недопустимо во всех трех движениях.
32. Официальное лицо федерации не может помогать спортсмену подрезать коленные или кистевые бинты при проверке экипировки, чтобы привести их к требуемым стандартам.
33. Во время выполнения приседа, правильная голосовая команда при завершении упражнения – «стойки» с визуальным движением руки назад.
34. Во время жима лежа спортсмен может использовать любой хват, но он не должен быть шире рисков 81 см.
35. Штанины трико спортсмена могут быть любой длины, пока они не вступают в контакт с наколенными бинтами.
36. Налокотники разрешаются для использования в приседе и тяге, но они не должны быть длиннее 20 см и контактировать с рукавом футболки спортсмена.
37. Футболки, трико или обувь спортсмена могут быть любого цвета и любой комбинации цветов.
38. Поддержка бедрами в становой тяге разрешается до тех пор, пока штанга продолжает движение вверх.

39. Детская присыпка, бильярдный мел, жидкая магнезия, канифоль, тальк или карбонат магния являются единственными веществами, которые могут быть использованы спортсменом для нанесения на тело, экипировку или снаряд.
40. Для установления нового мирового рекорда сумма должна превышать предыдущее достижение хотя бы на 2,5 кг.
41. Спортсмен не может бинтоваться или поправлять любую часть своей экипировки, кроме пояса с того момента, как ступил на помост.
42. Официального дресс-кода для судей не существует, но они должны быть аккуратно и чисто одетыми, на протяжении всего времени пока они находятся у помоста.
43. Во время выполнения упражнения у помоста могут находиться только три судьи, ассистенты и тренер спортсмена.
44. Спортсмен может не применять магнезию во время выполнения тяги.
45. Во время приседаний спортсмен может корректировать положение грифа на спине даже после команды «сесть» до тех пор, пока он не согнул колени и не начал опускаться вниз.
46. Спортсмен может не одевать лямки трико на плечи, если соревнуется в безэкипировочном жиме, если футболка закрывает их.
47. Необходимо, чтобы все спортсмены указали свои точные веса на первую попытку во время взвешивания.
48. Спортсмен может быть не допущен к выполнению упражнения, если его трико или футболка порваны.
49. Недопустимо использование пояса с храповиком во всех трех упражнениях.
- 50.** В жиме лежа у атлета не обязательно должны быть "включены" локти до получения команды "Старт".
51. Спортсмен имеет одну минуту, чтобы покинуть помост после завершения попытки.
52. Атлет не может изменять и поправлять свою позицию на жиме лежа после того, как подающий убрал руки от грифа.
53. Если спортсмену была дана дополнительная попытка из-за ошибки ассистентов и он являлся предпоследним в своем потоке, то ему будут даны дополнительно три минуты на отдых, прежде чем начнется отсчет времени на помосте.
54. Атлеты моложе 15 лет могут принимать участие в турнирах IPL как приглашенные спортсмены.
55. Коленные бинты не могут быть длиннее 2 метров, если соревнования проходят в raw дивизионе.
56. Во время приседаний атлет может выбрать любую ширину хвата, пока его руки не контактируют с внутренним краем втулки грифа.
57. Если в течение 5 секунд атлет не смог занять правильное положение на приседе, чтобы была дана команда «сесть», то судья должен дать команду вернуть штангу на стойки.

58. Организаторы соревнований санкционированных IPL могут вести свою книгу рекордов отдельную от мировых рекордов.
59. Спортсмен не должен нюхать аммиак или нашатырь в поле зрения зрителей.
60. Все атлеты, желающие подать жалобу на судей, должны сделать это сразу, имея при себе таблицу учета подходов или ведущего.
61. Если вес штанги установлен неправильно и является больше, чем заказанный вес, но подход выполнен успешно, то атлету должна быть выдана дополнительная попытка.
62. Спортсмен имеет право на четвертую попытку, если его вторая или третья попытка были в пределах 20 кг от существующего рекорда и его четвертая попытка должна превышать рекорд минимум на 500 грамм, а также разрешена судьей не позднее, чем через 60 секунд после завершения третьей попытки.
63. В жиме лежа спортсмену могут помогать только ассистенты до, во время или после выполнения попытки.
64. Если спортсмен выходит на помост и судья видит в его экипировке или форме нарушение, то он уведомляет об этом главного судью, который должен остановить атлета и попросить исправить нарушение, но при этом таймер продолжает отсчитывать время.
65. Для безопасности атлета могут быть внесены изменения в экипировке, по длине, ширине или толщине, если они превышают допустимые нормы.
66. Если спортсмен на взвешивании сумел попасть в весовую категорию, то он уже не имеет права взвеситься еще раз, чтобы уменьшить свой вес в рамках категории.
67. Атлет может оставаться в футболке во время взвешивания.
68. Атлет может быть не допущен на помост только по причинам изложенным в разделе "Причины для дисквалификации" в правилах IPL.
69. В командном зачете очки даются только спортсменам, занявшим первые пять мест, по схеме 7-5-3-2-1 балл за занятое спортсменом место, от первого к пятому.
70. Личные вещи, такие как капа, обручальное кольцо, повязка на голову или очки, разрешены на помосте.
71. Ношение нелегальных брифсов, ношение нелегального комбинезона или использование более одной или нелегальной поддерживающей футболки рассматриваются как нарушение и попытка мошенничества, в результате которых атлет будет дисквалифицирован.
72. Четвертые попытки могут пойти в зачет.
73. Если боковой арбитр не согласен с позицией штанги на спине спортсмена во время приседаний, он должен известить об этом спортсмена сразу же после подхода, чтобы спортсмен мог исправить это в следующей попытке.
74. Каждый поток, как правило, состоит из атлетов одной весовой категории или комбинации категорий, от 8 до 15 человек.

75. Любой спортсмен, у которого на руках есть справка с медицинским обоснованием использования тейпа во время соревнований, должен предоставить ее до окончания взвешивания.
76. Гимнастические тапочки (чешки) считаются допустимой обувью.
77. На чемпионате мира, для установки нового рекорда, атлет может заказать вес на 500 грамм больше действующего.
78. На тяге один ассистент должен оставаться на помосте или в непосредственной близости от него.
79. Как только атлет был официально вызван на помост, у него есть 2 минуты для начала выполнения упражнения.
80. Ассистенты на помосте могут помочь атлету снять штангу со стоек или вернуть ее на стойки, но они не имеют права помогать ему во время упражнения, если не были проинструктированы главным судьей или не увидели явной опасности для здоровья спортсмена.
81. Не более пяти и не менее трех ассистентов должно находиться на помосте во время приседаний.
82. Спортсмену, выступающему только в жиме, разрешено менять веса на первой и третьей попытке по одному разу во время соревнований.
83. Девушки должны проходить процедуру взвешивания только с женщинами. Если в команде организаторов женщин нет, то спортсменка может получить специальное разрешение взвеситься самостоятельно и сообщить вес организатору соревнований.
84. В жиме лежа стопы должны быть полностью прижаты к полу или стоять на носках, во время выполнения упражнения атлет может менять положение стопы.
85. Если в потоке только восемь спортсменов, то в конце каждого раунда должно быть дополнительно добавлено 3 минуты перерыва.
86. Члены вооруженных сил могут представлять только ту национальность, где они расквартированы.
87. Спортсмены, выбывшие из соревнований в троеборье, могут снова заявиться на соревнования в другом дивизионе (жим лежа или становая тяга), оплатив дополнительный взнос.
88. Любое неправомерное поведение спортсмена или его тренера карается предупреждением. Если действие продолжается, то спортсмена или тренера могут дисквалифицировать и попросить покинуть турнир.
89. Щитки на голени допустимы в становой тяге, но должны надеваться под гольфы.
90. Все диски, используемые в соревнованиях, должны иметь погрешность не более 1% от заявленного номинала.
91. В жиме лежа атлет может поднять штангу вверх после команды "старт", до того как коснется грифом груди.
92. Все стойки должны быть регулируемы и шаг по высоте не должен превышать 2 дюйма (5 см).
93. В жиме и приседе отсчет времени на помосте прекращается, как только снаряд покинул стойки. В становой тяге отсчет времени должен быть остановлен, как только спортсмен делает сознательную попытку поднять снаряд с помоста.

94. Во время выполнения тяги, если штанга опускается, когда плечи атлета возвращаются обратно (небольшое движение вниз) вес не засчитывается.
95. Судья, если у него возникли сомнения, имеет право осмотреть экипировку спортсмена после выполнения упражнения.
96. Во время тяги спортсмен должен носить гетры, длина которых полностью покрывает икры и заканчиваются около коленного сустава.
97. Спортсмен может носить под бинтами наколенники до тех пор, пока длина намотки и наколенника не превышает 30 см.
98. Спортсмен-ветеран, принимающий участие в открытой возрастной группе, автоматически может быть перезачтен в ветераны и может устанавливать ветеранские рекорды.
99. Когда две или более группы участвуют в потоке на одном помосте, главный судья решает нужны ли дополнительные перерывы между упражнениями для персонала и судей.
100. Во время жима и приседа недопустим какой-либо контакт грифа и стоек.

## Level II National Referee Exam Answer Sheet

NAME: \_\_\_\_\_

1. (T) (F)

2. (T) (F)

3. (T) (F)

4. (T) (F)

5. (T) (F)

6. (T) (F)

7. (T) (F)

8. (T) (F)

9. (T) (F)

10. (T) (F)

11. (T) (F)

12. (T) (F)

13. (T) (F)

14. (T) (F)

15. (T) (F)

16. (T) (F)

17. (T) (F)

18. (T) (F)

19. (T) (F)

20. (T) (F)

21. (T) (F)

22. (T) (F)

23. (T) (F)



24. ( T ) ( F )
25. ( T ) ( F )
26. ( T ) ( F )
27. ( T ) ( F )
28. ( T ) ( F )
29. ( T ) ( F )
30. ( T ) ( F )
31. ( T ) ( F )
32. ( T ) ( F )
33. ( T ) ( F )
34. ( T ) ( F )
35. ( T ) ( F )
36. ( T ) ( F )
37. ( T ) ( F )
38. ( T ) ( F )
39. ( T ) ( F )
40. ( T ) ( F )
41. ( T ) ( F )
42. ( T ) ( F )
43. ( T ) ( F )
44. ( T ) ( F )
45. ( T ) ( F )
46. ( T ) ( F )
47. ( T ) ( F )
48. ( T ) ( F )
49. ( T ) ( F )
50. ( T ) ( F )

51. ( T ) ( F )
52. ( T ) ( F )
53. ( T ) ( F )
54. ( T ) ( F )
55. ( T ) ( F )
56. ( T ) ( F )
57. ( T ) ( F )
58. ( T ) ( F )
59. ( T ) ( F )
60. ( T ) ( F )
61. ( T ) ( F )
62. ( T ) ( F )
63. ( T ) ( F )
64. ( T ) ( F )
65. ( T ) ( F )
66. ( T ) ( F )
67. ( T ) ( F )
68. ( T ) ( F )
69. ( T ) ( F )
70. ( T ) ( F )
71. ( T ) ( F )
72. ( T ) ( F )
73. ( T ) ( F )
74. ( T ) ( F )
75. ( T ) ( F )
76. ( T ) ( F )
77. ( T ) ( F )
78. ( T ) ( F )

- 79. ( T ) ( F )
- 80. ( T ) ( F )
- 81. ( T ) ( F )
- 82. ( T ) ( F )
- 83. ( T ) ( F )
- 84. ( T ) ( F )
- 85. ( T ) ( F )
- 86. ( T ) ( F )
- 87. ( T ) ( F )
- 88. ( T ) ( F )
- 89. ( T ) ( F )
- 90. ( T ) ( F )
- 91. ( T ) ( F )
- 92. ( T ) ( F )
- 93. ( T ) ( F )
- 94. ( T ) ( F )
- 95. ( T ) ( F )
- 96. ( T ) ( F )
- 97. ( T ) ( F )
- 98. ( T ) ( F )
- 99. ( T ) ( F )
- 100. ( T ) ( F )