

ФЕДЕРАЦИЯ ЖИМОВОГО ДВОЕБОРЬЯ / ФЖД



**ВОПРОСЫ
ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ СУДЕЙ**

Редакция 2017

Все тесты должны быть заполнены от руки и сданы не позднее, чем за 30 суток до турнира, в котором планирует сдавать практику аттестуемый

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Дата рождения _____

Адрес _____

Телефон _____

E-mail _____

ЗАКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ

Ответьте на вопрос, выбрав один из предлагаемых вариантов. Если часть вопроса несет ошибку, ответом будет «нет».

1. В случае равенства баллов выиграет тот спортсмен, который в первом упражнении выжал больше кг?
 - a) Да
 - b) Нет

2. Соревнования обслуживают четверо судей?
 - a) Да
 - b) Нет

3. Разрешены ли Федерацией жимового двоеборья помимо кистевых бинтов использовать специальные напульсники?
 - a) Да
 - b) Нет

4. Допускается ли отрыв или движение ступней ног во время выполнения жима на максимальное количество повторений?
 - a) Да
 - b) Нет

5. Разрешено ли касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор?
 - a) Да
 - b) Нет

6. Разрешено ли атлету использовать тальк, магнeзию и прочие инородные вещества для обработки оборудования: помоста, скамьи, грифа?

- a) Да
- b) Нет

7. Есть ли возможность у секретаря соревнований выбирать такие места, которые считает наиболее удобными, наклоняясь в стороны или вперед во время выполнения упражнений с тем, чтобы добиться наилучшего обзора?

- a) Да
- b) Нет

8. Имеет ли право спортсмен 19-летнего возраста выполнять многоповторный жим с $\frac{1}{2}$ своей весовой категории?

- a) Да
- b) Нет

9. Разрешены ли перезачёты из дивизиона двоеборье в отдельные упражнения равнозначного дивизиона?

- a) Да
- b) Нет

10. Будет ли засчитан богатырский жим 160 кг если число повторений менее 3?

- a) Да
- b) Нет

11. Если спортсмен самостоятельно начал опускать штангу на грудь в первом упражнении должен ли гл.судья засчитать ему подход в первом упражнении ?

- a) Да
- b) Нет

12. Имеет ли право атлет отрывать голову от скамьи во время первого упражнения?

- a) Да
- b) Нет

13. Подошва обуви либо носки обуви спортсмена при выполнении военного жима могут не полностью прикоснуться с поверхностью помоста?

- a) Да
- b) Нет

14. В дивизионе ЖД ПРО женщины во втором упражнении жмут +15% к своей весовой категории.

- a) Да
- b) Нет

15. Судьи могут объявить попытку не засчитанной, если личный ассистент, оказав помощь спортсмену в снятии штанги со стоек, незамедлительно не покинул помост?

- a) Да
- b) Нет

16. В дивизионе «Богатырский жим 200 кг» спортсмены участвуют в двух весовых категориях- до 100 кг и свыше 100 кг.

- a) Да
- b) Нет

17. В дивизионе «SOFT trio» спортсмен жмёт на выбор 150 кг только в однослойной SOFT экипировке, 200 кг только в двухслойной SOFT экипировке, 250 кг только в трёхслойной SOFT экипировке.

- a) Да
- b) Нет

18. В дивизионе «Становая тяга двоеборье» атлет обязан выступать в гетрах, закрывающих колени?

- a) Да
- b) Нет

19. Будет ли засчитан подход в становой тяге, если спортсмен начал опускать штангу до команды судьи, сопровождая ее руками?

- a) Да
- b) Нет

20. Разрешён ли отбив штанги от помоста при выполнении становой тяги-многоповтора?

- a) Да
- b) Нет

ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ

Ответьте максимально полно на следующие вопросы:

1. Каким образом определяется вес штанги в жиме лежа на максимальное количество повторений в дивизионе "Классическое жимовое двоеборье" для мужчин и женщин?

2. В каком случае результаты жима лежа на максимальное количество повторений аннулируются?

3. Каким образом устанавливается вес штанги в дивизионе "жимовое двоеборье в SOFT экипировке" для мужчин и женщин для выполнения упражнения на максимальное количество повторений?

4. Сколько попыток предоставляется спортсмену для выполнения первого упражнения на максимальный вес? _____

5. В каком случае разрешено отрывать ягодицы от скамьи во время выполнения упражнения?

6. Какой категории спортсменов разрешено превысить расстояние между руками на грифе более 81 см?

7. Какие команды подаются старшим судьей при выполнении жима лежа с максимальным весом?

8. В каких случаях разрешено касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор? _____

9. Сколько сантиметров регламентировано при перекосе штанги во время движения вверх?

10. Тезисно опишите принятые правила выполнения жима лежа на максимальное количество повторений

11. Назовите разрешенную Федерацией жимового двоеборья длину рукава футболки спортсмена

12. В каких случаях не обязательна видеосъемка выступления участника соревнований?

13. По какой формуле определяется абсолютный победитель в возрастной категории и абсолютный победитель соревнований

14. На соревнованиях какого уровня присваивается норматив Кандидат в мастера спорта по ЖД

15. Перечислите дивизионы ФЖД

16. Назовите 5 причин, по которым первое упражнение в армейском двоеборье не засчитываются

17. Назовите 7 причин, по которым первое упражнение в становой тяге двоеборье не засчитывается

18. Спортсмен выполняет многоповтор очень быстро, так, что вы, как главный судья, не успеваете считать повторения. Ваши действия.

19. Вы боковой судья, и вы увидели отрыв таза. Ваши действия.

20. Спортсмен вышел на помост и начал натирать гриф и скамью для жима магниезией. Ваши действия как главного судьи.

21. В каких случаях и в какое время соревнований вы, будучи главным судьёй, примите решение проверить SOFT-экипировку у спортсменов?

22. Перечислите возрастные категории для мужчин и женщин в Федерации зимового двоеборья

23. Опишите кратко форму одежды спортсменов, принятую в Федерации зимового двоеборья

24. На помост вышел спортсмен в шортах и футболке. Ваши действия как главного судьи?

25. Во время жима штанга касается стоек. Ваше решение?

26. Тезисно опишите принятые правила выполнения армейского жима с максимальным весом

27. Тезисно опишите принятые правила выполнения становой тяги на максимальное количество повторений

28. Спортсмен при выполнении упражнения на максимальное количество повторений совершает 3 однотипные ошибки подряд. Ваше решение как главного судьи

29. Сколько попыток даётся спортсмену для выполнения упражнений в дивизионе «RAW+SOFT»?

30. При каких условиях судья региональной категории имеет право подать заявку на присвоение национальной, а затем международной категории?
