



ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

Редакция 2018 года

ФИО _____

Город _____ **Область** _____

Телефон: _____ **EMAIL:** _____

Ваш региональный представитель: _____

Кем Вы рекомендованы для сдачи экзамена: _____

1. Общие положения и вопросы

1. Какими документами регламентируются основные положения и правила о соревнованиях?

2. Какими документами регламентируется подсчет командного первенства?

3. Последовательность выполнения упражнений в пауэрлифтинге?

4. Последовательность выполнения упражнений в пауэрспорте?

5. В каких дивизионах проходят соревнования по версии федерации, перечислить? Разделение на ДК и без ДК не учитывать

- WRPF

- WAF/CAP

- ФЖД

6. В скольких весовых категориях проводятся соревнования среди женщин, в открытой возрастной группе, по правилам федерации (указать количество):

- GPA/IPO _____

- IPL _____

- WRPF/WEPF _____

- ФЖД _____

- WAF/CAP _____

7. Сколько возрастных категорий у мужчин, в соревнованиях, проводимых по правилам федерации:

- GРА/PO _____
- IPL _____
- WRPF народный жим _____
- WEPF жим лежа в софт экипировке _____
- ФЖД _____
- WAF/CAP _____

8. Как определяется победитель своей весовой и возрастной категории? Укажите способ и единицы определения победителя:

- ФЖД двоеборье (жимовое или тяговое)

- ФЖД жим на максимум

- ФЖД многоповторный жим

- IPL пауэрлифтинг

- СПР пауэрспорт

- WRPF народный жим

- CAP Silver bullet

9. Как определяется победитель в весовой категории, в дивизионе IPL жим лежа без экипировки, если два атлета показали одинаковый результат в килограммах при одинаковом собственном весе?

10. По какой формуле определяется абсолютный победитель в возрастной категории в соревнованиях по версии:

- WRPF _____
- WEPF _____
- GPA/IPO _____
- IPL _____
- СПР _____
- WAF/CAP _____
- ФЖД _____

11. В каких из перечисленных федерациях для определения абсолютного победителя среди ветеранов (мастеров), помимо основного коэффициента, используется возрастной поправочный коэффициент МакКалоха (Mc Couloch)? В каждом варианте написать да (если используется) или нет (если не используется).

- WRPF _____
- WEPF _____
- GPA/IPO _____
- IPL _____
- СПР _____

- WAF/CAP _____
- ФЖД _____

12. Какое количество попыток, идущих в зачет итоговой суммы, в каждом соревновательном упражнении, в соревнованиях по версии WRPF/WEPF, в дивизионах:

- «Любители» _____
- «Профессионалы» _____

13. Перечислите максимально высокий норматив или звание, возможное к присвоению на турнирах СПР уровня:

- Клубный _____
- Городской _____
- Мастерский _____
- Всероссийский мастерский или территориальный _____
- Национальный _____
- Международный _____

14. Могут ли атлеты моложе 14 лет принимать участие в соревнованиях по версии WRPF, если да, то при каких условиях?

15. При подсчете командного первенства, если команды набирают равное количество баллов, как определяется победитель по правилам федерации ФЖД?

16. В федерации IPL существует разделение на однослойную и многослойную становую тягу?

а) Да б) Нет

17. Абсолютный победитель определяется в каждой весовой категории отдельно?

а) Да б) Нет

18. Соревнования среди «Любителей» в дивизионах «Пауэрлифтинг без экипировки» и «Пауэрлифтинг классический в бинтах», проводятся по версии WEPF?

а) Да б) Нет

19. В дивизионе Silver bullet, федерации CAP/WAF, соревнования проводятся в 6 возрастных категориях среди мужчин?

а) Да б) Нет

20. Если спортсмены, показавшие одинаковые результаты и имеющие одинаковый собственный вес при взвешивании, по результатам перевзвешивания весят одинаково, высшее место из них занимает тот спортсмен, который выполнял данный результат первым?

а) Да б) Нет

21. В соревнованиях по версии WAF/CAP, в возрастной категории ветераны, существует только 2 весовые категории среди мужчин, а среди женщин 4?

а) Да б) Нет

22. Официального дресс-кода для секретарей не существует, но они должны быть аккуратно и чисто одетыми, на протяжении всего времени пока они находятся на помосте?

а) Да б) Нет

23. В командном первенстве в случае равного количества баллов победу одерживает та команда, где меньшее количество участников?

а) Да б) Нет

2. Взвешивание

24. Сколько сессий взвешиваний предусмотрено правилами федерации WRP/WEPF и в какое время они могут быть назначены организатором соревнований?

25. В каком виде (одежде) должны взвешиваться спортсмены?

- IPL

- CAP/WAF

26. Кто, кроме спортсмена, может присутствовать в комнате взвешивания, во время его проведения?

27. Во время взвешивания, спортсмен имеет право изменить весовую категорию вверх или вниз, но только на одну категорию от заявленной ранее в момент подачи заявки?

а) Да б) Нет

28. Спортсмен может перевзвеситься на любой последующей сессии взвешивания, если он не согласен с весом, показанным ранее на взвешивании? Главное, чтобы взвешивание было закончено за 30 минут до начала выступления его потока.

а) Да б) Нет

29. Необходимо, чтобы все спортсмены указали свои точные веса на первую попытку во время взвешивания?

а) Да б) Нет

30. Может ли спортсмен, который по результатам взвешивания попал в весовую категорию 90 кг, попроситься выступить в более тяжелой весовой категории?

а) Да б) Нет

31. 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?

а) Да б) Нет

32. Вес спортсмена в протокол записывается с округлением до сотых после запятой?

а) Да б) Нет

3. Проведение соревнований

33. Сколько времени дается атлету для выхода на помост и начала выполнения соревновательного движения? Какие есть исключения?

34. Какой шаг между весами применяется на соревнованиях по пауэрлифтингу?

35. Какая команда (на русском языке) старшего судьи на помосте секретарю, означает готовность помоста?

36. Сколько раз, спортсмену, выступающему в отдельном движении, разрешено менять веса в третьей попытке?

- GPA/IPO _____
- IPL _____
- WRPF/WEPF _____
- ФЖД _____
- WAF/CAP _____

37. Какое максимальное число участников в одном потоке допускается правилами федерации:

- GPA/IPO _____
- IPL _____
- WRPF/WEPF _____
- ФЖД _____
- WAF/CAP _____
- СПР _____

38. Какие правила добавления времени отдыха между подходами применяются, если в одном потоке менее 10 участников, по версии:

- GPA/IPO
-
-

- IPL
-
-

- WRPF/WEPF

- ФЖД

- WAF/CAP

39. Если спортсмен не заявил следующий вес на вторую или третью попытку в течение одной минуты, какие меры будут приняты по правилам:

- GPA/IPO

- IPL

- WRPF/WEPF

- ФЖД

40. Какие действия должен предпринять спортсмен или его тренер, если они не согласны с оценкой и объяснением судей и хотят подать апелляцию, по правилам СПР?

41. По правилам IPL, спортсмен должен в течении одной минуты покинуть помост после завершения попытки. Какие исключения из этого правила?

42. Когда должен быть оглашен список спортсменов, вызванных для сдачи допинг теста согласно антидопинговым правилам федерации СИР/WRPF/ФЖД?

44. Как определяется очередность выхода спортсменов на помост с одинаковым заказанным весом?

45. Если попытка оказалось неудачной из-за неправильно установленного веса или ошибки ассистента, когда спортсмену может быть предоставлена дополнительная попытка?

46. Может ли спортсмен, получивший нулевую оценку в одном из упражнений, продолжить соревнования в пауэрлифтинге?

а) Да б) Нет

47. В дивизионе Hub, шаг между весами, которые заказывают спортсмены должен быть кратным 2,5 кг?

а) Да б) Нет

48. В дивизионе ФЖД армейский многоповторный жим, спортсмены мужчины, открытой возрастной категории, жмут вес равный весу своей весовой категории?

а) Да б) Нет

49. Разрешено ли объединение дивизионов пауэрлифтинг и народный жим в один соревновательный поток?

а) Да б) Нет

50. Если вес штанги был установлен неправильно, но попытка была успешной, то атлет может попросить засчитать этот вес, либо попросить дополнительную, новую попытку, с правильным весом?

а) Да б) Нет

51. Если судьи допустили серьезную ошибку, которая противоречит правилам, то атлету может быть дана дополнительная попытка?

а) Да б) Нет

52. Если один 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?

а) Да б) Нет

53. 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?

а) Да б) Нет

54. Спортсмен может изменить заказанный вес на первый подход в любое время?

а) Да б) Нет

55. В пауэрлифтинге, по правилам федерации GPA/IPO, спортсмену разрешена одна перезаявка веса второй попытки и две перезаявки третьей попытки в приседе и жиме?

а) Да б) Нет

56. Спортсмены, выбывшие из соревнований в троеборье, могут снова заявиться на соревнования в другом дивизионе (жим лежа или станова тяга), оплатив дополнительный взнос, если до выступления их потока остается более 30 минут?

а) Да б) Нет

57. Разрешены ли перезачеты результата из дивизиона Народный жим СПР в дивизион ФЖД любители многоповторный жим?

а) Да б) Нет

58. Разрешены ли перезачеты из аналогичных дивизионов с прохождением допинг контроля в дивизионы без прохождения допинг контроля в соревнованиях по версии федерации СПР?

а) Да б) Нет

59. Любое неправомерное поведение спортсмена или его тренера карается предупреждением. Если действие продолжается, то спортсмена или тренера могут дисквалифицировать и попросить покинуть турнир?

а) Да б) Нет

60. В жиме и приседе отсчет времени выхода на помост прекращается, как только снаряд покинул стойки. В становой тяге отсчет времени должен быть остановлен, как только спортсмен делает сознательную попытку поднять снаряд с помоста?

а) Да б) Нет

61. Разрешается ли спортсмену перезаявка стартового веса за 10 минут до начала первого подхода в его потоке?

а) Да б) Нет

4. Рекорды

62. При каких условиях спортсмен может претендовать на четвертую рекордную попытку?

63. Какие уровни рекордов на соревнованиях регистрируются по версии:

- СПР _____
- ФЖД _____
- WAF _____
- CAP _____

64. Если спортсмен выполняет рекордную попытку не кратную 2,5 кг (например: 311 кг) в одной из трёх соревновательных попыток, в любом соревновательном упражнении, идёт ли она в зачет его итогового результата или в результат записывается ближайший наименьший, кратный 2,5 кг вес?

- GPA/PO _____
- IPL _____
- WRP/WEPF _____
- ФЖД _____

65. Что должен сделать центральный судья на помосте, в случае установления спортсменом нового национального, континентального или мирового рекорда?

66. Спортсмен может выполнить рекордную попытку в любом из соревновательных подходов?

а) Да б) Нет

67. Имеет ли право на четвертую, рекордную попытку, спортсмен, выступающий в соревнованиях по версии IPL, если его третья попытка была на 25 кг ниже существующего рекорда и его четвертая попытка превышает рекорд минимум на 500 грамм?

а) Да б) Нет

68. Может ли быть зафиксирован рекорд в дивизионе WRPF «профессионалы» в возрастной категории «юниоры», при условии, что спортсмен подал предварительную заявку на фиксацию рекорда в этой возрастной категории?

а) Да б) Нет

69. Если у одного спортсмена удачных рекордных попыток было несколько, в рамках одного движения, то в рекордную сетку идут все удачные рекордные попытки в одном движении?

а) Да б) Нет

70. Может ли быть зафиксирован в качестве рекорда любой вес, поднятый атлетом, если рекордная таблица в этой категории пуста? По правилам федерации WRPFF.

а) Да б) Нет

71. Для установления нового мирового рекорда заявленный вес должен превышать предыдущее достижение хотя бы на 2,5 кг?

а) Да б) Нет

72. На чемпионате мира, для установления нового рекорда, атлет может заказать вес на 500 грамм превышающий действующий рекорд?

а) Да б) Нет

73. Если спортсмен выступает в открытой возрастной группе в федерации IPL, но по возрасту является юниором, будут ли ему зафиксированы рекорды в обеих возрастных категориях, в случае их установления?

а) Да б) Нет