

**Вопросы для письменного экзамена на присвоение / подтверждение
квалификационной категории спортивного судьи
«Спортивный судья первой / второй / третьей категории»
по пауэрлифтингу**

1. В жиме спортсмен вызван на помост для первой попытки. Перед тем как занять исходную позицию, он внезапно просит установить для него блоки (подставки) под ноги, несмотря на то, что они не были заявлены предварительно. Блоки приносят, но прежде чем спортсмен начал попытку, закончилось время, отведенное на подход. Тренер обращается в жюри с просьбой представить дополнительную попытку в конце раунда. Каким должно быть решение жюри?
2. В жиме спортсмен принимает исходное положение, но не получает сигнала к началу, судья даёт команду вернуть штангу на стойки. На часах еще есть 30 секунд для начала упражнения. Вы позволите спортсмену продолжить упражнение?
3. В каких случаях спортсмен может перезаявить первоначально заявленный вес?
4. В каких случаях спортсмену даётся дополнительная попытка?
5. В каких случаях устанавливается двойной индивидуальный заявочный взнос для участия в республиканских соревнованиях?
6. В какой момент выключается таймер после вызова спортсмена на помост в приседании <...>, в жиме <...>, в тяге становой <...>?
7. В командных соревнованиях очки начисляются по результатам <...> участников команды?
8. В потоке один из спортсменов выступает "лично". Как это отражается на начислении командных очков?
9. В приседании спортсмен вызван на помост для первой попытки. Перед тем как занять исходную позицию, он внезапно просит сделать стоки узко, несмотря на то, что это условие не было заявлено предварительно. Стойки суживают, но прежде чем спортсмен начал попытку, закончилось время, отведенное на подход. Тренер обращается в жюри с просьбой представить дополнительную попытку в конце раунда. Каким должно быть решение жюри?
10. В приседании спортсмен принимает исходное положение, но не получает сигнала к началу, судья даёт команду вернуть штангу на стойки. На часах еще есть 30 сек. Для начала упражнения. Вы позволите спортсмену продолжить упражнение?
11. В течение какого времени происходит процедура взвешивания?
12. Весовые категории. Девушки <...>.
13. Весовые категории. Женщины <...>.
14. Весовые категории. Мужчины <...>.
15. Весовые категории. Юниорки <...>.
16. Весовые категории. Юниоры <...>.
17. Весовые категории. Юноши <...>.
18. Возрастные категории. Мужчины и женщины. Допуск на ЧР с <...> лет.
19. Возрастные категории. Студенты с <...> лет до <...> лет.
20. Возрастные категории. Юниоры и юниорки. Допуск на ПР с <...> лет.
21. Возрастные категории. Юноши и девушки. Допуск на ПР с <...> лет.
22. Два атлета имеют одинаковую сумму и одинаковый собственный вес. Кто займет более высокое место?
23. Два атлета показали в упражнении одинаковый рекордный результат, но первый спортсмен тяжелее второго. Кто станет рекордсменом?
24. Две команды имеют одинаковое количество очков. Какая из них займет более высокое место?

25. За сколько дней вносится предоплата части индивидуального заявочного взноса для участия на всероссийских соревнованиях?
26. За сколько дней вносится предоплата части индивидуального заявочного взноса для участия на республиканских соревнованиях?
27. За сколько дней подается дозаявка и корректирующая информация для участия на всероссийских соревнованиях?
28. За сколько дней подается дозаявка и корректирующая информация для участия на республиканских соревнованиях?
29. За сколько дней подается окончательная именная заявка для участия на всероссийских соревнованиях?
30. За сколько дней подается окончательная именная заявка для участия на республиканских соревнованиях?
31. За сколько дней подается предварительная заявка для участия на всероссийских соревнованиях?
32. За сколько дней подается предварительная заявка для участия на республиканских соревнованиях?
33. Имеет ли спортсмен (тренер, судья), в адрес которого вынесено Решение Дисциплинарного комитета, право на апелляцию?
34. К участию в Чемпионате ФО допускаются спортсмены только субъектов РФ, входящих в состав соответствующего ФО. Кто несёт ответственность за соблюдение этого требования?
35. Как определяется количество судей (судейств) от команды?
36. Какие дисциплины включены в вид спорта "пауэрлифтинг"?
37. Какие санкции могут быть наложены на спортсмена (тренера, судью, сопровождающего) за дисциплинарные нарушения во время соревнований?
38. Какие упражнения включены в дисциплину "троеборье"?
39. Какой документ является основанием для включения спортсмена в сборную команду РМ?
40. Карточки ошибок. Какие цвета соответствуют группам ошибок?
41. Карточки ошибок. Ошибки №1 в жиме лёжа.
42. Карточки ошибок. Ошибки №1 в приседаниях.
43. Карточки ошибок. Ошибки №1 в тяге становой.
44. Карточки ошибок. Ошибки №2 в жиме лёжа.
45. Карточки ошибок. Ошибки №2 в приседаниях.
46. Карточки ошибок. Ошибки №2 в тяге становой.
47. Карточки ошибок. Ошибки №3 в жиме лёжа.
48. Карточки ошибок. Ошибки №3 в приседаниях.
49. Карточки ошибок. Ошибки №3 в тяге становой.
50. Когда и как проводится жеребьевка? Для чего она нужна?
51. Когда спортсмен может изменить первоначально заявленную весовую категорию?
52. Когда спортсмен может перезаявить первоначально заявленный вес?
53. Количественный состав команд. Женщины <...>.
54. Количественный состав команд. Мужчины <...>.
55. Количественный состав команд. Юниорки и девушки <...>.
56. Количественный состав команд. Юниоры и юноши <...>.
57. Команда приехала на всероссийские соревнования без судьи. Как ей начисляются очки?
58. Команда приехала на республиканские соревнования без ассистента. Как ей начисляются очки?
59. Кто отвечает за правильную установку веса штанги?
60. Кто подаёт заявки на всероссийские соревнования?
61. Кто подаёт заявки на республиканские соревнования?
62. Кто принимает решение о разрешении дополнительной попытки?

63. Максимальное количество спортсменов в потоке, при котором разбиение на группы не обязательно: в троеборье <...>, в жиме <...>.
64. Минимальное количество спортсменов в потоке, при котором разбиение на группы возможно: в троеборье <...>, в жиме <...>.
65. Минимальный возраст участников Первенства России среди юношей <...>.
66. Минимальный возраст участников Чемпионата Мордовии <...>.
67. Минимальный возраст участников Чемпионата России <...>.
68. Минимальный возраст участников Чемпионата Саранска <...>.
69. Могут ли принимать участие в Первенствах среди вузов: студенты заочного отделения, студенты дневного отделения, студенты техникумов (колледжей)?
70. Может ли ассистент поправить ремень по просьбе атлета перед выполнением жима?
71. Может ли спортсмен или его тренер дать указание ассистентам почистить гриф или помост?
72. Может ли спортсмен попросить четвертую попытку для установления рекорда?
73. Можно ли использовать наколенники при выполнении жима?
74. Можно ли использовать налокотники при выполнении жима?
75. Можно ли использовать налокотники при выполнении приседания?
76. На каких соревнованиях регистрируются рекорды России?
77. На каких условиях к соревнованиям ФПР допускается спортсмен, ранее участвовавший в соревнованиях, не санкционированных ФПР (IPF)?
78. На основании какого документа устанавливается размер индивидуального заявочного взноса за участие в соревнованиях?
79. На основании какого документа устанавливается срок дисквалификации для спортсмена, нарушившего Антидопинговые правила?
80. На Первенстве России среди юниоров спортсмен показал результат, превышающий рекорд России среди мужчин. Будет ли зафиксирован новый рекорд?
81. На соревнованиях среди юниоров, которые проводятся в сентябре, заявляют атлета, которому исполнилось 23 года 3 февраля текущего года. Он может участвовать в соревнованиях?
82. На соревнованиях какого статуса устанавливаются рекорды РМ?
83. На Чемпионате России 16-летняя спортсменка показала результат, превышающий рекорд России среди девушек. Будет ли зафиксирован новый рекорд среди девушек?
84. На Чемпионате России среди девушек спортсменка показала результат, превышающий рекорд России среди юниорок. Будет ли зафиксирован новый рекорд среди юниорок?
85. Назовите титул спортсмена, занявшего 1 место на Кубке России.
86. Назовите титул спортсмена, занявшего 1 место на Первенстве России.
87. Назовите титул спортсмена, занявшего 1 место на Чемпионате России.
88. Наименьшая прибавка веса, разрешенная для установления рекорда
89. Начисление командных очков: за 1 место <...>, 2 место <...>, 3 место <...>, 12 место <...>.
90. Норматив какого разряда необходимо выполнить для начисления командных очков на республиканских соревнованиях: среди мужчин и женщин <...>, юношей и юниоров <...>, юниоров и юниорок <...>.
91. Оборудование. Высота блоков для обеспечения твердой опоры ног в жиме <...>.
92. Оборудование. Гриф. Размеры: длина <...>, диаметр <...>.
93. Оборудование. Гриф. Расстояние между насечками для жима <...>.
94. Оборудование. Диаметр отверстия диска: от <...> до <...> мм.
95. Оборудование. Помост. Размеры <...>. Покрытие <...>.
96. Оборудование. Скамья для жима: длина <...>, ширина <...>, высота <...>.
97. Оборудование. Стойки для жима. Максимальный <...> и минимальный <...> размер установки высоты стоек.
98. Оборудование. Стойки для жима. Ширина между стойками <...>.
99. Оборудование. Стойки для приседаний. Максимальный <...> и минимальный <...> размер установки высоты стоек.
100. Оборудование. Стойки для приседаний. Ширина между стойками <...>.

101. Оборудование. Толщина диска 15 кг не более <...>.
102. Оборудование. Толщина диска 25 кг не более <...>.
103. Оборудование. Цвет дисков: 25 – <...>, 20 – <...>, 15 – <...>, 10 – <...>, 5 – <...>.
104. Обязанности официальных лиц на соревнованиях – старший судья на помосте.
105. Обязанности официальных лиц на соревнованиях – боковой судья на помосте.
106. Обязанности официальных лиц на соревнованиях – секретарь помоста.
107. Обязанности официальных лиц на соревнованиях – жюри.
108. Обязанности официальных лиц на соревнованиях – технический контролер.
109. Обязанности официальных лиц на соревнованиях – главный судья.
110. Обязанности официальных лиц на соревнованиях – главный секретарь.
111. Обязанности официальных лиц на соревнованиях – заместитель главного судьи по назначению судейских бригад.
112. Обязанности официальных лиц на соревнованиях – заместитель главного секретаря по награждению.
113. Обязанности официальных лиц на соревнованиях – страхующие (ассистенты).
114. Обязанности старшего судьи потока во время награждения.
115. Обязанности технического контролёра потока во время награждения.
116. Первый спортсмен в раунде улучшает рекорд. Такой же вес успешно поднимает в этом же раунде второй спортсмен. Оба атлета выступают в одной весовой категории. Кто будет обладателем нового рекорда?
117. Перерыв между упражнениями: если соревнования поведутся в одну группу <...>, если соревнования проводятся в две группы <...>.
118. По итогам выступлений на каких соревнованиях формируются списки кандидатов в спортивные сборные команды РМ?
119. По какому принципу определяется возрастная группа: по году или дате рождения?
120. По какому принципу спортсмены распределяются по группам?
121. По какому разряду спортсмены допускаются к соревнованиям. Первенство России среди юниоров и юниорок <...>.
122. По какому разряду спортсмены допускаются к соревнованиям. Первенство России среди юношей и девушек <...>.
123. По какому разряду спортсмены допускаются к соревнованиям. Первенства ФО среди юниоров и юниорок <...>.
124. По какому разряду спортсмены допускаются к соревнованиям. Первенства ФО среди юношей и девушек <...>.
125. По какому разряду спортсмены допускаются к соревнованиям. Чемпионат и Кубок России <...>.
126. По какому разряду спортсмены допускаются к соревнованиям. Чемпионат ФО <...>.
127. Правила выполнения упражнений – жим.
128. Правила выполнения упражнений – приседание.
129. Правила выполнения упражнений – тяга станова.
130. Правила выполнения упражнений. Причины, по которым поднятый в жиме вес не засчитывается: 1 <...>, 2 <...>, 3 <...>, 4 <...>, 5 <...>, 6 <...>.
131. Правила выполнения упражнений. Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается: 1 <...>, 2 <...>, 3 <...>, 4 <...>, 5 <...>, 6 <...>.
132. Правила выполнения упражнений. Причины, по которым поднятый в тяге становой вес не засчитывается: 1 <...>, 2 <...>, 3 <...>, 4 <...>, 5 <...>, 6 <...>.
133. Правила изменения веса штанги во время раунда.
134. Правила подачи протестов.
135. Принцип определения абсолютных результатов.
136. Разрешается ли спортсмену взвешиваться в плавках?
137. Разрешается ли тренеру сопровождать спортсмена в комнату взвешивания?
138. Рекорд в сумме равен 500 кг. Атлет показал в приседании 200, в жиме 100, в тяге успешно выполнил три подхода на 200, 220 и 230 кг. Какие результаты в сумме будут учтены как рекордные?

139. Рекорд в упражнении равен 155 кг. Атлет успешно выполнил три подхода на 150, 160 и 163 кг. Какие из этих результатов будут учтены как рекордные?
140. Сигналы старшего судьи для упражнений – жим.
141. Сигналы старшего судьи для упражнений – приседание.
142. Сигналы старшего судьи для упражнений – тяга.
143. Сколько времени добавляется при количестве участников менее шести?
144. Сколько карточек подходов выдаётся спортсмену: в троеборье <...>, в жиме <...>?
145. Спортсмен (или его представитель) не заявил в течение одной минуты следующий вес после выполнения первой попытки в жиме. Вы выполняете обязанности секретаря. Ваши действия?
146. Спортсмен делает неудачную попытку и обнаруживается, что штанга весила меньше, чем было им заявлено. Какие варианты решения существуют?
147. Спортсмен установил два рекорда: один – в приседании и второй – в жиме. В тяге он получает нулевую оценку. Регистрируются ли его рекорды в первых двух упражнениях?
148. Спортсмену 18 лет исполнится в апреле. Первенство среди юношей и juniоров проходит в ноябре. В какой возрастной группе будет выступать атлет?
149. Судейская форма – зимняя.
150. Судейская форма – летняя.
151. Требования, предъявляемые к выполнению спортивных разрядов и званий КМС.
152. Требования, предъявляемые к выполнению спортивных разрядов и званий МС.
153. Требования, предъявляемые к выполнению спортивных разрядов и званий МСМК.
154. Укажите, какое время дается спортсмену в следующих ситуациях: между вызовом к штанге и началом упражнения в нормальном раунде <...>, между вызовом к штанге и началом упражнения, если он выходит после самого себя <...>, между завершением попытки и уходом с помоста <...>.
155. Чем отличаются чемпионаты от первенств?
156. Что является основанием для допуска спортсмена до 18 лет к участию в соревнованиях?
157. Что является основанием для допуска спортсмена к участию в соревнованиях?
158. Экипировка. Бинты на колени: длина <...>, ширина <...>, размеры намотки <...>.
159. Экипировка. Длина рукава футболки.
160. Экипировка. Можно ли вместо кистевых бинтов использовать напульсники?
161. Экипировка. Можно ли поверх кистевых бинтов одевать напульсники?
162. Экипировка. Обувь – максимальная высота каблука.
163. Экипировка. Пояс. Ширина <...>, толщина <...>.
164. Экипировка. Размеры кистевых бинтов <...>. Ширина намотки кистевых бинтов <...>.
165. Экипировка. Размеры наколенников: максимальная длина <...>, максимальная толщина <...>.
166. Экипировка. Требования, предъявляемые к неподдерживающей экипировке.
167. Экипировка. Требования, предъявляемые к поддерживающей экипировке.