

«ФЕДЕРАЦИЯ СТРИТЛИФТИНГА РОССИИ»

Редакция от «20» сентября 2017 года



ВОПРОСЫ

ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ СУДЕЙ ISF

«ФЕДЕРАЦИЯ СТРИТЛИФТИНГА РОССИИ»

У судей международного и национального уровня должно быть не менее 2х лет опыта выступления в соревнованиях по стритлифтингу. У судей областного и городского уровней должно быть не менее 1 года опыта выступления в соревнованиях по стритлифтингу.

Для получения судейской книжки и квалификации судьи для соревнований ISF необходимо набрать 95% на тесте. Кандидат должен пройти письменный тест до сдачи практической части экзамена.

Все тесты должны быть заполнены от руки и сданы не позднее, чем за 14 суток до турнира, в котором планирует сдавать практику аттестуемый.

АНКЕТА КАНДИДАТА

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Возраст: _____ дата рождения _____

Адрес: _____

Город: _____

Телефон (дом): _____ (раб) _____

E-mail: _____

Достижения в спорте: _____

ИНСТРУКЦИИ К ЭКЗАМЕНУ: ЧИТАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО!

Часть 1: (Верно/Неверно) Если неверной является часть фразы, все фразы считается неверной.

Часть 2: (Выбери верный ответ) В предоставленных вариантах ответов верными могут быть несколько вариантов. Также возможно, что все предложенные ответы будут неверными.

Часть 3: (Допишите) В данной секции Вы отвечаете на вопрос, основываясь на известные Вам правила ISF.

ЧАСТЬ 1

верно/неверно

1. В Н Спортсмены должны заявить веса на первые подходы в упражнениях на взвешивание.
2. В Н В многоповторном стритлифтинге спортсмены выполняют упражнения с дополнительным отягощением равным $\frac{1}{2}$ их собственного веса.
3. В Н Все упражнения начинаются и заканчиваются по сигналу судьи.
4. В Н Во время выступления разрешается использовать локтевые бинты.
5. В Н Выступления идут от наименьшего к наибольшему весу в одном потоке.
6. В Н В многоповторном стритлифтинге спортсменам даётся 3 попытки для выполнения упражнений и 4 попытка для установления рекорда.
7. В Н Может ли атлет надеть бинты на запястье, если имеет соответствующую травму?
8. В Н Спортсмен не может повторить попытку, если вес был установлен неправильно.
9. В Н Спортсмен может изменить заказанный вес перед вторым подходом.
10. В Н Если спортсмен не приступил к выполнению упражнения в течении одной минуты после вызова на помост, подход не засчитывается.
11. В Н Перед началом подхода судьи должны дать достаточно громкую стартовую команду «Старт».
12. В Н Спортсмену запрещено использовать жидкую магнезию.
13. В Н Спортсмен имеет право самостоятельно выбрать хват (прямой или обратный) во время подтягиваний на турнике.
14. В Н Разрешается отжиматься на брусьях с открытым хватом.
15. В Н Попытка не засчитывается, если экипировка спортсмена не отвечает правилам.
16. В Н Спортсмен, выполняющий подтягивание на турнике на максимум, не должен ждать команды судьи «вниз», находясь в верхней точке упражнения.
17. В Н Разрешены три вида хвата: прямой, обратный и разнохват.
18. В Н Спортсмен имеет право браться за турник как узким, так и широким хватом.
19. В Н Спортсмен имеет право выступать с одетым на палец кольцом.
20. В Н Допускается подтягивания и отжимания с рывками.

ЧАСТЬ 2

выберите правильные ответы:

1. Что из нижеперечисленного является «легальным» для использования спортсменами?
 Жидкая магнезия
 Тальк
 Масло
 Магнезия

2. Экипировка может включать:
 Кистевые бинты
 Коленные бинты
 Пояс
 Налокотники

3. Что из нижеприведенного является основанием для незасчитывания попытки при подтягиваниях на турнике?
 Неполное выпрямление локтей в конце выполнения упражнения.
 Ширина хвата шире 90 см по внутренней части кистей.
 Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
 Все варианты неверные

4. Что из нижеприведенного является правдой?
 Во время взвешивания спортсмены должны пройти жеребьевку и получить свой номер;
 Спортсмен имеет право выйти на помост в течение 2х минут с момента его вызова.
 Максимальное время для отдыха спортсмена между подходами 5 минут.
 Все варианты неверные

5. Изменить заказанный вес возможно:
 В любом подходе, до того момента пока тебя не вызвали.
 Перед первым подходом один раз, во втором и третьем – два раза.
 Если заказывать вес снаряда меньше того, что не удалось выполнить в прежнем подходе.
 Все варианты неверные

ЧАСТЬ 3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

- 1) Какой минимальный вес (увеличение) атлет может запросить при заявке Мирового рекорда?
- 2) Вы боковой судья и вы заметили, что при выполнении подтягиваний спортсмен не касается подбородком перекладины в её верхней точке. Ваши действия?
- 3) В случае, если ассистент неумышленно блокирует обзор выполнения упражнения атлетом для судьи, как попытка должна быть осуждена?
- 4) Как долго главный судья должен ждать, чтобы подать сигнал «Завершить» во время выполнения спортсменом упражнений?
- 5) Напишите все допустимые возрастные категории участников соревнований.
- 6) Напишите все допустимые номинации (вес гири), в которых могут выступать участники соревнований по многоповторному стритлифтингу (подтягивания и отжимания) возрастной категории «юниоры».
- 7) Какие допустимые веса гирь возможны в многоповторном стритлифтинге при отжиманиях на брусьях, если спортсмен заявлен в возрастной категории «юноши»?
- 8) Если два атлета были зарегистрированы на взвешивании с одинаковым собственным весом и набрали одинаковую сумму по окончании соревнований, то кто вы определите победителя?
- 9) Атлет заказал для следующего раунда вес (увеличение), менее 1,25 кг, с целью установления нового рекорда, а другой атлет после этого показывает более высокий результат в предыдущем раунде. На какое минимально допустимое увеличение веса может рассчитывать Атлет?
- 10) Опишите процедуру подачи протестов спортсменами.