

**Экзаменационные вопросы для сдачи**

**на региональную**

**судейскую категорию НАП**

ФИО: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Адрес (улица, дом, квартира):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Город/Посёлок: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Область/Республика/Край: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Индекс: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Телефон: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Электронная почта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для допуска к сдаче экзамена необходима оплата годового взноса НАП. У судей, претендующих на Региональную судейскую категорию, должно быть не менее 1 года опыта выступлений на соревнованиях по силовым видам спорта, минимальная квалификация не ниже КМС АНО «НАП», либо другой всероссийской организации силовых видов спорта.

Для получения Региональной судейской категории необходимо набрать 90% на тесте. Кандидат должен пройти письменный тест до сдачи практической части экзамена.

После успешной сдачи теста, выдаётся вкладыш в судейское удостоверение. В него заносится пометка о присвоении Региональной судейской категории. После чего необходимо провести пять соревнований в качестве судьи, при этом каждый раз Главный судья должен поставить во вкладыш отметку о проведённом судействе. После пяти таких отметок, судья подаёт заявление в головной офис НАП об оформлении судейского удостоверения

Количество ошибок: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкции к Экзамену: Читайте Внимательно!**

**Часть I:** (Верно/Неверно)

Если неверной является часть фразы, все фраза считается неверной.

**Часть II:** (Выбери верный ответ)

**Часть III:** (Допишите)

В данной секции Вы отвечаете на вопрос, основываясь на известные Вам правила НАП.

**Часть I: Верно/Неверно**

1. В Н Национальная Ассоциация Пауэрлифтинга (далее - НАП) признаёт следующие виды спортивных дисциплин:

Пауэрлифтинг, Стритлифтинг классический, Подъем штанги на бицепс Экстремальный.

1. В Н В Пауэрлифтинге итоговый результат формируется суммированием трёх наилучших попыток в упражнениях (приседание, жим штанги лёжа, становая тяга), которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте.
2. В Н В Бицепсовом двоеборье итоговый результат формируется суммированием двух наилучших попыток в упражнениях (подъём штанги на бицепс Классический, подъём штанги на бицепс Экстремальный), которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте.
3. В Н В Пауэрспорте итоговый результат формируется суммированием двух наилучших попыток в упражнениях (жим штанги стоя, жим штанги лежа), которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте.
4. В Н НАП признает и регистрирует результаты и мировые рекорды только в открытой возрастной категории.
5. В Н Организаторы соревнований не могут объединять возрастные, весовые категории и дивизионы ни при каких условиях.
6. В Н Лямки трико у спортсмена должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений, кроме становой тяги и подъема на бицепс.
7. В Н Если на соревнованиях используются стойки для приседаний типа Монолифт, то, как минимум один Монолифт должен быть в разминочном зале.
8. В Н В Народном бицепсе спортсмены поднимают на бицепс штангу, равную половине собственного веса, округлённого в бОльшую сторону, кратно 2,5 кг.
9. В Н В безэкипировочном дивизионе тягового двоеборья допускается использование только пояса и лямок.
10. В Н В военном многоповторном жиме спортсмену даются 3 попытки выполнения упражнения.
11. В Н Перезаявки весов на первый подход любого упражнения принимаются не позже, чем за 5 минут до начала выполнения первого подхода упражнения, в котором заявлены данные спортсмены.
12. В Н При выполнении упражнения: Становая тяга, спортсмен должен стоять лицом к старшему судье на помосте и дождаться видимой готовности судьи, которая выражается во внимании, направленном на спортсмена и руке, поднятой вверх и ждет команду «Старт», чтобы начать выполнять упражнение.
13. В Н Для армлифтинга допускается использование оборудование производства только Силаруков, Медвежья лапа.
14. В Н В Стритлифтинге многоповторном итоговый результат формируется суммированием двух наилучших попыток в упражнениях: подтягивания многоповторные, отжимания многоповторные, которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте.
15. В Н В Строгом подъеме штанги на бицепс, в стартовом положении, до команды судьи, разрешено незначительное сгибание колен.
16. В Н Категорически запрещается судьям спорить друг с другом во время проведения соревнований, за исключением специально отведённых для этого мест (судейской комнате).
17. В Н Спортсменам запрещено надевать экипировку и бинтоваться вблизи помоста или на нём.
18. В Н Если спортсмены заказали одинаковый вес на попытку в одном и том же потоке, и подходе, то спортсмен, имеющий меньший собственный вес, выступает первым.
19. В Н Спортсмены не должны взвешиваться обнаженными, исключительно в нижнем белье.
20. В Н Дивизион армлифтинга «СТАНДАРТ» - спортсмен выполняет не более 3 подходов в каждом упражнении (кроме многоповторного армлифтинга).
21. В Н Только один слой медицинской ленты можно накладывать спортсмену на большие пальцы рук.
22. В Н Разрешено использование коленных бинтов в дивизионе софт-экипировки. Коленные бинты в приседаниях и становой тяге должны быть не длиннее 2,5 метров и не шире 8 сантиметров.
23. В Н При выполнении подхода в «народном жиме» спортсмену запрещено использовать «отбив» штанги от груди.
24. В Н При выполнении подхода Экстремального подъема на бицепс, допускается наклон вперёд после команды *“Start/Старт”*.

1. В Н В дисциплине «Приседания» спортсмен должен согнуть ноги в коленях и опускаться до тех пор, пока верхняя точка сгиба у тазобедренных суставов не станет ниже (а в дивизионе многослойной экипировки: не станет не выше), чем верхняя точка коленного сустава. Колени в начале и конце движения могут быть слегка согнуты.
2. В Н Если спикер допустил ошибку, объявив вес штанги больше, чем необходимо для спортсмена, то вес на штанге должен быть уменьшен до заказанного.
3. В Н Четвертая попытка выполнения упражнения засчитывается в сумму или итог выступления.
4. В Н Три неудачных попытки в любом упражнении в дисциплинах пауэрлифтинга и/или пауэрспорта, силового двоеборья, тягового двоеборья, жимового двоеборья, бицепсового двоеборья, бицепсового троеборья, автоматически исключают возможность спортсмена дальше принимать участие в соревнованиях в этой дисциплине.
5. В Н Если на концах штанги установлен неодинаковый вес, и попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.
6. В Н Судья не может покидать своё место, с целью улучшения видимости техники выполнения упражнения спортсменом.
7. В Н Мужчина-спортсмен может попросить, чтобы взвешивание проводил судья мужского пола.
8. В Н В упражнении «Жим штанги лежа» судья дает спортсмену 3 команды.
9. В Н Ноги и бёдра не должны использоваться для создания толчка при выполнении подъема на бицепс Апполон-Акселя.
10. В Н Все упражнения начинаются и заканчиваются по сигналу старшего судьи.
11. В Н Спортсмен имеет право самостоятельно регулировать оборудование на помосте.
12. В Н Выполняя подход в «народном жиме», спортсмен может делать паузы для отдыха на груди.
13. В Н В становой тяге должны обязательно использоваться гетры, которые должны закрывать голень, не касаясь колена, наколенников или бинтов.
14. В Н Лицо спортсмена на помосте по желанию может быть закрыто маской и иными предметами.
15. В Н Поверх жимовой майки в экипировочном дивизионе можно не надевать лямки трико.
16. В Н Высота турника для подтягиваний в стритлифтинге должна быть не менее 2.2 метра.
17. В Н В дивизионе софт-экипировки спортсмен имеет право использовать

коленные бинты.

1. В Н Спортсмен, который получил красный сигнал, имеет право выяснить у судьи причину неудачного подхода в любой период времени пока идет поток данной дисциплины.
2. В Н Судьи не имеют права консультироваться между собой или с любым должностным лицом соревнований с целью исправления ошибок, либо ускорения проведения соревнований.
3. В Н В Силовом двоеборье итоговый результат формируется суммированием двух наилучших попыток в упражнениях (классическая становая тяга, становая тяга «сумо»), которые были успешно выполнены и зачтены судьями на помосте.
4. В Н Разрешены одни брифсы для приседа, с количеством слоёв не более трёх в дивизионе многослойной и однослойной экипировки.
5. В Н Во время выполнения приседания спортсмен не должен держаться за втулки, замки или диски, так же не разрешается краем руки касаться внутренней части втулки штанги.
6. В Н Во время выполнения упражнения «жим штанги стоя» спортсмену запрещено сгибать колени.
7. В Н В классическом подъеме штанги на бицепс после команды *“Start/Старт”* допускается отклонение корпуса назад и незначительное сгибание коленей после начала движения корпуса назад.
8. В Н Для обеспечения твердой опоры ног спортсмен любого роста может использовать диски или блоки, для увеличения высоты поверхности помоста в движении "Жим лежа".
9. В Н В Русском жиме спортсмен жмёт штангу весом, равным одной из предложенных мужских номинаций: 35 кг, 55 кг, 75 кг, 100 кг, 150 кг.
10. В Н Диаметр снаряда Лог-лифт для женщин должен быть в пределах 28-32 см, для мужчин 30-34 см.
11. В Н В дивизионе многослойной экипировки в качестве брифсов может быть использован костюм-комбинезон для приседаний с отрезанными лямками. Допускается использование поддерживающей майки, типа «Эректор».

**Часть II: Выберите правильные ответы:**

1. Причины, по которым попытка выполнения упражнения «Подъем штанги на бицепс Экстремальный» может быть не зачтена:

А) Ноги и бёдра используются спортсменом для создания толчка;

Б) Значительное сгибание коленей во время выполнения упражнения;

В) Отрыв пяток от пола, перемещение стоп по помосту.

1. Назовите какие возрастные группы не существуют в НАП (где есть ошибка):

А) подростки (юноши и девушки): 0-13, 14-15, 16-17, 18-19;

Б) юниоры: 20-23;

В) открытая категория: 24-32;

Г) сабветераны: 32-40;

Д) ветераны: 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80+

1. Какое из упражнений не входит в Бицепсовое троеборье:

А) Подъём штанги на бицепс Классический;

Б) Подъём штанги на бицепс Строгий;

В) Русский бицепс;

Г) Подъём штанги на бицепс Аполлон Аксель.

1. Назовите пункт, который не является ошибкой при выполнении упражнения «Подтягивания»:

А) Рывки и раскачки.

Б) Небольшое подкручивание кистей.

В) Двойное движение.

Г) Неодновременное сгибание рук в нижней точке.

1. В движении «Подтягивания многоповторные» мужчины подтягиваются с весом равным:

А) 1/2 собственного веса;

Б) 1/3 собственного веса;

В) 1/10 собственного веса.

1. В обязанности старшего судьи не входит:

А) подача всех команд и сигналов;

Б) правильная установка заявленного веса на штанге;

В) проверка формы в случае установления спортсменом рекорда;

Г) использовать свое положение для влияния на решение судей.

1. Какая форма экипировки не соответствует в движении «Приседания»:

А) налокотники;

Б) наколенники любой толщины;

В) кистевые бинты;

Г) пояс.

1. Замер стоек до начала выполнения первого подхода упражнения, в котором заявлены спортсмены заканчивается за:

А) 5 минут;

Б) 2 минуты;

В) 10 минут.

1. В подъёме штанги на бицепс, Народном бицепсе и Русском бицепсе используется гриф весом:

А) 15 кг;

Б) 20 кг;

В) 25 кг;

Г) гриф любого веса, который имеется в наличии у организаторов соревнований.

1. В Русской становой тяге спортсменка тянет штангу весом, равным одной из предложенных женских номинаций:

А) 55 кг, 75 кг, 100 кг, 125 кг;

Б) 35 кг; 55 кг; 70 кг;

В) 55 кг; 75 кг; 100 кг.

1. Дополнительный помост необходимо устанавливать на соревнованиях в обязательном порядке в том случае, если непредвиденная задержка по регламенту составляет:

А) 30 минут и более;

Б) 15 минут.

1. Максимальное количество спортсменов за день. (Один помост, соревнования по пауэрлифтингу):

А) максимум 75 спортсменов в день;

Б) максимум 100 спортсменов;

В) максимум 150 спортсменов.

1. В версии ЛЮБИТЕЛИ до 10% и более спортсменов проходят выборочную проверку на применение запрещённых препаратов на всех соревнованиях:

А) да;

Б) нет.

1. В Русском жиме для определения победителей, применяется Коэффициент Атлетизма:

А) да;

Б) нет.

1. Норматив «ЗМС» НАП присваивается на соревнованиях, где присваиваются звания до «ЭЛИТЫ» включительно. Норматив необходимо выполнить не менее 3-х раз, в течение года, в одной и той же дисциплине, и дивизионе, в версии «Любители» и «Про»:

А) да;

Б) нет.

**Ответьте развернуто на следующие вопросы**:

1. Какое количество ассистентов может присутствовать на помосте в приседаниях и жиме?
2. Назовите все дисциплины, которые включает в себя Армлифтинг.
3. Чем отличается дивизион «Стандарт» от дивизиона «Ультра» в Армлифтинге?
4. Назовите причины, по которым судья не засчитает выполнение движения «Жим штанги лежа».
5. Назовите все возможные причины, по которым попытка выполнения упражнения «Приседания» может быть не зачтена:
6. Опишите как можно подробно какие есть отличия в дисциплинах «Классический подъем штанги на бицепс» и «Подъём штанги на бицепс Экстремальный».
7. Назовите причины,по которым попытка выполнения упражнения «Классический подъём штанги на бицепс» может быть не зачтена:
8. По каким причинам спортсмен может быть дисквалифицирован с соревнований, либо аннулирован его подход?
9. Старший судья на помосте, после успешной попытки спортсмена, обратил внимание на то, что вес на штанге на 5 кг больше заказанного. Каковы дальнейшие действия судьи?
10. Вес штанги должен быть кратным 2,5 килограммам и увеличение веса штанги между подходами должно быть не менее 2,5 кг. Назовите какие есть исключения.
11. Назовите ошибки, при выполнении которых, спортсмену не могут засчитать подход в становой тяге:
12. Для регистрации рекордов есть требования к категориям судей, какие?
13. Спортсмен во время выполнения упражнения «Жим штанги лежа», опуская штангу, оторвал ягодицы от скамьи, но после того, как штанга коснулась груди, прижал их. Вы, как боковой судья, это заметили. Какой сигнал после окончания упражнения вы включите, при условии, что спортсмен справился удачно с весом и других нарушений не было?
14. Всегда ли на помосте могут находится 3 судьи, если нет, то в каких случаях есть исключения?
15. Если в потоке менее 8 спортсменов, то какой длительности дается перерыв для выступающих спортсменов.
16. В каких движениях запрещено использовать налокотники?
17. Действия судьи, если обзор попытки выполнения подхода спортсменом был непреднамеренно блокирован ассистентом.