

# ВОПРОСЫ ЭКЗАМЕНА НА РЕФЕРИ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ (ПОДНЯТИЮ ШТАНГИ)

Обведите правильный ответ кружком

**1. Какие существуют восемь весовых категорий (веса тела) для возрастного класса мужчин, юниоров и ветеранов?** (полный ответ – 2 балла, одна ошибка – 1 балл, две ошибки и более – 0 баллов)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. ....кг | 5. ....кг |
| 2. ....кг | 6. ....кг |
| 3. ....кг | 7. ....кг |
| 4. ....кг | 8. ....кг |

**2. Какие существуют восемь весовых категорий для возрастного класса женщин, юниоров и ветеранов?** (полный ответ – 2 балла, одна ошибка – 1 балл, две ошибки и более – 0 баллов)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. ....кг | 5. ....кг |
| 2. ....кг | 6. ....кг |
| 3. ....кг | 7. ....кг |
| 4. ....кг | 8. ....кг |

**3. Каков минимальный разрешенный возраст участника в следующих соревнованиях:**

- Олимпийские игры ..... лет.  
Чемпионат мира ..... лет.  
Чемпионат мира среди юниоров ..... лет.  
Чемпионат мира среди молодежи ..... лет.

**4. Каковы возрастные границы для юниоров и молодежи?** (полный ответ – 2 балла, одна ошибка – 1 балл)

- Юниоры ..... лет.  
Молодежь ..... лет.

**5. Сколько участников могут представлять страну в одной весовой категории?**

- a. 2 участника
- b. 1 участник
- c. 3 участника

**6. Рефери подает сигнал «Опустить!» («Алла!»)**

- a. через 2 секунды после фиксации положения тела тяжелоатлета, поднявшего штангу;
- b. через 1 секунду после фиксации положения тела тяжелоатлета, поднявшего штангу;
- c. сразу после фиксации положения тела тяжелоатлета, поднявшего штангу.

**7. Выберите подходящий ответ.**

- a. Тяжелоатлет не может изменять ширину хвата;
- b. Тяжелоатлет может изменять ширину хвата;
- c. Тяжелоатлет может изменять ширину хвата во время осуществления поднятия штанги.

**8. Техника блокировки пальцев (хват «в замок»)**

- a. не разрешена;
- b. разрешена;
- c. разрешена только в толчке.

**9. Если тяжелоатлет опустил поднятую с помоста штангу обратно на помост, может ли он попробовать снова?**

- a. Если тяжелоатлет оторвет штангу на 5 см от помоста, поместит ее обратно и при этом у него будет оставаться еще 30 секунд, то снова поднимать ее нельзя.
- b. Если тяжелоатлет оторвет штангу от помоста и поместит ее обратно, то он может попытаться снова поднять ее, если штанга не поднималась выше колен.
- c. Если тяжелоатлет оторвет штангу на 10 см от помоста, поместит ее обратно и при этом у него будет оставаться еще 30 секунд, то снова поднимать ее нельзя.

**10. После сигнала рефери «Опустить!» участник соревнования может освободить руки от штанги,**

- a. если гриф штанги опущен ниже колен;
- b. если гриф штанги опущен ниже плеч;
- c. если гриф штанги опущен ниже голеней.

**11. Если участник соревнования по анатомическим причинам не может полностью выпрямить локти, он должен**

- a. уведомить об этом рефери и жюри до начала соревнования;
- b. уведомить об этом технического инспектора до начала соревнования;
- c. уведомить об этом жюри до начала соревнования.

**12. Участник соревнования, использующий смазку на бедрах,**

- a. дисквалифицируется;
- b. не допускается к соревнованию;
- c. должен ее удалить.

**13. Во время удаления смазки**

- a. жюри решает, работает ли хронометр или нет;
- b. хронометр продолжает работать;
- c. технический инспектор решает, работает ли хронометр или нет.

**14. Тяга с вися**

- a. разрешается при взятии штанги на грудь;
- b. разрешается при рывке;
- c. не разрешается.

**15. Выберите подходящий ответ**

- a. касание пола коленом разрешается;
- b. касание пола коленом разрешается во время взятия штанги на грудь;
- c. касание пола любой частью тела, кроме подошв, не разрешается.

**16. Неравномерное или неполное выпрямление рук в конце поднятия штанги**

- a. является ошибкой;
- b. не является ошибкой;
- c. разрешается.

**17. Пауза во время выпрямления рук**

- a. разрешается;
- b. является ошибкой;
- c. разрешается во время толчка от груди.

**18. Дожим**

- a. разрешается, если об этом уведомлены рефери и жюри;
- b. не разрешается
- c. разрешается, если об этом уведомлены рефери.

**19. Сгибание и выпрямление рук во время фиксации**

- a. разрешается, если об этом уведомлены рефери и жюри;
- b. не разрешается;
- c. разрешается, если об этом уведомлены рефери.

**20. Выберите подходящий ответ.**

- a. Поднятие штанги действительно, если во время поднятия тяжелоатлет заходит на край помоста и касается любой частью тела территории за пределами тяжелоатлетического помоста;
- b. Поднятие штанги действительно, если во время поднятия тяжелоатлет заходит на край помоста так, что его стопы доходят до края, не касаясь территории за пределами тяжелоатлетического помоста;
- c. Поднятие штанги действительно, если во время поднятия тяжелоатлет заходит на край помоста и касается одной стопой территории за пределами тяжелоатлетического помоста.

**21. Если тяжелоатлет во время фиксации веса не располагает ноги параллельно плечевому поясу и не исправляет их положения, то**

- a. рефери нажимают на красную кнопку;
- b. рефери нажимают на белую кнопку;
- c. рефери не нажимают ни одну из кнопок.

**22. Участнику соревнования не удается поместить штангу на помост после сигнала «Опустить!». Это**

- a. не является разрешенным действием;
- b. является разрешенным действием;
- c. разрешается, если тяжелоатлет кидает штангу перед помостом.

**23. При завершении поднятия штанги**

- a. разрешается коснуться штангой головы;
- b. не разрешается коснуться штангой головы;
- c. разрешается коснуться штангой головы, если об этом уведомлены рефери на взвешивании.

**24. Помещение штанги на грудь до поворота локтей**

- a. не разрешается;
- b. разрешается;
- c. разрешается, если тяжелоатлет помещает штангу на грудь до поворота рук.

**25. Выберите подходящий ответ.**

- a. Касаться бедер или коленей локтями или предплечьями не разрешается;
- b. Касаться бедер или коленей локтями не разрешается, но разрешается предплечьями;
- c. Касаться бедер или коленей предплечьями не разрешается, но разрешается локтями.

**26. Любое явно незавершенное действие, улучшающее результат толчка от груди, в т. ч. опускание тела и сгибание коленей (подседание)**

- a. не разрешается;
- b. разрешается;
- c. разрешается, если тяжелоатлет пытается опустить тело и согнуть колени (подсесть) только один раз.

**27. Выберите подходящий ответ.**

- a. Перед толчком штанги от груди любое намеренное раскачивание штанги для получения преимущества запрещается. Тяжелоатлет и штанга должны быть неподвижны.
- b. Перед взятием штанги на грудь любое намеренное раскачивание штанги для получения преимущества запрещается. Тяжелоатлет и штанга должны быть неподвижны.
- c. Перед рывком штанги любое намеренное раскачивание штанги для получения преимущества запрещается. Тяжелоатлет и штанга должны быть неподвижны.

**28. Сколько весит мужская штанга, женская штанга и один замок?**

Мужская штанга ..... кг;

Женская штанга ..... кг;

Один замок ..... кг.

**29. Диаметр грифа женской штанги составляет**

- a. 28 мм;
- b. 30 мм;
- c. 25 мм.

**30. Какого цвета диски (блины)?**

25 кг .....	20 кг .....	15 кг .....
10 кг .....	5 кг .....	2,5 кг .....
2 кг .....	1,5 кг .....	1 кг .....
0,5 кг .....		

**31. Диаметр самого большого диска составляет**

- a. 460 мм;
- b. 450 мм;
- c. 400 мм.

**32. Длина каждого края соревновательного помоста составляет**

- a. 4 м;
- b. 10 м;
- c. 6 м.

**33. Аппарат для подачи сигнала «Опустить!» находится**

- a. в помещении для разогрева (разминки);
- b. слева от соревновательного помоста;
- c. перед соревновательным помостом.

**34. Для включения аудиовизуального сигнала «Опустить!»**

- a. один из трех рефери должен подать сигнал «Засчитано/Не засчитано»;
- b. два из трех рефери должны подать аналогичный сигнал «Засчитано/Не засчитано»;
- c. все три рефери должны подать аналогичный сигнал «Засчитано/Не засчитано».

**35. После аудиовизуального сигнала «Опустить!» и перед включением ламп**

- a. рефери имеют 2 секунды, чтобы изменить свое решение;
- b. рефери не могут изменить свое решение;
- c. рефери имеют 3 секунды, чтобы изменить свое решение.

**36. Приведите пример ситуации, когда рефери меняют решение с «Засчитано» на «Не засчитано».**

**37. Если рефери заметит ошибку во время осуществления поднятия штанги, он должен**

- a. немедленно нажать красную кнопку;
- b. немедленно нажать белую кнопку;
- c. поднять руку и сказать: «Опустить!».

**38. Период времени с момента фиксации весов и до дня соревнования не может быть дольше**

- a. 3 лет;
- b. 2 лет;
- c. 3 месяцев.

**39. После соревнования**

- a. все рефери и секретарь соревнования подписывают официальный протокол соревнования;
- b. председатель жюри и секретарь соревнования подписывают официальный протокол соревнования;
- c. технический инспектор и секретарь соревнования подписывают официальный протокол соревнования.

**40. Выберите подходящий ответ.**

- a. Носки могут закрывать колени.
- b. Носки не могут закрывать колени.
- c. Носки не разрешаются на соревнованиях.

**41. Максимальная разрешенная ширина тяжелоатлетического пояса составляет**

- a. 100 мм;
- b. 120 мм;
- c. 110 мм.



**42. Максимальная ширина участка кожи, покрытого бинтами для запястий и коленей, составляет**

На запястьях .....

На коленях .....

**43. Максимальная разрешенная длина бинтов для запястий составляет**

a. 1 метр;

b. 2 метра;

c. не имеет ограничений.

**44. Максимальная разрешенная длина бинтов для коленей составляет**

a. 1 метр;

b. 2 метра;

c. не имеет ограничений.

**45. Выберите подходящий ответ.**

a. Соединение бинта для запястий с бинтом для локтей разрешается

b. Соединение бинта для запястий с бинтом для пальцев разрешается

c. Соединение бинта для запястий с бинтом для пальцев не разрешается

**46. Назовите часть тела, где не разрешаются бинты или иные покрытия**

.....

**47. Техническое совещание по соревнованию проводится**

a. за 1 день до соревнования;

b. за 2 дня до соревнования;

c. после пресс-конференции.

**48. Взвешивание каждой весовой категории начинается**

a. за 2 часа 15 минут до начала соревнования соответствующей весовой категории;

b. за 1 час 45 минут до начала соревнования соответствующей весовой категории;

c. за 2 часа до начала соревнования соответствующей весовой категории.

**49. Взвешивание длится**

- a. 1 час;
- b. 2 часа;
- c. 2 часа 15 минут.

**50. Выберите подходящий ответ.**

- a. Не менее двух рефери на взвешивании свидетельствуют вес тела тяжелоатлета, указанный секретарем соревнования.
- b. Тяжелоатлета взвешивает старший рефери, а два рефери на взвешивании свидетельствуют вес тела тяжелоатлета, указанный секретарем соревнования.
- c. Все три рефери свидетельствуют вес тела тяжелоатлета, указанный секретарем соревнования.

**51. Протокол взвешивания публикуется**

- a. после соревнования;
- b. после окончания взвешивания;
- c. через 2 часа после начала взвешивания.

**52. Участники соревнования вызываются в помещение для взвешивания в соответствии с**

- a. их лучшим результатом;
- b. порядком возрастания номеров жребия;
- c. их прибытием в место проведения соревнования.

**53. В течение времени, выделенного на взвешивание,**

- a. участники соревнования, вес которых не достигает границ весовой категории или превышает их, могут явиться на повторное взвешивание 2 раза;
- b. участники соревнования, вес которых не достигает границ весовой категории или превышает их, могут являться на повторное взвешивание столько раз, сколько потребуется;

с. участники соревнования, вес которых не достигает границ весовой категории или превышает их, могут явиться на повторное взвешивание 3 раза.

**54. Тяжелоатлет, который при взвешивании превысит границу весовой категории**

- a. может соревноваться в следующей, более высокой весовой категории;
- b. не допускается к повторному взвешиванию;
- c. не может соревноваться в следующей, более высокой весовой категории.

**55. Если тяжелоатлет захочет поднять на штанге изначально выбранный вес, он или его тренер должен**

- a. уведомить об этом главного маршала или секретариат в течение первых 30 секунд времени, выделенного на поднятие штанги. Это же касается как одноминутного, так и двухминутного выделенного времени;
- b. уведомить об этом главного маршала или секретариат в течение первых 60 секунд перед окончательным вызовом. Это же касается как одноминутного, так и двухминутного выделенного времени;
- c. уведомить в течение 15 секунд перед окончательным вызовом. Это же касается как одноминутного, так и двухминутного выделенного времени.

**56. Минимальное увеличение веса между первой и второй попытками составляет**

- a. 1 кг;
- b. 2,5 кг;
- c. 2 кг.

**57. Выберите подходящий ответ**

- a. между вызовом на помост и началом поднятия штанги у каждого участника соревнования есть время 90 секунд;
- b. между вызовом на помост и началом поднятия штанги у каждого участника соревнования есть время 60 секунд;
- c. между вызовом на помост и началом поднятия штанги у каждого участника соревнования есть время 120 секунд.

**58. Если тяжелоатлет имеет две попытки подряд, ему выделяется на следующую попытку**

- a. 3 минуты;
- b. 2 минуты;
- c. 4 минуты.

**59. Если тяжелоатлет вызван, но не явится в течение выделенного ему времени,**

- a. рефери должны уведомить об этом жюри;
- b. хронометрист должен остановить отсчет времени;
- c. рефери должны оценить попытку как «Не зачтено».

**60. Перед первой попыткой и между двумя попытками разрешается изменять вес**

- a. 1 раз, если исключить автоматическое изменение;
- b. 2 раза, если исключить автоматическое изменение;
- c. 3 раза, если исключить автоматическое изменение.

**61. Правило 20 кг означает, что**

- a. сумма начальных весов рывка и толчка штанги может у мужчин быть на 20 кг меньше изначально указанной общей суммы, а у женщин – на 15 кг меньше изначально указанной общей суммы;
- b. сумма начальных весов рывка и толчка штанги может как у мужчин, так и у женщин быть на 20 кг меньше изначально указанной общей суммы;
- c. сумма начальных весов рывка и толчка штанги может как у мужчин, так и у женщин быть на 15 кг меньше изначально указанной общей суммы.

**62. Выберите, какие четыре фактора определяют вызов тяжелоатлета на помост:**

- a. вес на штанге, номер попытки, номер жребия, разница между предыдущей и последующей попытками (в кг);
- b. номер попытки, вес на штанге, возраст участника соревнования, разница между предыдущей и последующей попытками (в кг);

с. вес на штанге, номер попытки, весовая категория, разница между предыдущей и последующей попытками (в кг).

**63. Если председатель жюри не примет иного решения, после рывка дается время на разогрев для толчка в размере**

- a. 15 минут;
- b. 10 минут;
- c. 5 минут.

**64. Выберите подходящий ответ.**

- a. Нулевой результат в рывке штанги на Олимпийских играх не отстраняет тяжелоатлета от соревнований. Он может продолжать выступление в толчке штанги.
- b. Нулевой результат в рывке штанги на Олимпийских играх отстраняет тяжелоатлета от соревнований. Он не может продолжать выступление в толчке штанги.
- c. Нулевой результат в рывке штанги на чемпионате мира отстраняет тяжелоатлета от соревнований.

**65. В чьи обязанности входит соблюдение технических правил?**

.....

**66. В чьи обязанности входит соблюдение корректного внешнего вида у тяжелоатлетов?**

.....

**67. В чьи обязанности входит соблюдение корректности форменной одежды у рефери?**

.....

**68. В чьи обязанности входит проверка тяжелоатлетических помостов, штанг, весов, сигнальных ламп, хронометров, помещений для разогрева и т. д.?**

.....

**69. Во время соревнования рефери должны носить форму, утвержденную Международной федерацией тяжелой атлетики (IWF):**

- a. голубой пиджак, белая рубашка, галстук IWF, желтые брюки (у женщин – юбка) и эмблема IWF на нагрудном кармане пиджака;
- b. синий пиджак, белая рубашка, галстук IWF, черные брюки (у женщин – юбка) и эмблема IWF на нагрудном кармане пиджака;
- c. темно-синий пиджак, рубашка в сине-белую полоску, галстук IWF, бежевые брюки (у женщин – юбка) и эмблема IWF на нагрудном кармане пиджака.

**70. В жаркую погоду**

- a. председатель жюри решает, могут ли рефери снять пиджак;
- b. технический инспектор решает, могут ли рефери снять пиджак;
- c. не разрешается работать без пиджака.

**71. Кто может вызывать рефери к столику жюри?**

- a. председатель жюри не может вызвать ни одного из рефери к столику жюри;
- b. генеральный секретарь IWF может вызвать одного из рефери к столику жюри;
- c. председатель жюри может вызывать всех рефери к столику жюри.

**72. На соревновании, где не назначен технический инспектор,**

- a. его обязанности выполняет секретарь соревнования;
- b. его обязанности выполняет председатель жюри;
- c. его обязанности выполняют рефери.

**73. Выберите подходящий ответ.**

- a. Все члены жюри должны быть рефери международной I категории;
- b. Некоторые члены жюри могут быть рефери международной I категории, а некоторые – быть рефери международной II категории;
- c. Все члены жюри должны быть рефери международной категории.

**74. Выберите подходящий ответ**

- a. Два члена жюри могут быть из одной страны;
- b. Все члены жюри должны быть из разных стран;
- c. Все члены жюри могут быть из одной страны.

**75. Во время соревнования и после первого предупреждения**

- a. жюри не может заменить ни одного рефери, решения которого показывают его некомпетентность;
- b. председатель жюри может заменить любого рефери, решения которого показывают его некомпетентность;
- c. жюри своим единогласным решением может заменить любого рефери, решения которого показывают его некомпетентность.

**76. Выберите подходящий ответ.**

- a. жюри не может изменить решения рефери;
- b. жюри может своим единогласным решением изменить решение рефери, если большинство членов жюри сочтут решение рефери некорректным;
- c. жюри может своим единогласным решением изменить решение рефери, если все члены жюри сочтут решение рефери некорректным.

**77. В случае ошибки, нечаянно допущенной в действиях рефери,**

- a. рефери разрешается объяснить свое решение;
- b. жюри может немедленно заменить рефери;
- c. директор соревнования может изменить решение рефери.

**78. Контрольные протоколы всех рефери**

- a. по окончании соревнования собирает со столика жюри секретарь соревнования;
- b. по окончании соревнования собирает со столика жюри технический инспектор;
- c. по окончании соревнования собирает со столика жюри председатель жюри.

**79. Старший рефери находится перед тяжелоатлетическим помостом**

- a. на расстоянии 6 метров;
- b. на расстоянии 5 метров;
- c. на расстоянии 4 метров.

**80. Кто может перемещать во время соревнования штангу на тяжелоатлетическом помосте в новое положение?**

- a. только тренер и ассистенты;
- b. только старший рефери;
- c. только тяжелоатлет и ассистенты.

**81. В случае неисправности электронной системы сигнализации у рефери и на соревнованиях, где такая система отсутствует,**

- a. лампы могут быть заменены небольшими красными и белыми флажками;
- b. лампы могут быть заменены небольшими красными и зелеными флажками;
- c. соревнование прерывается.

**82. Если электронная система сигнализации не используется, то, заметив серьезную ошибку во время поднятия штанги (например, во время ее взятия на грудь перед толчком),**

- a. боковой рефери должен поднять руку, отмечая нарушение;
- b. председатель жюри должен приостановить поднятие штанги;
- c. боковой рефери может приостановить поднятие штанги.

**83. Выберите подходящий ответ.**

- a. Во время соревнования рефери не могут получать документы, содержащие описание хода соревнования. Они должны воздержаться от ведения любых заметок.
- b. Во время соревнования рефери не могут получать документы, содержащие описание хода соревнования. Они могут вести только заметки.
- c. Во время соревнования рефери могут получать документы, содержащие описание хода соревнования.



**84. Во время соревнования рефери**

- a. должны пытаться находить консенсус с решениями других рефери;
- b. не могут пытаться влиять на решения других рефери;
- c. должны пытаться находить консенсус с председателем жюри.

**85. Выберите подходящий ответ.**

- a. ставить оценки в одной группе/весовой категории могут до двух рефери из одной страны;
- b. ставить оценки в одной группе/весовой категории могут до трех рефери из одной страны;
- c. ставить оценки в одной группе/весовой категории может только один рефери от одной страны.

**86. Выберите подходящий ответ.**

- a. В ходе практического экзамена кандидаты должны оценить не менее 200 попыток, включая как завершенные, так и незавершенные попытки.
- b. В ходе практического экзамена кандидаты должны оценить не менее 100 попыток, включая как завершенные, так и незавершенные попытки.
- c. В ходе практического экзамена кандидаты должны оценить не менее 100 попыток, к число которых не засчитываются незавершенные попытки.

**87. Итоговый результат каждого кандидата вычисляется на основании количества оцененных и завершенных попыток. Результат рефери I категории может быть не менее**

- a. 97%;
- b. 95%;
- c. 90%.

**89. Кандидаты, не прошедшие экзамен, должны ждать**

- a. 2 года перед прохождением следующего экзамена;
- b. 1 год перед прохождением следующего экзамена;
- c. 6 месяцев перед прохождением следующего экзамена.

**90. На Олимпийских играх систему хронометража использует и контролирует**

- a. рефери квалифицированной международной категории;
- b. рефери I или II международной категории;
- c. рефери I международной категории.

**91. Когда останавливается отсчет времени на хронометре?**

- a. Когда штанга оторвется от помоста.
- b. Когда штанга поднимется выше коленей тяжелоатлета.
- c. Когда поднятие штанги завершается.

**92. Во время соревнования использовать дополнительные пластыри разрешает**

- a. старший рефери;
- b. технический инспектор;
- c. врач соревнования.

**93. Рекорд действителен, если он больше предыдущего рекорда на**

- a. 2,5 кг;
- b. 1 кг;
- c. 500 грамм.

НАЧАЛО СОРЕВНОВАНИЯ: 12:00														
Участник соревнования			Ход соревнования						Достигнутые результаты					
Лот	Имя	Вес тела	Рывок			Толчок			Рывок	Место	Толчок	Место	Сумма	Место
			1	2	3	1	2	3						
ГРУППА «В»														
1	D	60,2	55	59	62	68	73	75	62		75		137	6
2	E	62,8	58	62	65 X	70	75 X	78	62		78		140	
3	F	62,8	59	62	65	78	82	86	65	4	86	1	151	

НАЧАЛО СОРЕВНОВАНИЯ: 18:00														
Участник соревнования			Ход соревнования						Достигнутые результаты					
Лот	Имя	Вес тела	Рывок			Толчок			Рывок	Место	Толчок	Место	Сумма	Место
			1	2	3	1	2	3						
ГРУППА «А»														
4	A	63,0	60	65	67	75	73	83	67		83		150	
5	B	59,2	60	64	68	80	83 X	83	68		83		151	
6	C	63,0	59	65 X	68	80	85 X	85	68		85		153	

94. Заполните пустые места в графах «Рывок», «Толчок» и «Общая сумма».

95. После проведения соревнования среди группы «А», кто являются обладателями рекордов Эстонии?

Предыдущие рекорды: рывок – 67 кг, толчок – 85 кг, общая сумма – 146 кг.

Рывок ...

Толчок ...

Общая сумма ...