

**Экзаменационные вопросы для сдачи**

**на Федеральную**

**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 Федеральную судейскую категорию, должно быть не менее 2 лет опыта выступлений на соревнованиях по силовым видам спорта, а также судейства на не менее пяти соревнований в статусе Регионального судьи. Отметки о судействе должны быть обязательно проставлены во вкладыше судейского удостоверения.

Возможен перезачёт аналогичной категории из другой всероссийской независимой федерации силовых видов спорта, сопоставимого с НАП масштаба.

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

После успешной сдачи теста, следует практический экзамен, под присмотром судьи Международной категории. В случае успешной сдачи, во вкладыш судейского удостоверения заносится соответствующая пометка.

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 В Народном бицепсе спортсмены поднимают на бицепс штангу, равную половине собственного веса, округлённого в бОльшую сторону, кратно 2,5 кг.
2. 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.
3. В Н Для армлифтинга допускается использование оборудование производства только Силаруков, Медвежья лапа.
4. В Н Спортсмены не должны взвешиваться обнаженными, исключительно в нижнем белье.
5. В Н Четвертая попытка выполнения упражнения засчитывается в сумму или итог выступления.
6. В Н Судья не может покидать своё место, с целью улучшения видимости техники выполнения упражнения спортсменом.
7. В Н Выполняя подход в «народном жиме», спортсмен может делать паузы для отдыха на груди.
8. В Н Поверх жимовой майки в экипировочном дивизионе можно не надевать лямки трико.
9. В Н Высота турника для подтягиваний в стритлифтинге должна быть не менее 2.2 метра.
10. В Н Для обеспечения твердой опоры ног спортсмен любого роста может использовать диски или блоки, для увеличения высоты поверхности помоста в дисциплине "Жим лежа".
11. 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.
12. В Н Диаметр снаряда Лог-лифт для женщин должен быть в пределах 28-32 см, для мужчин 30-34 см.
13. 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».
14. В Н Во всех дисциплинах армлифтинга дается лишь одна попытка выполнения упражнения в течение одной минуты.
15. В Н Высота брусьев для отжиманий в стритлифтинге составляет не менее 1,5 м.
16. В Н Завершением фазы подъема штанги на бицепс считается ее положение на уровне груди или подбородка. При другом ее положении попытка не будет засчитана судьями.
17. В Н Спортсмены, младше 14-ти лет имеют право принимать участие в соревнованиях.
18. В Н Допускается наличие более 15 спортсменов в потоке, при условии, что время выступления потока не превысит 1 час.
19. В Н Вместо станка для дисциплины HIP THRUST на соревнованиях можно использовать лавку для жима штанги лежа, универсальную спортивную скамью.
20. В Н Бинты для запястий не должны превышать длину 80 см.

**Часть II: Выберите правильные ответы:**

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. 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. 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 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. В дисциплине «Белорусский жим» для отдыха разрешено класть гирю на:

А) Предплечья;

Б) Грудь;

В) Пол.

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. 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.

1. При подсчете командных очков за выполнение спортсменами норматива МСМК (без учета дисциплины, в которой они выступали) присуждается:

А) 12 очков;

Б) 24 очка;

В) 36 очков.

1. В классическом бицепсе после команды «Старт» разрешено отклонять корпус назад:

А) не более, чем на 30 градусов;

Б) отклонять корпус запрещено;

В) разрешено незначительно;

Г) разрешено нерегламентировано.

**Ответьте развернуто на следующие вопросы**:

1. По каким причинам спортсмен может быть дисквалифицирован с соревнований, либо аннулирован его подход?
2. 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?
3. 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.
4. Для регистрации рекордов есть требования к категориям судей, какие?
5. 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?
6. В каком порядке/последовательности проводят соревнования по бицепсовому троеборью?

1. В калькуляторе Шварца/Мэлоуна учитываются такие показатели как:
2. Всегда ли на помосте могут находится 3 судьи, если нет, то в каких случаях есть исключения?
3. Если в потоке менее 8 спортсменов, то какой длительности дается перерыв для выступающих спортсменов.
4. Какое расстояние от стенки для строго подъема на бицепс до пяток спортсмена?
5. По каким причинам спортсмен может быть дисквалифицирован с соревнований, либо аннулирован его подход?
6. Как осуществляется подсчет абсолютного первенства в Жимовом двоеборье?
7. В Белорусском гиревом жиме какую команду дает судья после принятия спортсменом исходного положения

15. На каких участках тела запрещено использование тейпа и в каких дисциплинах?

16. Есть ли требования к форме одежды выводящего?

17. Какое количество удачных попыток должен выполнить спортсмен, чтобы получить возможность выйти на помост с рекордной попыткой?

18. Опишите стартовую позицию в упражнении «Военный жим классический».

19. Сколько перезаявок веса разрешено в 3-м подходе?

20. Назовите дисциплины, в которых необязательно наличие трико как экипировки.

1. Какой хват запрещен в народном жиме?
2. Спортсмен предпринял попытку поставить штангу на стойки с одновременной командой судьи «Стойки/ Rack». Какую оценку вы поставите спортсмену, при условии, что он справился с попыткой?
3. Спортсмен вышел в несоответствующей форме экипировки, судья позволяет ему выполнить подход, после чего делает замечание и в следующей попытке атлета не допускают в таком виде на помост. Верны ли действия судьи, который разрешил атлету выйти на помост без соответствующей формы одежды.
4. Если спортсмен начал движение до команды «Старт», может ли он вернуть штангу в исходное положение, если команда к началу так и не прозвучала, и продолжить выполнение упражнения?
5. Укажите причины, по которым вы, как центральный судья, не засчитываете повторения в многоповторном жиме?