

**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.

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

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, вся фраза считается неверной.

**Часть II:** (Выберите 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 только лишь следующие виды спортивных дисциплин:

 Пауэрлифтинг, Стритлифтинг, Подъем штанги на бицепс, Армлифтинг

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 безэкипировочном дивизионе тягового двоеборья допускается использование только пояса и лямок.
9. В Н В военном многоповторном жиме спортсмену даются 3 попытки выполнения упражнения.
10. 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.
11. 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.
12. В Н В Строгом подъеме штанги на бицепс, в стартовом положении, до команды судьи, разрешено незначительное сгибание колен.
13. В Н Категорически запрещается судьям спорить друг с другом во время проведения соревнований, за исключением специально отведённых для этого мест (судейской комнате).
14. В Н Спортсменам запрещено надевать экипировку и бинтоваться вблизи помоста или на нём.
15. 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.
16. В Н Дивизион армлифтинга «СТАНДАРТ» - спортсмен выполняет не более 3 подходов (не считая рекордной попытки) в каждом упражнении (кроме многоповторного армлифтинга).
17. В Н Только один слой медицинской ленты можно накладывать спортсмену на большие пальцы рук.
18. 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.
19. В Н При выполнении подхода в «народном жиме» спортсмену запрещено использовать «отбив» штанги от груди.
20. 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 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.
4. В Н Если на концах штанги установлен неодинаковый вес, и попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.
5. В Н Мужчина-спортсмен может попросить, чтобы взвешивание проводил судья мужского пола.
6. В Н В упражнении «Жим штанги лежа» судья дает спортсмену 3 команды.
7. В Н Ноги и бёдра не должны использоваться для создания толчка при выполнении подъема на бицепс Апполон-Акселя.
8. В Н Спортсмен имеет право самостоятельно регулировать оборудование на помосте.
9. В Н В становой тяге должны обязательно использоваться гетры, которые должны закрывать голень, не касаясь колена, наколенников или бинтов.
10. В Н В дивизионе софт-экипировки спортсмен имеет право использовать коленные бинты.
11. 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.
12. В Н Разрешены одни брифсы для приседа, с количеством слоёв не более трёх в дивизионе многослойной и однослойной экипировки.
13. 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.
14. В Н Во время выполнения упражнения «жим штанги стоя» спортсмену запрещено сгибать колени.
15. 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.
16. В Н Тяга трэп-грифа осуществляется произвольным хватом за параллельные части рамы ручками вниз.
17. В Н Разрешено использовать атлетам в дисциплинах многоповторной тяги лямки-восьмерки.
18. В Н В дисциплине HIP THRUST ассистенты могут помочь атлету разместить штангу на его бедрах.
19. В Н В Белорусском гиревом жиме каждое повторение выполняется под счет судьи.

**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. 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 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. 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 Народном жиме стоя спортсмену разрешено отдыхать, держа штангу:

А) на груди;

Б) на вытянутых руках;

В) отдых не разрешен;

Г) можно в обоих случаях.

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

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. 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?
9. 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 (учитывая редакцию правил от февраля 2025г).
10. Назовите ошибки, при выполнении которых, спортсмену не могут засчитать подход в становой тяге:
11. Назовите дисциплины, при выполнении которых, спортсмен может не надевать футболку под трико.
12. В каких движениях запрещено использовать налокотники?
13. Действия судьи, если обзор попытки выполнения подхода спортсменом был непреднамеренно блокирован ассистентом.