

**Сборник вопросов для подготовки экзаменационных билетов
для аттестационных комиссий по подтверждению
Всероссийской категории, 1 категории, 2 категории, 3
категории по спортивной дисциплине «пауэрлифтинг»
вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

1. Что такое МКС и где выполняется?
2. Весовые категории у мужчин и женщин
3. Добавки к собственному весу при взвешивании
4. Обязанности старшего судьи на помосте
5. Обязанности боковых судей
6. Ассистенты, распределение обязанностей
7. Проведение технического совещания
8. Команды старшего судьи на помосте
9. Процедура взвешивания
10. Жеребьёвка
11. Платформа (помост), сцена, размеры
12. Какие диски и в какой последовательности нужно установить на штангу, чтобы её вес составил 277 кг?
13. Протест, процедура подачи
14. Возрастные группы
15. Штанга (гриф), размеры и допустимая точность
16. Рекорды (вес штанги)
17. Может ли спортсмен принимать участие в Первенстве России 2017 года, которое состоится в период 15 по 19 января, если дата его рождения 20 января 1997 года?
18. Диски, градация по весу и цвету
19. Экипировка (футболка)
20. Фиксирующие ремни
21. Основные ошибки в жиме лёжа
22. Время выполнения упражнения и покидания помоста

- 23.Какая весовая категория у мужчины с собственным весом 72,05 кг
- 24.Система раундов
25. Общие требования к экипировке
- 26.Информационное табло
- 27.Оценка флажками
- 28.Обязанности маршала
- 29.Размеры скамьи
- 30.Может ли спортсмен принимать участие в Первенстве России среди юниоров 2018 года, если дата его рождения 21 февраля 1997 года?
- 31.Командные соревнования (таблица очков)
- 32.Время проверки экипировки
- 33.Экипировка (головной убор)
- 34.Какие и в какой последовательности надо одеть диск на штангу, что бы её вес составил 154 кг?
- 35.Может ли спортсмен принимать участие в Чемпионате России 2017 года, если дата его рождения 13 июля 2005 года.
- 36.Экипировка, бинты (напульсники)
- 37.Жим лёжа
- 38.Какая весовая категория у мужчины с собственным весом 82,05 кг
- 39.Какие блины и в какой последовательности нужно установить на штангу, что бы её вес составил 255 кг
- 40.Может ли спортсмен принимать участие в Первенстве России 2017 года, если дата его рождения 3 января 1998 года?
- 41.Экипировка, костюм (трико)
- 42.Женские весовые категории.
- 43.Тренер, его поведение на помосте
- 44.Мужские весовые категории
- 45.Проверка экипировки
- 46.Обязанности хронометриста
- 47.Экипировка (ремень)

48. Время покидания спортсменом помоста
49. Основные ошибки в жиме лёжа
50. Обязанности судьи информатора (секретаря)
51. Сигнализация
52. Экипировка (бюстгальтер)
53. Экипировка (обувь)
54. Обязанности технического контролёра
55. Основные обязанности членов жюри
56. Разминочная зона
57. Время покидания помоста
58. Минимальное количество спортсменов в группе
59. Униформа рефери женщин
60. Технический делегат
61. Проведение технического совещания
62. Если спортсмен в своей весовой категории начал выступление с рекордного веса 140,5 кг и далее установил 3 рекорда 141,141,5 и 142 кг. Какой результат будет стоять в итоговом протоколе?
63. Какие диски и в какой последовательности надо установить на штангу, что бы её вес составлял 217 кг.
64. Время выполнения упражнения и покидания помоста.
65. Какие и в какой последовательности надо установить диски на штангу, что бы её вес составил 198 кг.
66. Может ли принимать участие в первенстве России среди юниоров 2019 года спортсмен с датой рождения 5 октября 1999 года?
67. В каком случае спортсмен может заказать вес 142,5 кг после предыдущей попытки 140 кг?
68. В какой весовой категории может выступать спортсменка с собственным весом 61.05 кг?
69. Какие диски и в какой последовательности надо установить на штангу, что бы её вес составлял 219 кг.

70. Если спортсмен в своей весовой категории начал выступление с рекордного веса 150,5 кг и далее установил 3 рекорда 151, 151,5 и 152 кг. Какой результат будет стоять в итоговом протоколе?

71. Годность спортсменов.

72. Формула АН.

73. Соревновательный цикл.

74. Жюри.

75. Идёт выступление у женщин на Чемпионате Европы весовая категория до 79 кг. Спортсменка, справившись с весом 135 кг в 3 попытке заказала в 4 вес 137 кг. В каком случае ей разрешат выполнить 4 подход?