

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

(тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, силовое троеборье, бодибилдинг армспорт)

Спортивная подготовленность - 60 баллов

Вопросы:

1. Дайте определение технике соревновательных упражнений в ИВС, перечислите ее основные элементы.
2. Стартовое положение спортсмена в ИВС. Перечислите основные виды стартового положения.
3. Подготовительные и специально подготовительные упражнения в ИВС (назвать не менее 10).
4. Назовите средства развития основных физических качеств в ИВС.
5. Дайте определение силовым видам спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт), что общего и в чем отличие.
6. Фазовая структура соревновательных упражнений в ИВС, назовите основные фазы.
7. Какие физические качества развивает тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт.
8. Опишите разминку перед выступлением в ИВС.
9. Техника безопасности на соревнованиях, включая разминку по ИВС.
10. Техника безопасности на занятиях по ИВС.

Физическая подготовленность - 20 баллов

Вопросы:

1. Дайте определение физическому качеству «сила», как она проявляется в ИВС.
2. Дайте определение физическому качеству «ловкость», как она проявляется в ИВС.
3. Дайте определение физическому качеству «выносливость», как она проявляется в ИВС.
4. Дайте определение физическому качеству «быстрота», как она проявляется в ИВС.
5. Дайте определение физическому качеству «гибкость», как она проявляется в ИВС.
6. Назовите средства развития ловкости в ИВС.
7. Назовите средства развития силы в ИВС.
8. Назовите средства развития гибкости в ИВС.
9. Назовите средства развития выносливости в ИВС.
10. Назовите средства развития быстроты в ИВС.

Специальные требования - 20 баллов

Вопросы:

1. Перечислите судей в судейской бригаде (уровень соревнований Федеральный округ) по ИВС.
2. Обязанности судьи при участниках.
3. Обязанности судьи секундометриста.

4. Какие судьи из судейской бригады участвуют во взвешивании спортсменов.
5. Обязанности судьи информатора.
6. Количество судей на помосте и их обязанности.
7. Требования к соревновательной форме спортсмена.
8. Команды, которые подаются спортсмену на соревновательном помосте.
9. Количество членов жюри и их обязанности на соревнованиях по ИВС.
10. Требования к снарядам и помосту на соревнованиях по ИВС.