



IWF

INTERNATIONAL
WEIGHTLIFTING
FEDERATION

TEKNISET
TOIMIHENKILÖT
KIRJALLINEN KOE
KYSYMYKSET



Pisteitys: 1 piste oikeasta vastauksesta, ellei toisin mainita.

Q.1 Käsivarsien koukistaminen ja ojentaminen siirryttäessä loppuasentoon:

- a Hyväksytyt, jos se on ilmoitettu kaikille tuomareille ja jurylle
- b Ei hyväksytyt
- c Hyväksytyt, jos siitä on ilmoitettu Tekniselle Tarkastajalle

Q.2 Oikein tai väärin:

Yhteistulos sijoituksissa, kun kaksi kilpailijaa saavuttaa saman yhteistuloksen, voittaa se kilpailija, joka on ruumiinpainoltaan kevyempi _____

Q.3 Koska tuomarit antavat alas merkin?

- a 2 sekunnin kuluttua, kun nostaja saavuttaa liikkumattoman loppuasennon kaikilta kehon osiltaan
- b 1 sekunnin kuluttua, kun nostaja saavuttaa liikkumattoman loppuasennon kaikilta kehon osiltaan
- c Heti, kun nostaja saavuttaa liikkumattoman loppuasennon kaikilta kehon osiltaan

Q.4 Oikein tai väärin:

Sormilukkona kutsutun tekniikan käyttö on sallittu ainoastaan työnnössä _____

Q.5 Mikä on oikea sääntö?

- a Jos nostaja kohottaa tangon 5 cm korkeudelle lavasta ja laskee tangon takaisin lavalle kun kellossa on 30 sekuntia, hän ei saa enää yrittää uudelleen.
- b Jos nostaja kohottaa tangon irti lavasta ja laskee tangon takaisin lavalle, hän voi yrittää uudelleen, ellei tanko ei ole ohittanut polvia.
- c Jos urheilija kohottaa tangon 10 cm korkeudelle lavasta ja laskee tangon takaisin lavalle kun kellossa on 15 sekuntia, hän ei saa enää yrittää uudelleen.

Q.6 Kun tuomarit ovat antaneet nostajalle alasmerkin, nostaja saa irrottaa otteen tangosta kun:

- a tanko on ohittanut polvien tason
- b tanko on ohittanut hartiatason
- c tanko on ohittanut vyötärön tason

Q.7 Tauko käsivarsien ojennuksen aikana on:

- a sallittua
- b virhesuoritus
- c sallittua ylöstyönnössä

Q.8 Kirjaa vähimmäisikä seuraaviin kilpailuihin:

(2 pistettä täydellinen vastaus; vähennetään 1 piste 1 virheestä, 2 pistettä 2 tai useammasta virheestä)

Yleinen MM _____ ikävuotta
Nuorten MM _____ ikävuotta
Tyttojen/Poikien MM _____ ikävuotta

Q.9 Liukastusainetta poistettaessa:

- a Jury päättää pysäytetäänkö kello
- b kello jatkaa käyntiä
- c Tekninen tarkastaja päättää pysäytetäänkö kello

Q.10 "Veto riipuksista" tarkoittaa:

- a pysäytetään ylöspäin suuntautuva liike vedon aikana ja on sallittua
- b kiihdytetään ylöspäin suuntautuvaa liikettä vedon aikana ja on sallittua
- c pysäytetään ylöspäin suuntautuva liike vedon aikana ja on virhesuoritus

Q.11 Kirjaa miesten 10 painoluokkaa (Nuoret / Yleinen ja Pojat)

(4 pistettä täydellinen vastaus; vähennetään 1 piste 1 virheestä, 2 pistettä 2 virheestä, 3 pistettä 3 virheestä, 4 pistettä 4 tai useammasta virheestä)

	Nuoret / Yleinen	Pojat
1.	_____ kg	1. _____ kg
2.	_____ kg	2. _____ kg
3.	_____ kg	3. _____ kg
4.	_____ kg	4. _____ kg
5.	_____ kg	5. _____ kg
6.	_____ kg	6. _____ kg
7.	_____ kg	7. _____ kg
8.	_____ kg	8. _____ kg
9.	_____ kg	9. _____ kg
10.	_____ kg	10. _____ kg

Q.12 Kirjaa naisten 10 painoluokkaa (Nuoret / Yleinen ja Tytöt)

(4 pistettä täydellinen vastaus; vähennetään 1 piste 1 virheestä, 2 pistettä 2 virheestä, 3 pistettä 3 virheestä, 4 pistettä 4 tai useammasta virheestä)

- | | | | |
|-----|----------|-----|----------|
| 1. | _____ kg | 1. | _____ kg |
| 2. | _____ kg | 2. | _____ kg |
| 3. | _____ kg | 3. | _____ kg |
| 4. | _____ kg | 4. | _____ kg |
| 5. | _____ kg | 5. | _____ kg |
| 6. | _____ kg | 6. | _____ kg |
| 7. | _____ kg | 7. | _____ kg |
| 8. | _____ kg | 8. | _____ kg |
| 9. | _____ kg | 9. | _____ kg |
| 10. | _____ kg | 10. | _____ kg |

Q.13 Koskettaminen nostolavaan:

- a yhdellä polvella on sallittua
- b polvien kosketus rinnallevedossa on sallittua
- c koskettaminen muilla kehon osilla kuin jalkapohjilla on kiellettyä

Q.14 Oikein tai väärin:

On epätäydellinen liikesuoritus, mikäli nostaja ei onnistu suoristamaan polvia noston lopussa

Q.15 Nosto on hyväksytty, kun suorituksen aikana nostaja tulee lähelle lavan reunaa ja:

- a koskettaa lavan ulkopuolista aluetta millä tahansa ruumiin osalla.
- b kengät ulottuvat lavan reunan ulkopuolelle koskettamatta ulkopuolista aluetta.
- c koskettaa lavan ulkopuolista aluetta yhdellä kengällä.

Q.16 Noston lopettaminen punnerrukseen tarkoittaa:

- a käsien ojentamisen jatkamista sen jälkeen, kun nostaja on saavuttanut alimman pisteen kyykky tai saksi asennossaan, koskee sekä tempausta että ylöstyöntöä, ja se on sallittua
- b käsien ojentamisen jatkamista sen jälkeen, kun nostaja on saavuttanut korkeimman pisteen kyykky tai saksi asennossaan, koskee sekä tempausta että ylöstyöntöä ja se on virhesuoritus
- c käsien ojentamisen jatkamista sen jälkeen, kun nostaja on saavuttanut alimman pisteen kyykky tai saksi asennossaan, koskee sekä tempausta että ylöstyöntöä, ja se on virhesuoritus

- Q.17 Mikäli nostaja ei saa asetettua jalkojaan samaan linjaan vartalon kanssa, se tarkoittaa:
- a nosto ei ole saatettu loppuun ja tuomarit painavat punaista nappia
 - b nosto on saatettu loppuun ja tuomarit painavat valkoista nappia
 - c nosto ei ole saatettu loppuun ja tuomarit eivät paina nappia
- Q.18 Mikäli koko tankoa ei saa asetettua lavalle alas komennon jälkeen se on:
- a virhesuoritus
 - b sallittua
 - c sallittua, mikäli nostaja laskee tangon lavan eteen
- Q.19 Valitse oikea sääntö
- a tangon koskettaminen päähän on sallittua
 - b tangon koskettaminen päähän (hiukset ja kaikki muut päähän liitettävät esineet katsotaan osaksi päätä) on virhesuoritus rinnallevedossa
 - c tangon koskettaminen päähän (hiukset ja kaikki muut päähän liitettävät esineet eivät katsota osaksi päätä) on virhesuoritus ylöstyönössä
- Q.20 Oikein tai väärin:
Tempauksessa tai rinnallevedossa kyykkytyylillä nostaja ei saa helpottaa kyykystä nousemistaan keinuttamalla tai heijaamalla vartaloaan ollessaan kyykyssä _____
- Q.21 Valitse oikea sääntö?
- a reisien tai polvien koskettaminen kyynärpäällä tai olkavarrella on virhesuoritus
 - b reisien tai polvien koskettaminen kyynärpäällä on virhesuoritus mutta olkavarsilla koskettaminen on sallittua
 - c reisien tai polvien koskettaminen olkavarsilla on virhesuoritus mutta kyynärpäällä koskettaminen on sallittua
- Q.22 Kaksoiskääntö tarkoittaa seuraavaa:
- a tangon asettaminen rinnalle alempaan kohtaan ennen sen lopullista asentoa on sallittua
 - b tangon asettaminen rinnalle alempaan kohtaan ennen sen lopullista asentoa on virhesuoritus
 - c tangon asettaminen rinnalle alempaan kohtaan ennen sen lopullista asentoa on sallittua, kunhan asia ilmoitetaan/näytetään tuomareille ennen nostoa

Q.23 Ennen aloittamista:

- a ylöstyönössä kaikki tangon heiluttaminen edun saamiseksi on kiellettyä. Nostajan on oltava liikkumaton
- b ylöstyönössä kaikki tangon heiluttaminen edun saamiseksi on kiellettyä. Nostajan ja tangon on oltava liikkumaton
- c tempauksessa kaikki tangon heiluttaminen edun saamiseksi on kiellettyä.

Q.24 Oikein tai väärin:

Nostaja ei voi muuttaa otteen leveyttä noston aikana? _____

Q.25 Mitkä ovat IWF:n alaisissa tapahtumissa käytettävien kilpailulavojen mitat?

(2 pistettä täydellinen vastaus; vähennetään 1 piste 1 virheestä, 2 pistettä 2 tai useammasta virheestä)

leveys _____ cm
pituus _____ cm
korkeus _____ cm

Q.26 Kuinka paljon seuraavat välineet painavat?

(2 pistettä täydellinen vastaus; vähennetään 1 piste 1 virheestä, 2 pistettä 2 tai useammasta virheestä)

miesten tanko _____ kg
naisten tanko _____ kg
1 lukko _____ kg

Q.27 Naisten tangon halkaisija otealueelta:

- a 2.8 cm
- b 3.0 cm
- c 2.5 cm

Q.28 Minkä levyinen on harjoittelu/lämmittely lava?

- a 300 cm
- b 400 cm
- c 250 cm

Q.29 Listaa levypainojen värit:

(2 pistettä täydellinen vastaus; vähennetään 1 piste 1 virheestä, 2 pistettä 2 tai useammasta virheestä)

25kg _____ 20kg _____ 15kg _____
10kg _____ 5kg _____ 2.5kg _____
2kg _____ 1.5kg _____ 1kg _____
0.5kg _____

Q.30 Näkyvän ja kuuluvan alasmerkin antava laite:

- a sijaitsee lämmittely alueella
- b sijaitsee kilpailulavan vasemmalla puolella
- c sijoitetaan kilpailulavan etupuolelle

Q.31 Näkyvän ja kuuluvan alasmerkin aktivoimiseksi:

- a yhden kolmesta tuomarista täytyy antaa päätös hyväksyty tai hylätty
- b kahden kolmesta tuomarista täytyy antaa samanlainen päätös hyväksyty tai hylätty
- c kolme tuomaria täytyy antaa samanlainen päätös hyväksyty tai hylätty

Q.32 Näkyvän ja kuuluvan alasmerkin jälkeen ja ennen tuomarivalojen näkymistä:

- a tuomareilla on 2 sekuntia aikaa päätöksensä muuttamiseen
- b tuomarit eivät voi muuttaa päätöstään
- c tuomareilla on 3 sekuntia aikaa päätöksensä muuttamiseen

Q.33 Oikein tai väärin:

Kilpailijanumeroita käytetään nostajan tunnistamiseen kilpailun aikana, ja ne määräävät nostajan aloitusnumeron _____

Q.34 Mikäli tuomari näkee virheen noston suorituksen aikana, hänen täytyy:

- a välittömästi painaa punaista painiketta
- b välittömästi painaa valkoista painiketta
- c nostaa kätensä ja sanoa alas

Q.35 Millaista ihonmyötäistä kokovartaloasua nostaja voi käyttää?

- a yksiosainen, löysä, kaulukseton, musta, ei saa olla kuvioitu tai desing tuote
- b kaksiosainen, ihonmyötäinen, kaulukseton, mitä väriä tahansa, ei saa olla kuvioitu tai desing tuote
- c yksiosainen, ihonmyötäinen, kauluksellinen, musta, ei saa olla kuvioitu tai desing tuote

Q.36 Mikä on oikea sääntö?

- a ihonmyötäistä kokovartaloasua voidaan käyttää nostoasun päällä
- b nostoasun päällä voidaan käyttää shortseja
- c on sallittua käyttää kaksiosaista nostoasua

Q.37 Nostajan vyön maksimi leveys on:

- a 10 cm
- b 12 cm
- c 14 cm

Q.38 Selvästi aloitettu ylöstyöntöyritys jota ei saateta loppuun (laskee kehoaan taivuttaen polvia) on:

- a virhesuoritus
- b sallittua
- c sallittua, jos nostaja yrittää laskea kehoaan tai taivuttaa polviaan vain kerran

Q.39 Mikä on oikea sääntö?

- a on sallittua pitää laastaria joka ylittää sormenpäät.
- b vartalossa käytettävä side tulee olla nostoasun alla.
- c teippejä tai vastaavia ei sallita kahdeksan (8) cm alueella kyynärpäässä. Kahdeksan (8) cm alue koostuu neljästä (4) cm kyynärpään alapuolella ja neljästä (4) cm kyynärpään yläpuolella

Q.40 Oikein tai väärin:

Magnesiumin (magnesium karbonaatti) käyttö on sallittua? _____

Q.41 Suurimman levypainon halkaisija on:

- a 46 cm
- b 45 cm
- c 40 cm

Q.42 Valitse oikea sääntö:

- a ranne- ja kyynärpääsiet saavat liittyä toisiinsa
- b ranne- ja käsisiet saavat liittyä toisiinsa
- c ranne- ja käsisiet eivät saavat liittyä toisiinsa

Q.43 Valitse oikea sääntö:

- a teippejä tai tukisietä ei sallita kyynärpäissä
- b teippejä tai tukisietä ei sallita reisissä
- c siteiden käyttö ei ole sallittua ihonmyötäisen kokovartaloasun päällä

Q.44 Oikein tai väärin:

Sormissa oleva laastari voi ylittää sormenpäiden yli _____

Q.45 Punnitus alkaa:

- a 2 tuntia ja 15 minuuttia ennen kilpailun alkua
- b 1 tuntia ja 45 minuuttia ennen kilpailun alkua
- c 2 tuntia ennen kilpailun alkua

Q.46 Jos nostaja ei voi kokonaan oikaista kyynärpäitään, nostaja:

- a saa kilpailla, jos nostaja näyttää/ilmoittaa ettei hän pysty täysin suoristamaan kyynärpäitään tuomareille ja Jurylle ennen jokaista nostoa
- b ei saa kilpailla ja tulee vetäytyä kilpailusta
- c saa kilpailla, vain jos esittää lääkärintodistuksen

Q.47 Valitse oikea sääntö:

- a kaksi tuomaria toteaa kilpailijan painon, jonka sihteeri kirjaa
- b keskituomari käyttää vaakaa ja toiset kaksi tuomaria toteaa kilpailijan painon, jonka sihteeri kirjaa
- c kaikkien kolmen tuomarin täytyy käyttää vaakaa ja todeta toteaa kilpailijan painon, jonka sihteeri kirjaa

Q.48 Punnitukseen varattuna aikana:

- a nostajat, joka ovat alle tai yli sarjansa painorajan voivat yrittää kahdesti uudelleen sarjaansa pääsyä
- b nostajat, joka ovat alle tai yli sarjansa painorajan voivat yrittää niin monesti kuin tarvitaan sarjaansa pääsyyn
- c nostajat, joka ovat alle tai yli sarjansa painorajan voivat yrittää kolmesti uudelleen sarjaansa pääsyä

Q.49 Urheilijoiden esittely alkaa:

- a 1 tunti ja 45 minuuttia punnituksen alkamisen jälkeen
- b 2 tuntia punnituksen alkamisen jälkeen
- c 2 tuntia ja 15 minuuttia punnituksen alkamisen jälkeen

Q.50 Oikein tai väärin:

Ranneside saa peittää ihoa ainoastaan 10 cm leveältä alueelta. _____

Q.51 Mikä on oikea sääntö?

- a alkupainojen eli tempaukseen ja työntöön ilmoitettujen ja kilpailussa nostettujen nostojen summa on oltava yhtäsuuri tai suurempi kuin Entry-total yhteistulos miinus 20kg.
- b alkupainojen eli tempaukseen ja työntöön ilmoitettujen ja kilpailussa nostettujen nostojen summa on oltava pienempi kuin vahvistettu Entry-total yhteistulos miinus 20kg naisten ja miesten kilpailussa
- c alkupainojen eli tempaukseen ja työntöön ilmoitettujen ja kilpailussa nostettujen nostojen summa ei saa olla pienempi kuin vahvistettu Entry-total yhteistulos miinus 20kg miesten ja miinus 15kg naisten kilpailussa

Q.52 Valitse oikea aloituspaino 56kg sarjaan, jonka Entry-total yhteistulos on 200kg; tempaustulokset = 1 nostoyritys 80kg (hyväksytty); 2 nostoyritys 83kg (hyväksytty); 3rd nostoyritys 85kg (hyväksytty):

- a urheilijan on aloitettava työntö vähintään 90 kg
- b urheilijan on aloitettava työntö vähintään 95 kg
- c urheilijan on aloitettava työntö vähintään 100 kg

Q.53 Kun kilpailija haluaa muuttaa ilmoitettua alkupainoa, huoltajan / kilpailijan täytyy:

- a ilmoittaa siitä yhdyshenkilölle kirjoittamalla kilpailijakorttiin ennen viimeistä kuulutusta
- b ilmoittaa siitä yhdyshenkilölle kirjoittamalla kilpailijakorttiin vain ensimmäinen yritys
- c ilmoittaa siitä yhdyshenkilölle suullisesti 10 sekuntia ennen viimeistä kuulutusta

Q.54 Kun kilpailija haluaa korottaa kilpailujärjestelmän automaattista korotusta, on siitä kilpailijan tai huoltajan ilmoitettava pääyhdyshenkilölle:

- a 30 sekunnin kuluessa, tämä on sama, oli kellossa 1 minuutti tai 2 minuuttia
- b ennen viimeistä kuulutusta, tämä on sama, oli kellossa 1 minuutti tai 2 minuuttia
- c ennen viimeistä kuulutusta, kun kellossa on 1 minuutti ja 30 sekuntia ennen viimeistä kuulutusta, kun kellossa on 2 minuuttia

Q.55 Pienin korotus ensimmäisen ja toisen yrityksen välillä on:

- a 1 kg
- b 2.5 kg
- c 2 kg

Q.56 Punnitus kestää:

- a 1 tunnin
- b 2 tuntia
- c 2 tuntia ja 15 minuuttia

Q.57 Mikäli tämä on kilpailijan ensimmäinen yritys, mikä on sääntö?

- a 1 minuutti ja 30 sekuntia (90 sekuntia) annetaan jokaiselle kilpailijalle hänen nimensä kuulutuksen ja yrityksen aloituksen välille.
- b 1 minuutti (60 sekuntia) annetaan jokaiselle kilpailijalle hänen nimensä kuulutuksen ja yrityksen aloituksen välille.
- c 2 minuuttia (120 sekuntia) annetaan jokaiselle kilpailijalle hänen nimensä kuulutuksen ja yrityksen aloituksen välille.

Q.58 Valitse oikea sääntö:

- a urheilija tai huoltaja ei voi muuttaa päätöstään luopua kilpailusta, jos se on virallisesti ilmoitettu
- b urheilija tai huoltaja ei voi muuttaa päätöstään luopua kilpailusta, jos se on kilpailijakorttiin allekirjoitettu
- c urheilija tai huoltaja voi muuttaa päätöstään luopua kilpailusta, ensimmäisen 30 sekunnin kuluessa

Q.59 Kun urheilija nostaa kaksi yritystä peräkkäin hänelle annetaan:

- a 1 minuutti
- b 2 minuuttia
- c 3 minuuttia

Q.60 Kun urheilija kuulutetaan mutta hän ei saavu kilpailulavalle annettuna aikana:

- a tuomareiden täytyy ilmoittaa jurylle
- b kellonkäyttäjän täytyy pysäyttää kello
- c tuomareiden täytyy tuomita nosto hylätyksi

- Q.61 Ennen ensimmäistä yritystä tai kahden yrityksen välillä:
- a 1 painon muutos on sallittu, ilman automaattista korotusta
 - b 2 painon muutosta on sallittu, ilman automaattista korotusta
 - c 3 painon muutosta on sallittu, ilman automaattista korotusta
- Q.62 Mikä on oikea sääntö?
- a urheilijat tai huoltajat eivät voi vähentää tangon painoa, kun ilmoitettu paino on kuormattu
 - b urheilijat tai huoltajat eivät voi vähentää tangon painoa, kun ilmoitettu paino on kuormattu ja kello on käynnistetty
 - c urheilijat tai huoltajat voivat vähentää tangon painoa, ensimmäisen 30 sekunnin kuluessa
- Q.63 Kilpailija, joka on liian painava punnituksessa:
- a voi kilpailla seuraavassa ylemmässä sarjassa
 - b ei ole oikeutettu uudelleen punnittavaksi
 - c ei voi kilpailla seuraavassa ylemmässä sarjassa
- Q.64 Kilpailijoiden kuulutuksessa on otettava huomioon 4 tekijää:
- a - tangon paino (kevyin ensin)
- yrityksen järjestysnumero (alin numero ensin)
- edellisten yritysten aikainen järjestys (kilpailija, joka nosti myöhemmin, on ensin)
- urheilijan kilpailijanumero (alin ensin)
 - b - tangon paino (kevyin ensin)
- yrityksen järjestysnumero (alin numero ensin)
- edellisten yritysten aikainen järjestys (kilpailija, joka nosti aikaisemmin, on ensin)
- urheilijan kilpailijanumero (alin ensin)
 - c - tangon paino (kevyin ensin)
- yrityksen järjestysnumero (alin numero ensin)
- edellisten yritysten aikainen järjestys (kilpailija, joka nosti aikaisemmin, on ensin)
- urheilijan kilpailijanumero (ylin ensin)

Q.65 Tempauken jälkeen on:

- a 10 minuutin tauko, jotta kilpailijat ehtivät lämmitellä työntöön
- b 15 minuutin tauko, jotta kilpailijat ehtivät lämmitellä työntöön, ellei Juryn puheenjohtaja toisin ilmoita
- c 10 minuutin tauko, jotta kilpailijat ehtivät lämmitellä työntöön, mutta 15 minuutin tauko, jos kilpailijoita on 5 tai vähemmän

Q.66 Erittäin kuumalla ilmalla:

- a Juryn puheenjohtaja päättää voivatko tuomarit riisua takkinsa
- b tekninen tarkastaja päättää voivatko tuomarit riisua takkinsa
- c ei ole sallittua toimia ilman takkia

Q.67 Kilpailijat kutsutaan punnitushuoneeseen:

- a parhaan tuloksen mukaan
- b arpanumeron mukaan
- c kilpailijoiden saapumisjärjestyksessä

Q.68 Oikein tai väärin:

Jos nosto epäonnistuu, koska kilpailulava on vaurioitunut, tai tankoon tulee vaurio noston aikana; tai on tapahtunut mellakka tai jokin muu ulkoinen tekijä, on tuomarien annettava uusi yritys asianomaiselle kilpailijalle: _____

Q.69 Kuka tarkastaa, että kilpailuvälineet ja kilpailu-alue on IWF sääntöjen ja määräysten mukainen?

Q.70 Kuka voi kutsua tuomarit Juryn pöydän ääreen?

- a Juryn puheenjohtaja ei voi kutsua tuomareita Juryn pöydän ääreen
- b IWF:n pääsihteeri voi kutsua tuomarit Juryn pöydän ääreen
- c Juryn puheenjohtaja voi kutsua tuomarit Juryn pöydän ääreen

Q.71 Kuka varmistaa, että teknisiä ja kilpailusääntöjä noudatetaan ja niitä sovelletaan oikein?

Q.72 Mikä on oikea sääntö?

- a sivutuomarien istuttava samassa linjassa ja rinnakkain keskituomarin kanssa kahdesta kolmeensataan (200 – 300) cm etäisyydellä keskituomarista.
- b sivutuomarien istuttava samassa linjassa ja rinnakkain keskituomarin kanssa kolmesta neljäänsataan (300 – 400) cm etäisyydellä keskituomarista.
- c sivutuomarien istuttava samassa linjassa ja rinnakkain keskituomarin kanssa neljästä viiteensataan (400 – 500) cm etäisyydellä keskituomarista.

Q.73 Mikä on oikea sääntö?

- a kaikkien Juryn jäsenten on oltava 1 luokan kansainvälisiä tuomareita.
- b jotkut Juryn jäsenet voivat olla 1 luokan kansainvälisiä tuomareita, muut voivat olla 2 luokan kansainvälisiä tuomareita
- c kaikkien Juryn jäsenten on oltava kansainvälisiä tuomareita.

Q.74 Punnituksen aikana urheilijat ovat:

- a oikeutettuja käyttämään koruja, tukkakoristeita ja uskonnollisia tukkalaitteita, mutta he eivät saa pitää kelloja
- b eivät ole oikeutettuja käyttämään koruja, tukkakoristeita ja uskonnollisia tukkalaitteita
- c oikeutettuja käyttämään uskonnollisia tukkalaitteita mutta he eivät saa pitää koruja, kelloja ja / tai tukkakoristeita

Q.75 Virhe arvostelussa voidaan tehdä tahattomasti, tässä tapauksessa:

- a tuomari saa selittää päätöksensä
- b Jury voi korvata tuomarin välittömästi
- c kilpailun johtaja voi muuttaa tuomarin päätöstä

Q.76 Kilpailun aikana ja ensimmäisen varoituksen jälkeen:

- a Jury ei voi korvata sellaista tuomaria, jonka päätökset osoittavat hänen olevan epäpätevä
- b Juryn puheenjohtaja voi korvata minkä tahansa tuomarin, jonka päätökset osoittavat hänen olevan epäpätevä
- c Jury voi yksimielisesti korvata minkä tahansa tuomarin, jonka päätökset osoittavat hänen olevan epäpätevä

- Q.77 Teknisten toimihenkilöiden, jotka epäonnistuvat käytännön ja kirjallisessa kokeessa on odotettava:
- a 2 vuotta ennen uutta koetta
 - b 1 vuosi ennen uutta koetta
 - c 6 kuukautta ennen uutta koetta
- Q.78 Mikä on kilpailijakortti?
- a jokaiselle kilpailijalle annettu virallinen asiakirja kilpailun ilmoitusten ja nostoyritysten tallentamiseksi eikä siinä ole muita tietoja
 - b jokaiselle kilpailijalle annettu virallinen asiakirja kilpailun ilmoitusten ja nostoyritysten tallentamiseksi, siinä on urheilijan nimi; syntymäpäivä; IWF/IOC mukainen kansalaisuus; kilpailusarja; kilpailuryhmä (mikäli tiedossa); ilmoitettu yhteistulos (Entry Total), ja; kilpailijnumero (kirjataan punnituksen loputtua).
 - c jokaiselle kilpailijalle annettu virallinen asiakirja IWF:n urheilija jäsenyydestä ja siinä on IWF:n presidentin allekirjoitus.
- Q.79 Kuka varmistaa, että kaikki kilpailijat käyttävät oikeanlaista kilpailuasua?
- _____
- Q.80 Keskituomari istuu:
- a 600 cm kilpailulavan etureunasta
 - b 500 cm kilpailulavan keskeltä
 - c 400 cm kilpailulavan etureunasta
- Q.81 Kilpailun aikana, kuka voi siirtää tangon kilpailulavalla?
- a ainoastaan huoltaja tai levynvaihtajat voi siirtää tangon uuteen paikkaan kilpailulavalla
 - b ainoastaan keskituomari voi siirtää tangon uuteen paikkaan kilpailulavalla
 - c ainoastaan kilpailija ja levynvaihtajat voi siirtää tangon uuteen paikkaan kilpailulavalla
- Q.82 Tuomarivalojen vikaantumisen yhteydessä:
- a valot voidaan korvata pienillä punaisilla ja valkoisilla lipuilla
 - b valot voidaan korvata pienillä punaisilla ja vihreillä lipuilla
 - c kilpailu on keskeytettävä, kunnes valot saadaan kuntoon

Q.83 Oikein tai väärin:

Jos kilpailija siirtyy noston aikana paikkaan, johon tuomari ei voi nähdä kunnolla, tuomari ei voi siirtyä paikkaan, josta hän näkee noston kunnolla.

Q.84 Kilpailun aikana tuomarin:

- a on yritettävä olla samaa mieltä muiden tuomareiden päätösten kanssa
- b ei saa yrittää vaikuttaa muiden tuomareiden päätöksiin
- c on yritettävä olla samaa mieltä Juryn puheenjohtajan kanssa

Q.85 Oikein tai väärin:

Kilpailija saa käyttää mitä tahansa lämmittelylavaa. Lämmittelylavan numero määräytyy arpanumeron mukaan (alin numero ensin); _____

Q.86 Mikä on oikein?

- a käytännön kokeen aikana teknisen toimihenkilön on tuomittava vähintään 200 nostoa mukaan lukien ei loppuun saatetut ja valmiit nostot
- b käytännön kokeen aikana teknisen toimihenkilön on tuomittava vähintään 100 nostoa mukaan lukien ei loppuun saatetut ja valmiit nostot
- c käytännön kokeen aikana teknisen toimihenkilön on tuomittava vähintään 100 nostoa johon ei lasketa ei loppuun saatettuja nostoja.

Q.87 Kun tuomarivaloja ei käytetä ja sivutuomari näkee vakavan virheen noston suorituksen aikana:

- a tuomarin on nostettava punainen lippu huomion kiinnittämiseksi
- b Juryn presidentti keskeyttää noston
- c tuomarin on keskeytettävä nosto

Q.88 Jos työnnön alkupaino ei noudata 20 kg sääntöä ja kilpailija/huoltaja kieltäytyy lisäämästä painoa

- a työnnön ensimmäinen yritys tuomitaan epäonnistuneeksi.
- b kilpailijalle annetaan lisäyritys.
- c kilpailija suljetaan kilpailusta.

Q.89 Yhdyshenkilön pöydän on oltava käytössä:

- a kymmenen (10) minuuttia ennen kilpailun alkua
- b kaksikymmentä (20) minuuttia ennen kilpailun alkua
- c kolmekymmentä (30) minuuttia ennen kilpailun alkua

Q.90 Kun kilpailija tai huoltaja pyytää muuttamaan tangon painoa mutta on silti vielä vuorossa:

- a kilpailukello käy, kun tangon painoa muutetaan
- b kilpailukello pysäytetään, kun tangon painoa muutetaan ja sen jälkeen kun, muutos on lastattu, kilpailukello käynnistetään uudelleen ja kello käy loppuun saakka
- c kilpailukello pysäytetään, kun tangon painoa muutetaan ja sen jälkeen kun, muutos on lastattu, kello nollataan normaaliksi 1 tai 2 minuutiksi

Q.91 Milloin kellonkäyttäjä pysäyttää kilpailukellon?

- a välittömästi, kun tanko irrotetaan kilpailulavasta
- b välittömästi, kun tanko on ohittanut kilpailijan polvet
- c noston päätyttyä

Q.92 Täytä **yksi** kolmesta kilpailupöytäkirjan lehdestä lisäämällä tempauksen, työnnön, ja yhteistuloksen sijoitukset

(4 pistettä täydellinen vastaus; vähennetään 1 piste 1 virheestä, 2 pistettä 2 virheestä, 3 pistettä 3 virheestä, 4 pistettä 4 tai useammasta virheestä)

Q.93 Käyttämällä samaa pöytäkirjaa, jonka täytit kohdassa Q99, kenelle jää Suomenennätys?

(2 pistettä täydellinen vastaus; vähennetään 1 piste 1 virheestä, 2 pistettä 2 tai useammasta virheestä)

tempaus _____

työntö _____

yhteistulos _____

Pöytäkirjat kysymyksiin Q92 & Q93**Pöytäkirja 1**

Aiemmat Suomenennätykset: Te: 137, Ty: 172, Yht: 308

B Ryhmä**Kilpailu 12:00**

Arpa num.	Nimi	Tempaus			Työntö			Tulos					
		1	2	3	1	2	3	Te	Sija	Ty	Sija	Yht	Sija
5	A	134	140	X 142	160	164	X 167	140		164		304	
44	B	130	135	138	165	173	X 175	138		173		311	
99	C	140	X 142	X 142	165	171	X 173	140		171		311	

A Ryhmä**Kilpailu 18:00**

Arpa num.	Nimi	Tempaus			Työntö			Tulos					
		1	2	3	1	2	3	Te	Sija	Ty	Sija	Yht	Sija
1	D	134	137	140	X 165	165	X 166	140		165		305	
40	E	140	X 142	X 142	165	X 173	X 173	140		165		305	
2	F	130	136	138	165	174	X 175	138		174		312	

Uusi Suomenennätyksen haltija: (Te) (Ty) (Yht)

Pöytäkirja 2

Aiemmat Suomenennätykset: Te: 98, Ty: 119, Yht: 217

B Ryhmä Kilpailu 12:00

Arpa num.	Nimi	Tempaus			Työntö			Tulos					
		1	2	3	1	2	3	Te	Sija	Ty	Sija	Yht	Sija
5	A	97	100	X 101	X 118	118	120	100		120		220	
44	B	X 98	98	X 100	X 115	115	X 120	98		115		213	
99	C	95	98	100	118	X 120	120	100		120		220	

A Ryhmä Kilpailu 18:00

Arpa num.	Nimi	Tempaus			Työntö			Tulos					
		1	2	3	1	2	3	Te	Sija	Ty	Sija	Yht	Sija
1	D	96	98	100	115	121	X 122	100		121		221	
40	E	96	100	X 102	115	X 120	X 120	100		115		215	
42	F	93	96	98	X 115	115	X 120	98		115		213	

Uusi Suomenennätyksen haltija: (Te) (Ty) (Yht)

Pöytäkirja 3

Aiemmat Suomenennätykset: Te: 130, Ty: 159, Yht: 286

B Ryhmä Kilpailu 12:00

Arpa num.	Nimi	Tempaus			Työntö			Tulos					
		1	2	3	1	2	3	Te	Sija	Ty	Sija	Yht	Sija
5	A	126	128	130	155	159	161	130		161		291	
44	B	128	130	X 131	158	161	X 162	130		161		291	
99	C	128	X 131	131	154	157	160	131		160		291	

A Ryhmä Kilpailu 18:00

Arpa num.	Nimi	Tempaus			Työntö			Tulos					
		1	2	3	1	2	3	Te	Sija	Ty	Sija	Yht	Sija
1	D	128	131	X 132	158	161	X 162	131		161		292	
40	E	126	X 130	130	155	157	160	130		160		290	
42	F	128	131	X 132	X 160	160	X 162	131		160		291	

Uusi Suomenennätyksen haltija: (Te) (Ty) (Yht)