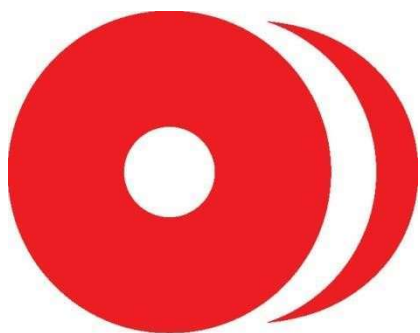




IWF

INTERNATIONAL
WEIGHTLIFTING
FEDERATION

TEKNISET
TOIMIHENKILÖT
KIRJALLINEN KOE
KYSYMYKSEJÄ



Pisteytys: 1 piste oikeasta vastauksesta, ellei toisin mainita.

- Q.1 Käsivarsien koukistaminen ja ojentaminen siirryttäessä loppuasentoon:
- ☐-a Hyväksytty, jos se on ilmoitettu kaikille tuomareille ja jurylle
 - ☐-b Ei hyväksytty
 - ☐-c Hyväksytty, 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
Tyttöjen/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 8 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

Q.12 Kirjaa naisten 8 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 |

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 ylöstyönnössä
- Q.20 Oikein tai väärin:
Tempauksessa tai rinnallevedossa kyykkytyylillä nostaja ei saa helpottaa kyykystä nousemistaan keinuttamalla tai heijaamalla vartaloon 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 ylöstyönnössä kaikki tangon heiluttaminen edun saamiseksi on kiellettyä. Nostajan on oltava liikkumaton
- ☐-b ylöstyönnössä 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 hyväksytty tai hylätty
- ☐-b kahden kolmesta tuomarista täytyy antaa samanlainen päätös hyväksytty tai hylätty
- ☐-c kolme tuomaria täytyy antaa samanlainen päätös hyväksytty 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:

Kilpailijainumeroita 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 alla 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 yltää 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); 3 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; kilpailij numero (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 työnnon alkupaino ei noudata 20 kg sääntöä ja kilpailija/huoltaja kieltäytyy lisäämästä painoa

- ☐-a työnnon 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, työnnon, 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 Q92, 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)