

# TÕSTEKOHTUNIKU EKSAMIKÜSIMUSED 2021

**Tõmba õigele vastusele ring ümber. Iga vastus 1 punkt kui ei ole kirjas teisiti.**

## **1. Käte kõverdamine ja sirutamine fikseerimise ajal**

- a. on lubatud, kui on teavitatud kohtunikke ja žüriid
- b. on ebakorrekne liigutus
- c. on lubatud, kui on teavitatud tehnilist kontrolleri

## **2. Õige või vale:**

Kui kaks sportlast on teinud sama kogusumma, võidab väiksema kehakaaluga sportlane. \_\_\_\_\_

## **3. Millal annab kohtunik annab „Alla!“ signaali?**

- a. 2 sekundit pärast tõstja kehaasendi fikseerimist.
- b. 1 sekund pärast tõstja kehaasendi fikseerimist.
- c. kohe pärast tõstja kehaasendi fikseerimist.

## **4. Õige või vale:**

Lukkhaarde tehnika on lubatud ainult tõukamise ajal. \_\_\_\_\_

## **5. Milline on õige reegel?**

- a. Kui tõstja tõstab kangi 5 cm põrandast kõrgemal, asetab selle tagasi ja järgi on jäänud 30 sekundit, siis ei tohi uuesti tõsta.
- b. Kui tõstja tõstab kangi põrandalt ja asetab tagasi, võib ta üritada uut tõstet juhul, kui kang pole tõusnud põlvedest kõrgemale.
- c. Kui tõstja tõstab kangi 10 cm põrandast kõrgemale, asetab selle tagasi ja järgi on jäänud 15 sekundit, siis ei tohi uuesti tõsta.

## **6. Pärast kohtuniku signaali, võib võistleja vabastada käed kangi küljest**

- a. kui kangi vars on langenud allapoole põlvi
- b. kui kangi vars on langenud allapoole õlgu
- c. kui kangi vars on langenud allapoole vöökohta

## **7. Paus käte sirutamise ajal**

- a. on lubatud
- b. on ebakorrekne liigutus
- c. on lubatud rinnalt tõukamise ajal

## **8. Milline on osavõtja lubatud minimaalne vanus järgmistel võistlustel:**

*(kõik õiged – 2 punkti; 1 viga – 1 punkt; 2 viga – 0 punkti)*

Maailmameistrivõistlused ..... aastat.

Juunioride maailmameistrivõistlused ..... aastat.

Noorte maailmameistrivõistlused ..... aastat.

### 9. Määrde/libesti eemaldamise ajal

- a. otsustab žürii, kas ajamõõtja seisatakse
- b. töötab ajamõõtja edasi
- c. otsustab tehniline kontroller, kas ajamõõtja seisatakse

### 10. „Rippest“ tõmme tähendab:

- a. pausi tegemist kangi üles liikumisel tõmbe ajal ja see on lubatud
- b. kiirendamist kangi üles liikumisel tõmbe ajal ja see on lubatud
- c. pausi tegemist kangi ülesliikumisel tõmbe ajal ja see on ebakorrekne liigutus

### 11. Kirjuta meeste kaalukategooriad: täiskasvanud/juuniorid ja noored

Täiskasvanud/juuniorid:

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

Noored:

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

### 12. Kirjuta naiste kaalukategooriad: täiskasvanud/juuniorid ja noored

Täiskasvanud/juuniorid:

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

Noored:

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

### 13. Vali õige reegel:

- a. Kangi puudutamine jalanõudega on ebakorrekne liigutus
- b. Kangi puudutamine jalanõudega on lubatud
- c. Kangi puudutamine jalanõudega on lubatud enne rinnalevõttu

#### 14. Põranda puudutamine

- a. ühe põlvega on lubatud
- b. põlvedega rinnale võtmise ajal on lubatud
- c. põranda puudutamine ükskõik millise kehaosaga peale taldade pole lubatud

#### 15. Õige või vale/jah või ei:

Kas see on lõpetamata liigutus kui sportlane ei siruta põlvi lõpuni sirgeks peale rinnalevõttu ja enne ülestõuke algust? \_\_\_\_\_

#### 16. Tõste loeb kui tõste ajal sportlane liigub tõstepõranda äärele ja

- a. puudutab väljaspoole jäävat ala ükskõik mis kehaosaga
- b. tema jalanõud jäävad üle tõstepõranda ääre ilma, et ta puudutaks väljaspoole jäävat ala
- c. puudutab väljaspoole jäävat ala ühe jalaga

#### 17. Järeksurumine tähendab:

- a. käte sirutamise jätkamist kui sportlane on jõudnud oma asendi madalaimasse punkti nii rebimise kui ülestõuke puhul, see on lubatud
- b. käte sirutamise jätkamine kui sportlane on jõudnud oma asendi kõrgeimasse punkti nii rebimise kui ülestõuke ajal, see on ebakorrekne liigutus
- c. käte sirutamise jätkamist kui sportlane on jõudnud oma asendi madalaimasse punkti nii rebimise kui ülestõuke puhul, see on ebakorrekne liigutus

#### 18. Kui sportlane ei suuda jalgu ja keha paralleelselt asetada, see tähendab, et:

- a. see on lõpetamata liigutus ja kohtunikud vajutavad punast nuppu
- b. see on lõpetatud liigutus ja kohtunikud vajutavad valget nuppu
- c. see on lõpetamata liigutus ja kohtunikud ei vajuta ühtegi nuppu

#### 19. Võistlejal ei õnnestu kangi asetada põrandale pärast „Alla!“ signaali. See

- a. on ebakorrekne liigutus
- b. on korrektne liigutus
- c. on korrektne liigutus kui sportlane asetab kangi tõstepõranda ette

#### 20. Vali õige reegel

- a. pea puudutamine kangiga on lubatud
- b. pea puudutamine (juuksed ja peas kantavad asjad loetakse pea osadeks) kangiga on ebakorrekne liigutus rinnalevõtu ajal
- c. pea puudutamine (juuksed ja peas kantavad asjad loetakse pea osadeks) kangiga on ebakorrekne liigutus ülestõuke ajal

#### 21. Õige või vale:

Kükki rebimise või rinnalevõtu ajal, ei tohi sportlased üles tõusta kasutades *kiigutamist* või *põrgatamist* olles küki asendis. \_\_\_\_\_

**22. Milline on õige reegel?**

- a. Reite või põlvede puudutamine küünarnukkide või õlavarrega on ebakorrekne liigutus
- b. Reite või põlvede puudutamine küünarnukkidega ei ole lubatud, kuid on lubatud õlavarrega
- c. Reite või põlvede puudutamine õlavarrega ei ole lubatud, kuid on lubatud küünarnukkidega

**23. Topelt rinnalevõtt tähendab:**

- a. kangi asetamine rinnale õlgadest allapoole enne õlgadele jõudmist, see on korrektne liigutus
- b. kangi asetamine rinnale õlgadest allapoole enne õlgadele jõudmist, see on ebakorrekne liigutus
- c. kangi asetamine rinnale õlgadest allapoole enne õlgadele jõudmist, see on korrektne liigutus kui sellest on varem märku antud kohtunikele enne tõste sooritamist

**24. Mitu osavõtjat võib esindada riiki ühes kehakaalus?**

- a. 2
- b. 1
- c. 3

**25. Vali sobiv vastus**

- a. Enne rinnalt tõukamist on igasugune tahtlik kangi õõtsutamine eelise saamiseks keelatud. Tõstja peab olema liikumatu
- b. Enne rinnalt tõukamist on igasugune tahtlik kangi õõtsutamine eelise saamiseks keelatud. Tõstja ja kang peavad olema liikumatud
- c. Enne rebimist on igasugune tahtlik kangi õõtsutamine eelise saamiseks keelatud.

**26. Õige või vale:**

Sportlane ei või muuta haarde laiust tõste ajal. \_\_\_\_\_

**27. Millised on võistluspõranda mõõtmed IWF võistlustel? (täielik vastus – 2punkti; iga vale vastus -1punkt)**

Laius ..... cm

Pikkus ..... cm

Kõrgus ..... cm

**28. Kui palju kaaluvad: (täielik vastus – 2punkti, iga vale vastus -1punkt)**

Meeste kang ..... kg

Naiste kang ..... kg

Üks lukk ..... kg

**29. Naiste kangi varre läbimõõt on**

- a. 2,8 cm
- b. 3.0 cm
- c. 2,5 cm

**30. Treening-/soojenduspõranda laius on**

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

**31. Kirjuta ketaste värvid (täielik vastus – 2punkti; 1 vale vastus -1punkt, 2 või rohkem valet – 0 punkti)**

25 kg _____	20 kg _____	15 kg _____
10 kg _____	5 kg _____	2,5 kg _____
2 kg _____	1,5 kg _____	1 kg _____
0,5 kg _____		

**32. „Alla!“ signaali aparaat asub**

- a. soojendusruumis
- b. võistluspõrandast vasakul
- c. võistluspõranda ees

**33. Audio-visuaalse „Alla!“ signaali sisselülitamiseks**

- a. peab üks kolmest kohtunikust andma signaali „Loeb/Ei loe“
- b. peavad kaks kolmest kohtunikust andma sama signaali „Loeb/Ei loe“
- c. peavad kõik kolm kohtunikku andma sarnase signaali „Loeb/Ei loe“

**34. Pärast audio-visuaalse signaali „Alla!“ ja enne tulede sisselülitamist**

- a. on kohtunikel aega 2 sekundit, et muuta oma otsust
- b. kohtunikud oma otsust muuta ei saa
- c. on kohtunikel aega 3 sekundit, et muuta oma otsust

**35. Vali õige vastus:**

Võistluspõrandale minnes peab sportlastel olema jalal number (kleebitud, nõeltega vms). See number on vajalik, et

- a. sportlast identifitseerida ja sellele on märgitud võistleja stardinumber
- b. teada, mis soojenduspõrandal sportlane sooja teeb
- c. teada, mitmendana sportlane peab lavale minema

**36. Kui kohtunik märkab viga tõste sooritamise ajal, siis peab ta**

- a. koheselt vajutama punast nuppu
- b. koheselt vajutama valget nuppu
- c. tõstma käe ja ütleva „Alla!“

**37. Aeg kaalude fikseerimistest kuni võistluse päevani ei tohi olla kauem kui**

- a. 1 aasta
- b. 6 kuud
- c. 3 kuud

**38. Missugust „teist nahka“/kombinesooni võivad sportlased kanda?**

- a. ühes tükis, mitte liibuv, kaeluseta, must, ilma disaini ja muustrita

b. ühes või kahes tükis, liibuv, kaeluseta, ükskõik mis värvi, ilma disaini ja muustrita

c. ühes tükis, liibuv, kraega, must, ilma disaini ja muustrita

**39. Missugune on õige reegel?**

a. kombinesooni võib kanda trikoo peal

b. lühikesi pükse võib kanda trikoo all

c. on keelatud kanda kahes osas riietust

**40. Tõstevöö maksimaalne laius on:**

a. 10 cm

b. 12 cm

c. 14 cm

**41. Iga ilmne lõpetamata tegevus, mis parandaks rinnalt tõukamise tulemust, sh keha langetamine ja põlvede painutamine**

a. ei ole lubatud

b. on lubatud

c. on lubatud, kui tõstja püüab keha langetada ja põlvi painutada ainult üks kord.

**42. Missugune on õige reegel?**

a. on lubatud kasutada plaastrit, mis ulatub üle sõrmeotste

b. ükskõik mis sidemed, mida kasutatakse kehal, peavad olema riietuse all.

c. Teipi ei ole lubatud kasutada 8 cm suurusel küünarnuki alal. 8 cm ala tähendab 4cm küünarnukist ülevalpool ja 4 cm allpool.

**43. Õige või vale:**

Magneesiumi/talgi kasutamine on lubatud. \_\_\_\_\_

**44. Suurima ketta diameeter on:**

a. 46 cm

b. 45 cm

c. 40 cm

**45. Vali õige reegel:**

a. Võib olla ühendus randme ja küünarliigese sideme vahel

b. Võib olla ühendus randmesideme ja käe sidemega

c. Ei või olla ühendust randmesideme ja käesideme vahel.

**46. Missugune on õige reegel?**

a. Sidemed ega plaastrid ei ole lubatud küünarliigestel

b. Sidemed ega plaastrid ei ole lubatud reitel

c. Sidemeid ega plaastreid ei ole lubatud kanda „teise naha“ peal.

**47. Õige või vale:**

Plaastrid, mida kantakse sõrmedel, võivad ulatuda üle sõrme tippude. \_\_\_\_\_

**48. Kaalumine algab**

a. 2 tundi ja 15 minutit enne vastava kaalukategooria võistluse algust

- b. 1 tund ja 45 minutit enne vastava kaalukategooria võistluse algust
- c. 2 tundi enne vastava kaalukategooria võistluse algust

**49. Kui võistleja ei saa täielikult sirutada küünarliigest,**

- a. on ta lubatud võistlema kui teavitab kohtunikke ja žüriid enne võistluse algust
- b. ei lubata teda võistlema
- c. on ta lubatud võistlema juhul kui ta toob arstitõendi selle kohta

**50. Vali õige reegel:**

- a. kaks kohtunikku tunnistavad kehakaalu ja võistluse sekretär talletab informatsiooni
- b. keskmine kohtunik tegeleb kaaluga, kaks teist kohtuniku tunnistavad kehakaalu, mille võistluse sekretär talletab.
- c. kõik kolm kohtunikku peavad kaaluma sportlast, sekretär talletab info.

**51. Kaalumiseks eraldatud aja jooksul**

- a. võivad võistlejad, kelle kehakaal on alla/ üle kehakaalukategooria piiride, korduskaalumisele tagasi tulla 2 korda
- b. võivad võistlejad, kelle kehakaal on alla/ üle kehakaalukategooria piiride, korduskaalumisele tagasi tulla nii mitu korda kui vaja.
- c. võivad võistlejad, kelle kehakaal on alla/üle kehakaalukategooria piiride, korduskaalumiseks tagasi tulla 3 korda

**52. Kui võistleja on saanud võistluskaalu sisse, antakse teda saatvatele tiimi liikmetele soojendusala pääsmed:**

- a. üks sportlane – 3 pääset, üks väljakutse kaart  
kaks sportlast – 4 pääset, kaks väljakutse kaarti  
iga lisasportlane (ühendatud kategooriate puhul) – 2 pääset sportlase kohta, üks väljakutse kaart sportlase kohta
- b. üks sportlane – 3 pääset, üks väljakutse kaart  
kaks sportlast – 3 pääset, kaks väljakutse kaarti  
iga lisasportlane (ühendatud kategooriate puhul) – 2 pääset sportlase kohta, üks väljakutse kaart sportlase kohta
- c. üks sportlane – 3 pääset, üks väljakutse kaart  
kaks sportlast – 4 pääset, 2 väljakutse kaarti  
iga lisasportlane (ühendatud kategooriate puhul) – 1 pääse sportlase kohta, üks väljakutse kaart sportlase kohta

**53. Sportlaste tutvustamine algab**

- a. 1 tund 45 minutit peale kaalumise algust
- b. 2 tundi peale kaalumise algust
- c. 2 tundi ja 15 minutit peale kaalumise algust

**54. Õige või vale:**

Randmesidemed võivad maksimaalselt katta randmete 10 cm laiust naha pinda. \_\_\_\_\_

**55. Missugune on õige reegel?**

- a. Eelülesandmisel esitatud algraskuste kogusumma ja tegelik algraskuste kogusumma peab olema võrdne või ületama eelülesandmisel esitatud kogusummat kui sellest lahutada 20kg.
- b. Algraskuste kogusumma peab olema 20kg madalam eelülesandmisel esitatud summast nii meestel kui naistel.

c. Eelülesandmisel esitatud algraskuste kogusumma ja tegelik algraskuste kogusumma ei või olla vähem kui 20kg eelülesandmisel esitatud summast meestel ja 15kg naistel.

**56. Vali õige algraskus kui on teada, et võisteldakse kaalus -56kg, eelülesandmisel postitati kogusummaks 200kg. Rebimise tulemused 1.katse 80kg/loeb; 2.katse 83kg/loeb; 3.katse 85kg/loeb:**

- a. sportlase tõukamise algraskus peab olema vähemalt 90kg
- b. sportlase tõukamise algraskus peab olema vähemalt 95kg
- c. sportlase tõukamise algraskus peab olema vähemalt 100kg

**57. Kui sportlane soovib algselt valitud algraskust muuta, peab sportlane/tiimi ametnik**

- a. teavitama duubelkohtunikku ja allkirjastama sportlase kaardi enne katset
- b. teavitama duubelkohtunikku ja allkirjastama sportlase kaardi ainult enne esimest katset
- c. teavitama duubelkohtunikku ja allkirjastama sportlase kaardi 10 sekundit enne katset

**58. Kui sportlane soovib suurendada raskust, mis talle automaatselt lisati peale õnnestunud katset, peab sportlane või tiimi ametnik teavitama duubelkohtunikku:**

- a. esimese 30 sekundi jooksul. See kehtib nii ühe kui kaheminutilise pausi korral
- b. enne katsele minekut. Kehtib nii ühe kui kaheminutilise pausi korral
- c. enne katsele minekut 1-minutilise pausi korral ja 30 sekundit enne katsele minekut 2-minutilise pausi korral.

**59. Minimaalne raskuse lisamine katsete vahel on:**

- a. 1 kg
- b. 2,5 kg
- c. 2 kg

**60. Kaalumine kestab:**

- a. 1 tund
- b. 2 tundi
- c. 2 tundi ja 15 minutit

**61. Eeldades, et on sportlase esimene katse, missugune on õige reegel?**

- a. Üks ja pool minutit (90 sekundit) on eraldatud igale sportlasele tema katsele kutsumise ja katse alustamise vahel
- b. Üks minut (60 sekundit) on eraldatud igale sportlasele tema katsele kutsumise ja katse alustamise vahel
- c. Kaks minutit (120 sekundit) on eraldatud igale sportlasele tema katsele kutsumise ja katse alustamise vahel

**62. Vali õige reegel:**

- a. sportlane või tiimi ametnik ei saa muuta oma otsust loobuda võistlusest, kui seda oma ametlikult teadustatud
- b. sportlane või tiimi ametnik ei saa muuta oma otsust loobuda võistlusest, kui sportlase kaart on allkirjastatud
- c. sportlane või tiimi ametnik võivad muuta oma otsust ja loobuda võistlusest esimese 30 sekundi jooksul

**63. Kui sportlane sooritab kaks järjestikust katset, eraldatakse talle:**

- a. 1 minut
- b. 2 minutit
- c. 3 minutit

**64. Kui sportlane kutsutakse välja, kuid ei ilmu katsele talle eraldatud aja jooksul:**

- a. peavad kohtunikud sellest rääkima žüriile
- b. peab ajakohtunik seiskama kella



c. peavad kohtunikud hindama katset kui „ei loe“

**65. Enne esimest katset või kahe katse vahel:**

- a. on lubatud 1 raskuse muudatus, välja arvatud automaatne lisamine
- b. on lubatud 2 raskuse muudatust, välja arvatud automaatne lisamine
- c. on lubatud 3 raskuse muudatust, välja arvatud automaatne lisamine

**66. Missugune on õige reegel?**

- a. Kangi raskust ei saa vähemaks võtta kui raskus on kangile seatud
- b. Kangi raskust ei saa vähemaks võtta kui raskus on kangile seatud ja kell on käima pandud
- c. Kangi raskust saab muuta esimese 30 sekundi jooksul

**67. Sportlane, kes kaalumisel on liiga raske**

- a. võib võistelda järgmises kaalukategoorias
- b. ei ole lubatud uuesti kaaluma
- c. ei saa võistelda järgmises kaalukategoorias

**68. On neli faktorit, mida peab jälgima sportlasi välja kutsudes:**

- a. \*raskus kangil (kergem enne)
  - \*katse number (madalam enne)
  - \*järgnevus/eelmiste katsete järjekord (sportlane, kes tõstis hiljem on enne)
  - \*sportlase stardinumber (madalam enne)
- b. \*raskus kangil (kergem enne)
  - \*katse number (madalam enne)
  - \*järgnevus/eelmiste katsete järjekord (sportlane, kes tõstis varem on enne)
  - \*sportlase stardinumber (madalam enne)
- c. \*raskus kangil (kergem enne)
  - \*katse number (madalam enne)
  - \*järgnevus/eelmiste katsete järjekord (sportlane, kes tõstis varem on enne)
  - \*sportlase stardinumber (kõrgem enne)

**69. Peale rebimist**

- a. on 10 minutiline paus, mis võimaldab sportlastel teha soojendust tõukamiseks
- b. on 15 minutiline paus, mis võimaldab sportlastel teha soojendust tõukamiseks kui žürii president ei otsusta teisiti
- c. on 10 minutiline paus, mis võimaldab sportlastel teha soojendust tõukamiseks, 15 minutit juhul kui on 5 või vähem sportlast

**70. Kuuma ilmaga**

- a. otsustab žürii president, kas kohtunikud võivad pintsaku ära võtta
- b. otsustab tehniline kontroll, kas kohtunikud võivad pintsaku ära võtta

c. ei ole lubatud töötada ilma pintsakuta

**71. Missugune on õige reegel?**

- a. Null-tulemus rebimises olümpiamängudel ei kõrvalda tõstjat võistlustest. Ta võib jätkata tõukamises.
- b. Null-tulemus rebimises olümpiamängudel kõrvaldab tõstjat võistlustest. Ta ei või jätkata tõukamises.
- c. Null-tulemus rebimises maailmameistrivõistlustel kõrvaldab tõstja võistlusest

**72. Sportlased kutsutakse kaaluma**

- a. parima tulemuse alusel
- b. loosinumbri suurenemise järgi
- c. selle järgi, kes ennem jõuab

**73. Õige või vale:**

Kui katse ebaõnnestub, sest tõstepõrand on kahjustatud või kettad kukuvad kangilt katse ajal või kui on tegemist ükskõik missuguse muu välise asjaoluga, kohtunikud peavad andma sportlasele uue katse. \_\_\_\_\_

**74. Kes kindlustab, et spordivarustus ja võistluspaik on IWF reeglite ja regulatsioonidega kooskõlas?**

\_\_\_\_\_

**75. Tehnilised ametnikud peavad kandma ametlikku IWF-i vormi, mis koosneb:**

- a. sinine pintsak, valge särk, IWF lips/kaelasall, beežid püksid/seelik ja IWF metallist märk pintsaku vasakul rinnataskul, IWF märk õmmeldud vasakule rinnataskule
- b. tumesinine pintsak, valge särk, IWF lips/sall, tumesinised püksid/seelik ja rahvusliku olümpiakomitee märk pintsaku rinnataskul
- c. tumesinine pintsak, valge särk, IWF lips/sall, tumesinised püksid/seelik ja IWF metallist märk pintsaku vasakul rinnataskul, IWF märk õmmeldud vasakule rinnataskule

**76. Kes võib kutsuda kohtunikud žürii laua juurde?**

- a. žürii president ei või kutsuda kohtunikke žürii laua juurde
- b. IWF-i peasekretär võib kutsuda ühe kohtuniku žürii laua juurde
- c. žürii president võib kutsuda ükskõik millise kohtuniku žürii laua juurde

**77. Kes vastutab selle eest, et tehnilised- ja võistlusreeglid ja regulatsioonid on kasutatud ja neid järgitakse korrektselt? \_\_\_\_\_**

**78. Missugune on õige reegel?**

- a. küljekohtunik peab istuma samal joonel ja paralleelselt keskmise kohtunikuga 200-300 cm temast eemal
- b. küljekohtunik peab istuma samal joonel ja paralleelselt keskmise kohtunikuga 300-400 cm temast eemal
- c. küljekohtunik peab istuma samal joonel ja paralleelselt keskmise kohtunikuga 400-500 cm temast eemal

**79. Missugune on õige reegel?**

- a. kõik žüriiliikmed peavad olema rahvusvahelise 1 kategooria tehnilised ametnikud

- b. mõned žüriiliikmed võivad olla 1 kategooria tehnilised ametnikud, teised 2 kategooria omad
- c. kõik žüriiliikmed peavad olema rahvusvahelised tehnilised ametnikud

**80. Kaalumise ajal sportlased**

- a. võivad kanda ehteid, juuksekaunistusi ja religioonist tingitud peakatteid, kuid ei või kanda kella
- b. ei või kanda ehteid, kella, juuksekaunistusi ega religioonist tingitud peakatteid
- c. võivad kanda religioonist tingitud peakatteid, kuid ei või kanda ehteid, kellasid ja juuksekaunistusi.

**81. Kohtuniku töös tehtud viga võib olla mitte tahtlik, sellisel juhul:**

- a. kohtunikul lubatakse selgitada oma otsust
- b. žürii võib vahetada kohtuniku välja koheselt
- c. võistluse direktor võib muuta kohtuniku otsust

**82. Võistluse ajal ja peale esimest hoiatust:**

- a. ei või žürii asendada kohtunikku, kelle otsused näitavad teda ebakompetentsena
- b. žürii president võib asendada kohtunikku, kelle otsused näitavad tema ebakompetentsust
- c. žürii ühehäälselt otsusena võib asendada ükskõik millise kohtuniku, kelle otsused näitavad teda ebakompetentsena

**83. Vali õige reegel 5-liikmelise žürii kohta:**

- a. žürii ei saa muuta kohtunike otsust
- b. žürii saab ühehäälsena peale ühist arutelu muuta kohtuniku otsust, kui enamus žüriiliikmeid arvasid, et katse on tehniliselt ebakorrektn.
- c. žüriil on õigus muuta kohtunike otsus ümber kui žüriiliikmed on ühehäälselt hinnanud katset kui tehniliselt ebakorrektselt.

**84. Tehnilised ametnikud, kes ei soorita praktilist ja teoreetilist eksamit, peavad ootama**

- a. 2 aastat enne uue eksami tegemist
- b. 1 aasta enne uue eksami tegemist
- c. 6 kuud enne uue eksami tegemist

**85. Mis on sportlase kaart?**

- a. ametlik dokument, mis antakse välja igale sportlasele, et kinnitada katsete raskuste muudatusi, ei sisalda muud informatsiooni
- b. ametlik dokument, mis antakse välja igale sportlasele, et kinnitada katsete raskuste muudatusi, sisaldab sportlase nime, sünnikuupäeva, IWF koodi, kehakaalu kategooriat, grupi numbrit, postitatud kogusummat, stardinumbrit
- c. ametlik dokument, mis antakse välja igale sportlasele tõendina sportlase kuulumisest IWF-i, on allkirjastatud IWF-i presidendi poolt

**86. Kes vastutab selle eest, et sportlane kannab korrektset riietust? \_\_\_\_\_**

**87. Keskmise kohtunik istub:**

- a. 600 cm kaugusel võistluspõrandast
- b. 500 cm kaugusel võistluspõrandast

c. 400 cm kaugusel võistluspõrandast

**88. Kes võib võistluse ajal liigutada kangi põrandal?**

- a. ainult tiimi ametnik või assistendid võivad liigutada kangi uude kohta
- b. ainult keskmine kohtunik võib liigutada kangi uude kohta
- c. ainult sportlane ja assistendid võivad liigutada kangi uude kohta

**89. Kohtunike tulede süsteemi katki mineku korral**

- a. asendavad tulesid väiksed punased ja valged lipud
- b. asendavad tulesid väiksed punased ja rohelised lipud
- c. seisatakse võistlus kuni tuled parandatakse

**90. Õige või vale:**

Kui sportlane liigub tõste ajal kohta, kus kohtuniku vaade on piiratud, kohtunik ei või liikuda teise kohta, et jälgida tõstet korrektselt. \_\_\_\_\_

**91. Võistluse ajal peab kohtunik:**

- a. üritama leida oma otsustes üksmeelt teiste kohtunikega
- b. ei tohi mõjutada teiste kohtunike otsuseid
- c. üritama leida oma otsustes üksmeelt žürii presidendiga

**92. Õige või vale:**

Sportlased võivad kasutada ükskõik mis soojenduspõrandat. Esimesena saab võistluspõranda valida sportlane, kelle loosinumber on väikseim. \_\_\_\_\_

**93. Missugune on õige?**

- a. praktilise eksami ajal peavad tehnilised ametnikud hindama vähemalt 200 katset, seal hulgas lõpetatud ja lõpetamata katsed
- b. praktilise eksami ajal peavad tehnilised ametnikud hindama vähemalt 100 katset, sh lõpetatud ja lõpetamata katsed
- c. praktilise eksami ajal peavad tehnilised ametnikud hindama vähemalt 100 katset lisaks lõpetamata katsetele

**94. Tehnilise ametniku praktilise eksami tulemused arvutatakse lõpetatud katsete põhjal. Esimese kategooria tehnilised ametnikud peavad saavutama tulemuse vähemalt:**

- a. 97%
- b. 95%
- c. 90%

**95. Kui kohtunike tulede süsteemi ei kasutata, kuid küljekohtunik näeb tõsist viga tõste ajal:**

- a. peab kohtunik tõstma punase lipu, et juhtida veale tähelepanu
- b. žürii president peatab tõste
- c. võib kohtunik peatada tõste

**96. Kui tõukamise algraskus on väiksem kui 20kg reeglina lubatud ja sportlane/tiimi ametnik keeldub raskust tõstmast:**

- a. muutub tõukamise esimene katse „ei loe“-ks
- b. antakse sportlasele lisakatse
- c. eemaldatakse sportlane võistluselt

**97. Duubelkohtuniku laud peab olema avatud:**

- a. 10 minutit enne sportlaste tutvustamise algust
- b. 20 minutit enne sportlaste tutvustamise algust
- c. 30 minutit enne sportlaste tutvustamise algust

**98. Kui sportlane või tiimi ametnik soovib raskuse muudatust, kuid siiski peab ise katsele minema, siis:**

- a. ajamõõtja käib kuni raskust muudetakse
- b. kell seisatakse kui raskust muudetakse, kui muudatus tehtud, pannakse kell käima sealt, kus ta enne pausile jäi
- c. kell seisatakse kui raskust muudetakse, kui muudatus tehtud, pannakse kell käima algusest peale, vastavalt 1 või 2 minutit.

**99. Millal peab ajamõõtja seiskama kella?**

- a. kohe kui kang tõuseb põrandalt
- b. kohe kui kang on tõusnud kõrgemale sportlase põlvedest
- c. peale katse toimumist

**100. Täida üks kahest protokollist – rebimine, tõukamine, kogusumma nii nagu nõutud**

*(4 punkti korrektse vastuse puhul, -1 punkt iga vale vastuse eest)*

**101. Kasutades sama protokolliga nagu eelmises küsimuses, kelle käes on maailmarekord?**

*(2 punkti korrektse vastuse puhul, -1 punkt iga vale vastuse eest)*

**Rebimine** \_\_\_\_\_

**Tõukamine** \_\_\_\_\_

**Kogusumma** \_\_\_\_\_

**Protocol 1**

Previous World Records: S: 137, J: 172, T: 308

**B Group** Competition 12:00

Lot	Name	Snatch			C&J			Best					
		1	2	3	1	2	3	S	Place	C&J	Place	Total	Place
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 Group** Competition 18:00

Lot	Name	Snatch			C&J			Best					
		1	2	3	1	2	3	S	Place	C&J	Place	Total	Place
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	

New World Record Holders: (S) (C&J) (T)

**Protocol 2**

Previous World Records: S: 98, J: 119, T: 217

**B Group** Competition 12:00

Lot	Name	Snatch			C&J			Best					
		1	2	3	1	2	3	S	Place	C&J	Place	Total	Place
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 Group** Competition 18:00

Lot	Name	Snatch			C&J			Best					
		1	2	3	1	2	3	S	Place	C&J	Place	Total	Place
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	

New World Record Holders: (S) (C&J) (T)

### Protocol 3

Previous World Records: S: 130, J: 159, T: 286

#### B Group Competition 12:00

Lot	Name	Snatch			C&J			Best					
		1	2	3	1	2	3	S	Place	C&J	Place	Total	Place
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 Group Competition 18:00

Lot	Name	Snatch			C&J			Best					
		1	2	3	1	2	3	S	Place	C&J	Place	Total	Place
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	

New World Record Holders: (S) (C&J) (T)

# TÕSTEKOHTUNIKU EKSAMI VASTUSED 2021

**Tõmba õigele vastusele ring ümber. Iga vastus 1 punkt kui ei ole kirjas teisiti.**

## 1. Käte kõverdamine ja sirutamine fikseerimise ajal

- a. on lubatud, kui on teavitatud kohtunikke ja žüriid
- b. on ebakorrekne liigutus
- c. on lubatud, kui on teavitatud tehnilist kontrolleri

## 2. Õige või vale:

Kui kaks sportlast on teinud sama kogusumma, võidab väiksema kehakaaluga sportlane. **VALE**

## 3. Millal annab kohtunik annab „Alla!“ signaali?

- a. 2 sekundit pärast tõstja kehaasendi fikseerimist.
- b. 1 sekund pärast tõstja kehaasendi fikseerimist.
- c. kohe pärast tõstja kehaasendi fikseerimist.

## 4. Õige või vale:

Lukkhaarde tehnika on lubatud ainult tõukamise ajal. **VALE**

## 5. Milline on õige reegel?

- a. Kui tõstja tõstab kangi 5 cm põrandast kõrgemal, asetab selle tagasi ja järgi on jäänud 30 sekundit, siis ei tohi uuesti tõsta.
- b. Kui tõstja tõstab kangi põrandalt ja asetab tagasi, võib ta üritada uut tõstet juhul, kui kang pole tõusnud põlvedest kõrgemale.
- c. Kui tõstja tõstab kangi 10 cm põrandast kõrgemale, asetab selle tagasi ja järgi on jäänud 15 sekundit, siis ei tohi uuesti tõsta.

## 6. Pärast kohtuniku signaali, võib võistleja vabastada käed kangi küljest

- a. kui kangi vars on langenud allapoole põlvi
- b. kui kangi vars on langenud allapoole õlgu
- c. kui kangi vars on langenud allapoole vöökohta

## 7. Paus käte sirutamise ajal

- a. on lubatud
- b. on ebakorrekne liigutus
- c. on lubatud rinnalt tõukamise ajal

## 8. Milline on osavõtja lubatud minimaalne vanus järgmistel võistlustel:

(kõik õiged – 2 punkti; 1 viga – 1 punkt; 2 viga – 0 punkti)

Maailmameistrivõistlused **15 aastat.**

Juunioride maailmameistrivõistlused **15 aastat.**

Noorte maailmameistrivõistlused **13 aastat.**



### 9. Määrde/libesti eemaldamise ajal

- a. otsustab žürii, kas ajamõõtja seisatakse
- b. töötab ajamõõtja edasi
- c. otsustab tehniline kontroll, kas ajamõõtja seisatakse

### 10. „Rippest“ tõmme tähendab:

- a. pausi tegemist kangi üles liikumisel tõmbe ajal ja see on lubatud
- b. kiirendamist kangi üles liikumisel tõmbe ajal ja see on lubatud
- c. pausi tegemist kangi ülesliikumisel tõmbe ajal ja see on ebakorrektneline liigutus

### 11. Kirjuta meeste kaalukategooriad: täiskasvanud/juuniorid ja noored

Täiskasvanud/juuniorid: 55, 61, 67, 73, 81, 89, 96, 102, 109, +109

Noored: 49, 55, 61, 67, 73, 81, 89, 96, 102, +102

### 12. Kirjuta naiste kaalukategooriad: täiskasvanud/juuniorid ja noored

Täiskasvanud/juuniorid: 45, 49, 55, 59, 64, 71, 76, 81, 87, +87

Noored: 40, 45, 49, 55, 59, 64, 71, 76, 81, +81

### 13. Vali õige reegel:

- a. Kangi puudutamine jalgadega on ebakorrektneline liigutus
- b. Kangi puudutamine jalgadega on lubatud
- c. Kangi puudutamine jalgadega on lubatud enne rinnalevõttu

### 14. Põranda puudutamine

- a. ühe põlvega on lubatud
- b. põlvedega rinnale võtmise ajal on lubatud
- c. põranda puudutamine ükskõik millise kehaosaga peale taldade pole lubatud

### 15. Õige või vale:

Kas see on lõpetamata liigutus kui sportlane ei siruta põlvi lõpuni sirgeks peale rinnalevõttu ja enne ülestõuke algust? **JAH, ÕIGE**

### 16. Tõste loeb kui tõste ajal sportlane liigub tõstepõranda äärel ja

- a. puudutab väljaspoole jäävat ala ükskõik mis kehaosaga
- b. tema jalad jäävad üle tõstepõranda ääre ilma, et ta puudutaks väljaspoole jäävat ala
- c. puudutab väljaspoole jäävat ala ühe jalaga

### 17. Järeleuurimine tähendab:

- a. käte sirutamise jätkamist kui sportlane on jõudnud oma asendi madalaimasse punkti nii rebimise kui ülestõuke puhul, see on lubatud

b. käte sirutamise jätkamine kui sportlane on jõudnud oma asendi kõrgeimasse punkti nii rebimise kui ülestõuke ajal, see on ebakorrekne liigutus

c. käte sirutamise jätkamist kui sportlane on jõudnud oma asendi madalaimasse punkti nii rebimise kui ülestõuke puhul, see on ebakorrekne liigutus

**18. Kui sportlane ei suuda jalgu ja keha paralleelselt asetada, see tähendab, et:**

a. see on lõpetamata liigutus ja kohtunikud vajutavad punast nuppu

b. see on lõpetatud liigutus ja kohtunikud vajutavad valget nuppu

c. see on lõpetamata liigutus ja kohtunikud ei vajuta ühtegi nuppu

**19. Võistlejal ei õnnestu kangi asetada põrandale pärast „Alla!“ signaali. See**

a. on ebakorrekne liigutus

b. on korrektne liigutus

c. on korrektne liigutus kui sportlane asetab kangi tõstepõranda ette

**20. Vali õige reegel**

a. pea puudutamine kangiga on lubatud

b. pea puudutamine (juuksed ja peas kantavad asjad loetakse pea osadeks) kangiga on ebakorrekne liigutus rinnalevõtu ajal

c. pea puudutamine (juuksed ja peas kantavad asjad loetakse pea osadeks) kangiga on ebakorrekne liigutus ülestõuke ajal

**21. Õige või vale:**

Kükki rebimise või rinnalevõtu ajal, ei tohi sportlased üles tõusta kasutades *kiigutamist* või *põrgatamist* olles kükki asendis. **VALE**

**22. Milline on õige reegel?**

a. Reite või põlvede puudutamine küünarnukkide või õlavarrega on ebakorrekne liigutus

b. Reite või põlvede puudutamine küünarnukkidega ei ole lubatud, kuid on lubatud õlavarrega

c. Reite või põlvede puudutamine õlavarrega ei ole lubatud, kuid on lubatud küünarnukkidega

**23. Topelt rinnalevõtt tähendab:**

a. kangi asetamine rinnale õlgadest allapoole enne õlgadele jõudmist, see on korrektne liigutus

b. kangi asetamine rinnale õlgadest allapoole enne õlgadele jõudmist, see on ebakorrekne liigutus

c. kangi asetamine rinnale õlgadest allapoole enne õlgadele jõudmist, see on korrektne liigutus kui sellest on varem märku antud kohtunikele enne tõste sooritamist

**24. Mitu osavõtjat võib esindada riiki ühes kehakaalus?**

a. 2

b. 1

c. 3

## 25. Vali sobiv vastus

a. Enne rinnalt tõukamist on igasugune tahtlik kangi õõtsutamine eelise saamiseks keelatud. Tõstja peab olema liikumatu

b. Enne rinnalt tõukamist on igasugune tahtlik kangi õõtsutamine eelise saamiseks keelatud. Tõstja ja kang peavad olema liikumatud

c. Enne rebimist on igasugune tahtlik kangi õõtsutamine eelise saamiseks keelatud.

## 26. Õige või vale:

Sportlane ei või muuta haarde laiust tõste ajal. VALE

## 27. Millised on võistluspõranda mõõtmed IWF võistlustel? (täielik vastus – 2punkti; iga vale vastus -1punkt)

Laius 400 cm

Pikkus 400 cm

Kõrgus 10 cm

## 28. Kui palju kaaluvad: (täielik vastus – 2punkti, iga vale vastus -1punkt)

Meeste kang 20 kg

Naiste kang 15 kg

Üks lukk 2,5 kg

## 29. Naiste kangi varre läbimõõt on

a. 2,8 cm

b. 3.0 cm

c. 2,5 cm

## 30. Treening-/soojenduspõranda laius on

a. 300 cm

b. 400 cm

c. 250 cm

## 31. Kirjuta ketaste värvid (täielik vastus – 2punkti; 1 vale vastus -1punkt, 2 või rohkem valet – 0 punkti)

25 kg PUNANE                      20 kg SININE                      15 kg KOLLANE

10 kg ROHELINE                      5 kg VALGE                      2,5 kg PUNANE

2 kg SININE                      1,5 kg KOLLANE                      1 kg ROHELINE

0,5 kg VALGE

## 32. „Alla!“ signaali aparaat asub

a. soojendusruumis

b. võistluspõrandast vasakul

c. võistluspõranda ees

## 33. Audio-visuaalse „Alla!“ signaali sisselülitamiseks

- a. peab üks kolmest kohtunikust andma signaali „Loeb/Ei loe“
- b. peavad kaks kolmest kohtunikust andma sama signaali „Loeb/Ei loe“
- c. peavad kõik kolm kohtunikku andma sarnase signaali „Loeb/Ei loe“

**34. Pärast audio-visuaalse signaali „Alla!“ ja enne tulede sisselülitamist**

- a. on kohtunikel aega 2 sekundit, et muuta oma otsust
- b. kohtunikud oma otsust muuta ei saa
- c. on kohtunikel aega 3 sekundit, et muuta oma otsust

**35. Vali õige vastus:**

Võistluspõrandale minnes peab sportlastel olema jalal number (kleebitud, nõeltega vms). See number on vajalik, et

- a. sportlast identifitseerida ja sellele on märgitud võistleja stardinumber
- b. teada, mis soojenduspõrandal sportlane sooja teeb
- c. teada, mitmendana sportlane peab lavale minema

**36. Kui kohtunik märkab viga tõste sooritamise ajal, siis peab ta**

- a. koheselt vajutama punast nuppu
- b. koheselt vajutama valget nuppu
- c. tõstma käe ja ütleva „Alla!“

**37. Aeg kaalude fikseerimistest kuni võistluse päevani ei tohi olla kauem kui**

- a. 1 aasta
- b. 6 kuud
- c. 3 kuud

**38. Missugust „teist nahka“/kombinesooni võivad sportlased kanda?**

- a. ühes tükis, mitte liibuv, kaeluseta, must, ilma disaini ja muustrita
- b. ühes või kahes tükis, liibuv, kaeluseta, ükskõik mis värvi, ilma disaini ja muustrita
- c. ühes tükis, liibuv, kraega, must, ilma disaini ja muustrita

**39. Missugune on õige reegel?**

- a. kombinesooni võib kanda trikoo peal
- b. lühikesi pükse võib kanda trikoo all
- c. on keelatud kanda kahes osas riietust

**40. Tõstevöö maksimaalne laius on:**

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

**41. Iga ilmne lõpetamata tegevus, mis parandaks rinnalt tõukamise tulemust, sh keha langetamine ja põlvede painutamine**

- a. ei ole lubatud
- b. on lubatud
- c. on lubatud, kui tõstja püüab keha langetada ja põlvi painutada ainult üks kord.

**42. Missugune on õige reegel?**

- a. on lubatud kasutada plaastrit, mis ulatub üle sõrmeotste
- b. ükskõik mis sidemed, mida kasutatakse kehal, peavad olema riidetuse all.
- c. Teipi ei ole lubatud kasutada 8 cm suurusel küünarnuki alal. 8 cm ala tähendab 4cm küünarnukist ülevalpool ja 4 cm allpool.

**43. Õige või vale:**

Magneesiumi/talgi kasutamine on lubatud. **ÕIGE**

**44. Suurima ketta diameeter on:** a. 46 cm      **b. 45 cm**      c. 40 cm

**45. Vali õige reegel:**

- a. Võib olla ühendus randme ja küünarliigese sideme vahel
- b. Võib olla ühendus randmesideme ja käe sidemega
- c. Ei või olla ühendust randmesideme ja käesideme vahel.

**46. Missugune on õige reegel?**

- a. Sidemed ega plaastrid ei ole lubatud küünarliigestel
- b. Sidemed ega plaastrid ei ole lubatud reitel
- c. Sidemeid ega plaastreid ei ole lubatud kanda „teise naha“ peal.

**47. Õige või vale:**

Plaastrid, mida kantakse sõrmedel, võivad ulatuda üle sõrme tippude. **VALE**

**48. Kaalumine algab**

- a. 2 tundi ja 15 minutit enne vastava kaalukategooria võistluse algust
- b. 1 tund ja 45 minutit enne vastava kaalukategooria võistluse algust
- c. 2 tundi enne vastava kaalukategooria võistluse algust

**49. Kui võistleja ei saa täielikult sirutada küünarliigest,**

- a. on ta lubatud võistleva kui teavitab kohtunikke ja žüriid enne võistluse algust
- b. ei lubata teda võistleva
- c. on ta lubatud võistleva juhul kui ta toob arstitõendi selle kohta

**50. Vali õige reegel:**

- a. kaks kohtunikku tunnistavad kehakaalu ja võistluse sekretär talletab informatsiooni
- b. keskmine kohtunik tegeleb kaaluga, kaks teist kohtuniku tunnistavad kehakaalu, mille võistluse sekretär talletab.
- c. kõik kolm kohtunikku peavad kaaluma sportlast, sekretär talletab info.

**51. Kaalumiseks eraldatud aja jooksul**

- a. võivad võistlejad, kelle kehakaal on alla/ üle kehakaalukategooria piiride, korduskaalumisele tagasi tulla 2 korda

b. võivad võistlejad, kelle kehakaal on alla/ üle kehakaalukategooria piiride, korduskaalumisele tagasi tulla nii mitu korda kui vaja.

c. võivad võistlejad, kelle kehakaal on alla/üle kehakaalukategooria piiride, korduskaalumiseks tagasi tulla 3 korda

**52. Kui võistleja on saanud võistluskaalu sisse, antakse teda saatvatele tiimi liikmetele soojendusala pääsmed:**

a. üks sportlane – 3 pääset, üks väljakutse kaart

kaks sportlast – 4 pääset, kaks väljakutse kaarti

iga lisasportlane (ühendatud kategooriate puhul) – 2 pääset sportlase kohta, üks väljakutse kaart sportlase kohta

b. üks sportlane – 3 pääset, üks väljakutse kaart

kaks sportlast – 3 pääset, kaks väljakutse kaarti

iga lisasportlane (ühendatud kategooriate puhul) – 2 pääset sportlase kohta, üks väljakutse kaart sportlase kohta

c. üks sportlane – 3 pääset, üks väljakutse kaart

kaks sportlast – 4 pääset, 2 väljakutse kaarti

iga lisasportlane (ühendatud kategooriate puhul) – 1 pääse sportlase kohta, üks väljakutse kaart sportlase kohta

**53. Sportlaste tutvustamine algab**

a. 1 tund 45 minutit peale kaalumise algust

b. 2 tundi peale kaalumise algust

c. 2 tundi ja 15 minutit peale kaalumise algust

**54. Õige või vale:**

Randmesidemed võivad maksimaalselt katta randmete 10 cm laiust naha pinda. **VALE**

**55. Missugune on õige reegel?**

a. Eelülesandmisel esitatud algraskuste kogusumma ja tegelik algraskuste kogusumma peab olema võrdne või ületama eelülesandmisel esitatud kogusummat kui sellest lahutada 20kg.

b. Algraskuste kogusumma peab olema 20kg madalam eelülesandmisel esitatud summast nii meestel kui naistel.

c. Eelülesandmisel esitatud algraskuste kogusumma ja tegelik algraskuste kogusumma ei või olla vähem kui 20kg eelülesandmisel esitatud summast meestel ja 15kg naistel.

**56. Vali õige algraskus kui on teada, et võisteldakse kaalus -56kg, eelülesandmisel postitati kogusummaks 200kg. Rebimise tulemused 1.katse 80kg/loeb; 2.katse 83kg/loeb; 3.katse 85kg/loeb:**

a. sportlase tõukamise algraskus peab olema vähemalt 90kg

b. sportlase tõukamise algraskus peab olema vähemalt 95kg

c. sportlase tõukamise algraskus peab olema vähemalt 100kg

**57. Kui sportlane soovib algselt valitud algraskust muuta, peab sportlane/tiimi ametnik**

a. teavitama duubelkohtunikku ja allkirjastama sportlase kaardi enne katset

b. teavitama duubelkohtunikku ja allkirjastama sportlase kaardi ainult enne esimest katset

c. teavitama duubelkohtunikku ja allkirjastama sportlase kaardi 10 sekundit enne katset

**58. Kui sportlane soovib suurendada raskust, mis talle automaatselt lisati peale õnnestunud katset, peab sportlane või tiimi ametnik teavitama duubelkohtunikku:**

a. esimese 30 sekundi jooksul. See kehtib nii ühe kui kaheminutilise pausi korral

b. enne katsele minekut. Kehtib nii ühe kui kaheminutilise pausi korral

c. enne katsele minekut 1-minutilise pausi korral ja 30 sekundit enne katsele minekut 2-minutilise pausi korral.

**59. Minimaalne raskuse lisamine katsete vahel on:**

a. 1 kg

b. 2,5 kg

c. 2 kg

**60. Kaalumine kestab:**

a. 1 tund

b. 2 tundi

c. 2 tundi ja 15 minutit

**61. Eeldades, et on sportlase esimene katse, missugune on õige reegel?**

a. Üks ja pool minutit (90 sekundit) on eraldatud igale sportlasele tema katsele kutsumise ja katse alustamise vahel

b. Üks minut (60 sekundit) on eraldatud igale sportlasele tema katsele kutsumise ja katse alustamise vahel

c. Kaks minutit (120 sekundit) on eraldatud igale sportlasele tema katsele kutsumise ja katse alustamise vahel

**62. Vali õige reegel:**

a. sportlane või tiimi ametnik ei saa muuta oma otsust loobuda võistlusest, kui seda oma ametlikult teadustatud

b. sportlane või tiimi ametnik ei saa muuta oma otsust loobuda võistlusest, kui sportlase kaart on allkirjastatud

c. sportlane või tiimi ametnik võivad muuta oma otsust ja loobuda võistlusest esimese 30 sekundi jooksul

**63. Kui sportlane sooritab kaks järjestikust katset, eraldatakse talle:**

a. 1 minut

b. 2 minutit

c. 3 minutit

**64. Kui sportlane kutsutakse välja, kuid ei ilmu katsele talle eraldatud aja jooksul:**

a. peavad kohtunikud sellest rääkima žüriile

b. peab ajakohtunik seiskama kella

c. peavad kohtunikud hindama katset kui „ei loe“

**65. Enne esimest katset või kahe katse vahel:**

a. on lubatud 1 raskuse muudatus, välja arvatud automaatne lisamine

b. on lubatud 2 raskuse muudatust, välja arvatud automaatne lisamine

c. on lubatud 3 raskuse muudatust, välja arvatud automaatne lisamine

**66. Missugune on õige reegel?**

a. Kangi raskust ei saa vähemaks võtta kui raskus on kangile seatud

b. Kangi raskust ei saa vähemaks võtta kui raskus on kangile seatud ja kell on käima pandud

c. Kangi raskust saab muuta esimese 30 sekundi jooksul

**67. Sportlane, kes kaalumisel on liiga raske**

a. võib võistelda järgmises kaalukategoorias

b. ei ole lubatud uuesti kaaluma

c. ei saa võistelda järgmises kaalukategoorias

**68. On neli faktorit, mida peab jälgima sportlasi välja kutsudes:**

a. \*raskus kangil (kergem enne)

\*katse number (madalam enne)

\*järgnevus/eelmiste katsete järjekord (sportlane, kes tõstis hiljem on enne)

\*sportlase stardinumber (madalam enne)

b. \*raskus kangil (kergem enne)

\*katse number (madalam enne)

\*järgnevus/eelmiste katsete järjekord (sportlane, kes tõstis varem on enne)

\*sportlase stardinumber (madalam enne)

c. \*raskus kangil (kergem enne)

\*katse number (madalam enne)

\*järgnevus/eelmiste katsete järjekord (sportlane, kes tõstis varem on enne)

\*sportlase stardinumber (kõrgem enne)

**69. Peale rebimist**

a. on 10 minutiline paus, mis võimaldab sportlastel teha soojendust tõukamiseks

b. on 15 minutiline paus, mis võimaldab sportlastel teha soojendust tõukamiseks kui žürii president ei otsusta teisiti

c. on 10 minutiline paus, mis võimaldab sportlastel teha soojendust tõukamiseks, 15 minutit juhul kui on 5 või vähem sportlast

**70. Kuuma ilmaga**

a. otsustab žürii president, kas kohtunikud võivad pintsaku ära võtta

b. otsustab tehniline kontroll, kas kohtunikud võivad pintsaku ära võtta

c. ei ole lubatud töötada ilma pintsakuta

**71. Missugune on õige reegel?**

a. Null-tulemus rebimises olümpiamängudel ei kõrvalda tõstjat võistlustest. Ta võib jätkata tõukamises.

b. Null-tulemus rebimises olümpiamängudel kõrvaldab tõstjat võistlustest. Ta ei või jätkata tõukamises.

c. Null-tulemus rebimises maailmameistrivõistlustel kõrvaldab tõstja võistlusest

**72. Sportlased kutsutakse kaaluma**

a. parima tulemuse alusel

b. loosinumbri suurenemise järgi

c. selle järgi, kes ennem jõuab

**73. Õige või vale:**



Kui katse ebaõnnestub, sest tõstepõrand on kahjustatud või kettad kukuvad kangilt katse ajal või kui on tegemist ükskõik missuguse muu välise asjaoluga, kohtunikud peavad andma sportlasele uue katse. **VALE**

**74. Kes kindlustab, et spordivarustus ja võistluspaik on IWF reeglite ja regulatsioonidega kooskõlas?**

**Tehniline kontroll** (üldnimetus kohtunik)

**75. Tehnilised ametnikud peavad kandma ametlikku IWF-i vormi, mis koosneb:**

a. sinine pintsak, valge särk, IWF lips/kaelasall, beežid püksid/seelik ja IWF metallist märk pintsaku vasakul rinnataskul, IWF märk õmmeldud vasakule rinnataskule

b. tumesinine pintsak, valge särk, IWF lips/sall, tumesinised püksid/seelik ja rahvusliku olümpiakomitee märk pintsaku rinnataskul

c. tumesinine pintsak, valge särk, IWF lips/sall, tumesinised püksid/seelik ja IWF metallist märk pintsaku vasakul rinnataskul, IWF märk õmmeldud vasakule rinnataskule

**76. Kes võib kutsuda kohtunikud žürii laua juurde?**

a. žürii president ei või kutsuda kohtunikke žürii laua juurde

b. IWF-i peasekretär võib kutsuda ühe kohtuniku žürii laua juurde

c. žürii president võib kutsuda ükskõik millise kohtuniku žürii laua juurde

**77. Kes vastutab selle eest, et tehnilised- ja võistlusreeglid ja regulatsioonid on kasutatud ja neid järgitakse korrektselt? **Zürii** (üldnimetus kohtunik)**

**78. Missugune on õige reegel?**

a. küljekohtunik peab istuma samal joonel ja paralleelselt keskmise kohtunikuga 200-300 cm temast eemal

b. küljekohtunik peab istuma samal joonel ja paralleelselt keskmise kohtunikuga 300-400 cm temast eemal

c. küljekohtunik peab istuma samal joonel ja paralleelselt keskmise kohtunikuga 400-500 cm temast eemal

**79. Missugune on õige reegel?**

a. kõik žüriiliikmed peavad olema rahvusvahelise 1 kategooria tehnilised ametnikud

b. mõned žüriiliikmed võivad olla 1 kategooria tehnilised ametnikud, teised 2 kategooria omad

c. kõik žüriiliikmed peavad olema rahvusvahelised tehnilised ametnikud

**80. Kaalumise ajal sportlased**

a. võivad kanda ehteid, juuksekaunistusi ja religioonist tingitud peakatteid, kuid ei või kanda kella

b. ei või kanda ehteid, kella, juuksekaunistusi ega religioonist tingitud peakatteid

c. võivad kanda religioonist tingitud peakatteid, kuid ei või kanda ehteid, kellasid ja juuksekaunistusi.

**81. Kohtuniku töös tehtud viga võib olla mitte tahtlik, sellisel juhul:**

a. kohtunikul lubatakse selgitada oma otsust

b. žürii võib vahetada kohtuniku välja koheselt

c. võistluse direktor võib muuta kohtuniku otsust

**82. Võistluse ajal ja peale esimest hoiatust:**

- a. ei või žürii asendada kohtunikku, kelle otsused näitavad teda ebakompetentsena
- b. žürii president võib asendada kohtunikku, kelle otsused näitavad tema ebakompetentsust
- c. žürii ühehäälsena võib asendada ükskõik millise kohtuniku, kelle otsused näitavad teda ebakompetentsena

**83. Vali õige reegel 3-liikmelise žürii kohta:**

- a. žürii ei saa muuta kohtunike otsust
- b. žürii saab peale ühist arutelu muuta kohtuniku otsust, kui enamus žüriiliikmeid arvasid, et katse on tehniliselt ebakorrekne.
- c. žüriil on õigus muuta kohtunike otsus ümber kui žüriiliikmed on ühehäälselt hinnanud katset kui tehniliselt ebakorrektselt.

**84. Tehnilised ametnikud, kes ei soorita praktilist ja teoreetilist eksamit, peavad ootama**

- a. 2 aastat enne uue eksami tegemist
- b. 1 aasta enne uue eksami tegemist
- c. 6 kuud enne uue eksami tegemist

**85. Mis on sportlase kaart?**

- a. ametlik dokument, mis antakse välja igale sportlasele, et kinnitada katsete raskuste muudatusi, ei sisalda muud informatsiooni
- b. ametlik dokument, mis antakse välja igale sportlasele, et kinnitada katsete raskuste muudatusi, sisaldab sportlase nime, sünnikuupäeva, IWF koodi, kehakaalu kategooriat, grupi numbrit, postitatud kogusummat, stardinumbrit
- c. ametlik dokument, mis antakse välja igale sportlasele tõendina sportlase kuulumisest IWF-i, on allkirjastatud IWF-i presidendi poolt

**86. Kes vastutab selle eest, et sportlane kannab korrektset riietust? Sportlane ise, tehniline kontroll**

**87. Keskmine kohtunik istub:**

- a. 600 cm kaugusel võistluspõrandast
- b. 500 cm kaugusel võistluspõrandast
- c. 400 cm kaugusel võistluspõrandast

**88. Kes võib võistluse ajal liigutada kangi põrandal?**

- a. ainult tiimi ametnik või assistendid võivad liigutada kangi uude kohta
- b. ainult keskmine kohtunik võib liigutada kangi uude kohta
- c. ainult sportlane ja assistendid võivad liigutada kangi uude kohta

**89. Kohtunike tulede süsteemi katki mineku korral**

- a. asendavad tulesid väiksed punased ja valged lipud
- b. asendavad tulesid väiksed punased ja rohelised lipud
- c. seisatakse võistlus kuni tuled parandatakse

**90. Õige või vale:**

Kui sportlane liigub tõste ajal kohta, kus kohtuniku vaade on piiratud, kohtunik ei või liikuda teise kohta, et jälgida tõstet korrektselt. VALE

**91. Võistluse ajal peab kohtunik:**

- a. üritama leida oma otsustes üksmeelt teiste kohtunikega
- b. ei tohi mõjutada teiste kohtunike otsuseid
- c. üritama leida oma otsustes üksmeelt žürii presidendiga

**92. Õige või vale:**

Sportlased võivad kasutada ükskõik mis soojenduspõrandat. Esimesena saab võistluspõranda valida sportlane, kelle loosinumber on väikseim. VALE

**93. Missugune on õige?**

- a. praktilise eksami ajal peavad tehnilised ametnikud hindama vähemalt 200 katset, seal hulgas lõpetatud ja lõpetamata katsed
- b. praktilise eksami ajal peavad tehnilised ametnikud hindama vähemalt 100 katset, sh lõpetatud ja lõpetamata katsed
- c. praktilise eksami ajal peavad tehnilised ametnikud hindama vähemalt 100 katset lisaks lõpetamata katsetele

**94. Tehnilise ametniku praktilise eksami tulemused arvutatakse lõpetatud katsete põhjal. Esimese kategooria tehnilised ametnikud peavad saavutama tulemuse vähemalt:**

- a. 97%
- b. 95%
- c. 90%

**95. Kui kohtunike tulede süsteemi ei kasutata, kuid küljekohtunik näeb tõsist viga tõste ajal:**

- a. peab kohtunik tõstma punase lipu, et juhtida veale tähelepanu
- b. žürii president peatab tõste
- c. võib kohtunik peatada tõste

**96. Kui tõukamise algraskus on väiksem kui 20kg reeglina lubatud ja sportlane/tiimi ametnik keeldub raskust tõstmast:**

- a. muutub tõukamise esimene katse „ei loe“-ks
- b. antakse sportlasele lisakatse
- c. eemaldatakse sportlane võistluselt

**97. Duubelkohtuniku laud peab olema avatud:**

- a. 10 minutit enne sportlaste tutvustamise algust
- b. 2 0 minutit enne sportlaste tutvustamise algust
- c. 30 minutit enne sportlaste tutvustamise algust

**98. Kui sportlane või tiimi ametnik soovib raskuse muudatust, kuid siiski peab ise katsele minema, siis:**

a. ajamõõtja käib kuni raskust muudetakse

b. kell seisatakse kui raskust muudetakse, kui muudatus tehtud, pannakse kell käima sealt, kus ta enne pausile jäi

c. kell seisatakse kui raskust muudetakse, kui muudatus tehtud, pannakse kell käima algusest peale, vastavalt 1 või 2 minutit.

**99. Millal peab ajamõõtja seiskama kella?**

a. kohe kui kang tõuseb põrandalt

b. kohe kui kang on tõusnud kõrgemale sportlase põlvedest

c. peale katse toimumist

**100. Täida üks kahest protokollist – rebimine, tõukamine, kogusumma nii nagu nõutud**

*(4 punkti korrektse vastuse puhul, -1 punkt iga vale vastuse eest)*

**101. Kasutades sama protokolliga nagu eelmises küsimuses, kelle käes on maailmarekord?**

*(2 punkti korrektse vastuse puhul, -1 punkt iga vale vastuse eest)*

**Rebimine** \_\_\_\_\_

**Tõukamine** \_\_\_\_\_

**Kogusumma** \_\_\_\_\_

## Protocol 1

Previous World Records: S: 137, J: 172, T: 308

### B Group Competition 12:00

Lot	Name	Snatch			C&J			Best					
		1	2	3	1	2	3	S	Place	C&J	Place	Total	Place
5	A	134	140	X 142	160	164	X 167	140	<b>2</b>	164	<b>6</b>	304	<b>6</b>
44	B	130	135	138	165	173	X 175	138	<b>5</b>	173	<b>2</b>	311	<b>3</b>
99	C	140	X 142	X 142	165	171	X 173	140	<b>1</b>	171	<b>3</b>	311	<b>2</b>

### A Group Competition 18:00

Lot	Name	Snatch			C&J			Best					
		1	2	3	1	2	3	S	Place	C&J	Place	Total	Place
1	D	134	137	140	X 165	165	X 166	140	<b>4</b>	165	<b>5</b>	305	<b>5</b>
40	E	140	X 142	X 142	165	X 173	X 173	140	<b>3</b>	165	<b>4</b>	305	<b>4</b>
2	F	130	136	138	165	174	X 175	138	<b>6</b>	174	<b>1</b>	312	<b>1</b>

New World Record Holders: **C** (S) **F** (C&J) **F** (T)

## Protocol 2

Previous World Records: S: 98, J: 119, T: 217

### B Group Competition 12:00

Lot	Name	Snatch			C&J			Best					
		1	2	3	1	2	3	S	Place	C&J	Place	Total	Place
5	A	97	100	X 101	X 118	118	120	100	<b>1</b>	120	<b>2</b>	220	<b>2</b>
44	B	X 98	98	X 100	X 115	115	X 120	98	<b>5</b>	115	<b>4</b>	213	<b>5</b>
99	C	95	98	100	118	X 120	120	100	<b>2</b>	120	<b>3</b>	220	<b>3</b>

### A Group Competition 18:00

Lot	Name	Snatch			C&J			Best					
		1	2	3	1	2	3	S	Place	C&J	Place	Total	Place
1	D	96	98	100	115	121	X 122	100	<b>4</b>	121	<b>1</b>	221	<b>1</b>
40	E	96	100	X 102	115	X 120	X 120	100	<b>3</b>	115	<b>5</b>	215	<b>4</b>
42	F	93	96	98	X 115	115	X 120	98	<b>6</b>	115	<b>6</b>	213	<b>6</b>

New World Record Holders: **A** (S) **D** (C&J) **D** (T)

Protocol 3

Previous World Records: S: 130, J: 159, T: 286

**B Group** Competition 12:00

Lot	Name	Snatch			C&J			Best					
		1	2	3	1	2	3	S	Place	C&J	Place	Total	Place
5	A	126	128	130	155	159	161	130	5	161	2	291	4
44	B	128	130	X 131	158	161	X 162	130	4	161	1	291	3
99	C	128	X 131	131	154	157	160	131	1	160	4	291	2

**A Group** Competition 18:00

Lot	Name	Snatch			C&J			Best					
		1	2	3	1	2	3	S	Place	C&J	Place	Total	Place
1	D	128	131	X 132	158	161	X 162	131	2	161	3	292	1
40	E	128	X 130	130	155	157	160	130	6	160	6	290	6
42	F	128	131	X 132	X 160	160	X 162	131	3	160	5	291	5

New World Record Holders: (S) C, (C&J) B, (T) D