

Bírói vizsgakérdések

1. Melyik állítás igaz?

- a.) Súlyemelő világ és Európa bajnokságokon fogásnemenként elért teljesítmény alapján külön-külön, valamint összetett eredmény szerint ítélik oda a bajnoki címeket.
 - b.) Olimpiákon is a fenti szabályok szerint járnak el.
 - c.) Hazai versenyeken nem kötelező mindkét fogásnemben indulni
-

2. Az IWF szabályzata szerint mely korosztály tartozik a juniorhoz?

- a.) 18-20 éves
 - b.) 15-20 éves
 - c.) 13-18 éves
-

3. Az Ifjúsági EB-n, VB-n hány éves versenyzők indulhatnak?

- a.) 14-18 éves
 - b.) 15-17 éves
 - c.) 13-17 éves
-

4. Sorolja fel a hazai súlyemelő versenyeken alkalmazott férfi és női korcsoportokat az életévük megjelölésével !

5. Meddig érvényes a serdülő korú női és férfi súlyemelők sportorvosi igazolása?

- a.) hat hónapig
 - b.) egy évig
 - c.) négy hónapig
-

6. Melyik a helyes válasz?

A fiú korcsoportban országos csúcsok...

- a.) beszámíthatók a serdülő korcsoportba is
 - b.) beszámíthatók valamennyi korcsoportban
 - c.) és minősítési szintek az MSSZ nyilvántartásában nem szerepelnek
-

7. Jelölje ki a helyes választ!

A magyar versenyrendszerben a női junior korcsoportban...

- a.) a 18-20. életévüket az adott naptári évben betöltő hölgyek indulhatnak
 - b.) a 18. év betöltésétől egészen a 20. életévüket az adott naptári évben betöltőkig indulhatnak
 - c.) csak a 19. és a 20. életévükben járók versenyezhetnek
-

8. Sorolja fel a felnőtt férfi és női súlycsoportokat!

9. Sorolja fel a serdülő fiú súlycsoportokat!

10. Sorolja fel a hazai gyakorlatban használatos fiú és leány korcsoport súlycsoportjait!

11. Sorolja fel az MSSZ Szabálykönyv szerinti serdülő fiú és lány korcsoport súlycsoportjait!

12. Melyek az ifjúsági női súlycsoportok?

13. Mely állítás helyes?

- a.) felnőtt (senior) világ és Európa bajnokságokat 15 éves vagy ennél idősebb korban lévő férfiak és nők részére rendeznek
 - b.) az egyetemi és főiskolai vb-k résztvevőinek legalább 16 éveseknek kell lenni
 - c.) az ifjúsági vb és Eb résztvevői maximum 18 évesek lehetnek
-

14. Hány másodpercen belül lehet bejelenteni, az első súly módosítást, abban az esetben, amikor 2 perc felkészülési ideje van a versenyzőnek?

- a.) 90 mp
 - b.) 60 mp
 - c.) 30 mp
-

15. Melyik válasz helyes?

A versenyzőnek joga van...

- a.) megismerni a versenykiírást, a verseny feltételeit és a lebonyolítás rendjét
 - b.) próbamérést végezni a mérlegelő helységben a mérlegelés alatt
 - c.) gyakorlata megkezdése előtt megkérni edzőjét a versenydobogón lévő súly megigazítására.
-

16. Melyik állítás nem igaz?

- a.) A versenyző köteles a mérlegelés alkalmával tagsági könyvét és verseny engedély kártyáját a versenybírósnak bemutatni
 - b.) Tagsági könyve akkor tekinthető érvényesnek, ha az MSSZ pecséttel és aláírással hitelesítette.
 - c.) A versenyző nem köteles az eredményhirdetésen versenytözötben megjelenni.
-

17. Mely állítás igaz?

Versenyt megelőző mérlegelés alkalmával

- a.) nem kiemelt versenyen legalább 4 fős a mérlegelési bizottság
 - b.) országos és nemzetközi versenyen a technikai ellenőr is tagja a mérlegelési bizottságnak
 - c.) akár mezben is mérlegre állhat a versenyző
-

18. Mely állítás igaz?

A versenybírósnak elnöke

- a.) nem jogosult a verseny helyszín alkalmasságának megítélésére, ez a rendezők feladata
 - b.) összehívja a bírókat és megbeszélést tart velük az egységes bíráskodás elvének betartására
 - c.) az ismételten téves ítéleteket vagy felismerhető elfogultságot mutató bírót nem válthatja le a verseny végéig
-

19. Melyik állítás nem igaz?

- a.) a „Robi” pontrendszer számítási alapja:
- eredmény – súlycsoport – világcsúcs;
 - b.) a „Sinclair” pontrendszer számítás alapja:
- eredmény – testsúlyszorzó;
 - c.) a „Robi” pontrendszer:
- eredmény – testsúly - világcsúcsszorzó
-

20. Mely állítás igaz?

- a.) a versenybírók által hozott döntés kizárólag az 5 tagból álló zsűri egyhangú döntésével változtatható meg
 - b.) ha a versenyen nem működik zsűri és a versenybírók döntését az érdekelt edzők kifogásolják a vezetőbíró új gyakorlatot rendelhet el
 - c.) a versenybírók működésük során aktív információ cserét folytathatnak a versenyzőkkel és a szurkolókkal
-

21. Ha nem alkalmaznak lámparendszert a bírászkodás során, melyik állítás igaz?

- a.) ha mindkét oldalbíró a gyakorlat végrehajtása során jelzi a hibát, akkor a vezetőbírónak le kell állítani a versenyzőt a gyakorlat további végrehajtásában
 - b.) ha csak az egyik oldalbíró jelez és a vezetőbíró is észleli a hibát, akkor még nem kell megszakítani a gyakorlatot
 - c.) ha csak a vezetőbíró észleli a hibát, ő egymaga is leállíthatja a gyakorlat végrehajtását
-

22. Soroljon fel a vezető bíró feladatai közül legalább hármat!

23. Soroljon fel kiemelt versenyeken alkalmazott technikai ellenőr verseny megkezdése előtti és közben esedékes feladatai közül legalább hármat!

24. Szükséges-e bírói minősítés a jegyzőkönyvvezetői tevékenység ellátásához?

25. Ki nem tagja a mérlegelési bizottságnak?

- a.) Versenybíróság elnöke
 - b.) Vezetőbíró és oldalbírók
 - c.) Tájékoztató bíró
-

26. Írja le a versenybírók és a döntőbizottság szabályszerű, hazai versenyeken viselhető öltözetét !

27. Jelölje meg a helyes választ!

A verseny színhelye bajnokságok esetében csak zárt terem lehet, amely hőmérséklete legalább...

- a.) 20 Celsius fok
- b.) 16 „
- c.) 18 „

28. Válassza ki a helyes állítást:

- a.) A súlyzót a versenyen minimum 1 kg-onként emelik
 - b.) A súlyzó súlyának automatikus növelése az első gyakorlat után 2 kg
 - c.) A súlyzó súlyát a női versenyen mindig 1 kg-mal növelik
-

29. A súlyzót akkor nem lehet kevesebbre lapozni ha:

- a.) még nem hajtottak végre vele gyakorlatot
 - b.) már gyakorlatot hajtottak végre vele
 - c.) a szólitásnál tévedés vagy technikai hiba fordult elő
-

30. Ha a versenyző a két gyakorlatát egymás után hajtja végre:

- a.) 2 perc áll rendelkezésére
 - b.) 3 perc áll rendelkezésére
 - c.) 1 perc áll rendelkezésére
-

31. A bejelentett súly módosítására 2 perc esetén:

- a.) a szólitást követő 0,5 percig van lehetőség
 - b.) a szólitást követő 1,5 percig van lehetőség
 - c.) a szólitást követő 1,0 percig van lehetőség
-

32. A hivatalosan bejelentett visszalépést:

- a.) a versenyző visszamondhatja
 - b.) az edző visszamondhatja
 - c.) sem a versenyző, sem az edző nem mondhatja vissza
-

33. Az eredményhirdetés alatt a közreműködő versenybíróknak:

- a.) nem kell jelen lenniük
 - b.) a bírói széken ülve kell maradniuk
 - c.) egyéni döntésük szerint cselekszenek
-

34. Válassza ki a helyes állítást:

- a.) a versenyzőnek lefelé fordított tenyérrel kell a súlyzót megfognia
 - b.) a versenyző bármilyen módon megfoghatja a súlyzót
 - c.) a versenyző csak horogfogással foghatja meg a súlyzót
-

35. A versenybíró „LE” jelzést ad:

- a.) ha a versenyző már 1 másodperce mozdulatlan
 - b.) azonnal ha a versenyző minden testrésze mozdulatlan
 - c.) ha a versenyzőnek legalább a lába mozdulatlan
-

36. A versenyző változtathat a fogásszélességen:

- a.) a gyakorlat közben mindkét fogásnemben
 - b.) lökésnél a felvétel után a kilökés előtt
 - c.) nem változtathat
-

37. A gyakorlat „ROSSZ”:

- a.) ha a versenyző térd alatt visszaengedi a súlyt a dobogóra és lelép róla
- b.) ha a versenyző térd alatt visszaengedi a súlyt a dobogóra
- c.) ha a versenyző térd vonalát elérte a rúd és onnan visszaengedi a súlyt a dobogóra

38. Ha a versenyző anatómiai elváltozás miatt nem tudja teljesen kinyújtani a karját, mi a teendője ?

- a.) a gyakorlat megkezdése előtt mutassa be a bírónak
 - b.) a mérlegelésnél közölje a versenybírók tagjaival
 - c.) a versenyorvosnak kell bemutatnia a verseny előtt
-

39. A „LE” jelzésre a versenyzőnek mindkét kezével le kell kísérnie a súlyzót:

- a.) legalább a derékvonalig
 - b.) minimum vállmagasságig
 - c.) legalább a térdvonalig
-

40. Alátétről történő emelés esetén a versenyző a súlyzót:

- a.) derékmagasságban elengedheti
 - b.) derékmagasságban egyik kezével elengedheti
 - c.) mindkét kezével le kell helyeznie az alátétre
-

41. Válassza ki a helyes állítást:

- a.) a versenyző combjairól a kenőanyagot az óra megállítása mellett kell eltávolítani
 - b.) a versenyző combjairól a kenőanyagot nem szükséges eltávolítani
 - c.) a versenyző combjairól a kenőanyagot járó óra mellett kell eltávolítani
-

42. Soroljon fel legalább 3-3 szabálytalan mozdulatot mindkét fogásnemben:

43. Soroljon fel legalább 3-3 szabálytalan mozdulatot mindkét fogásnemben:

44. Ha a rúdra nem a kért súlyt tárcsázzák fel és a gyakorlat sikeres:

- a.) a versenyző elfogadhatja a gyakorlatot, ha a súly 1 kg többszöröse
 - b.) a versenyző nem fogadhatja el a gyakorlatot
 - c.) a versenyző nem kérhet új gyakorlatot
-

45. Ha a rúdra nem 1 kg egész többszörösét tárcsázzák fel és a gyakorlat sikeres:

- a.) a versenyző a felfelé kerekített egész számú súlyt fogadhatja el
 - b.) a gyakorlat nem érvényes
 - c.) a versenyző a lefelé kerekített egész számú súlyt fogadhatja el
-

46. Ha a bemondó nem a kért súlyt jelenti be és a gyakorlat sikeres:

- a.) a gyakorlat érvénytelen
 - b.) ugyanúgy kell eljárni mint lapozásos hiba esetén
 - c.) a versenyző nem kérhet új gyakorlatot
-

47. Válassza ki a helyes állítást:

- a.) a csúcs akkor érvényes, ha az előzőt legalább 1 kg-mal túlszárnyalja
 - b.) a csúcs akkor érvényes, ha az előzőt legalább 0,5 kg-mal túlszárnyalja
 - c.) a csúcs akkor érvényes, ha az előzőt legalább 0,25 kg-mal túlszárnyalja
-

48. Melyik állítás igaz az óvás kapcsán?

- a.) az óvásokat szóban is be lehet nyújtani
 - b.) versenygyakorlatok szabályosságának és szakszerűségének elbírálására nem lehet óvást benyújtani
 - c.) a versenyt akkor is megkezdhetik, ha még nem tárgyalták meg az óvást pl. jogtalan indulás, igazolás, orvosi előírás stb.
-

49. Melyik állítás nem igaz a fellebbezés kapcsán?

- a.) az óvások ellen az elmarasztalt 3 napon belül fellebbezést nyújthat be
 - b.) az illetékes szövetség maximum 15 napon belül köteles írásban reagálni a fellebbezésre
 - c.) az MSSZ Elnökségének döntése ellen is lehet fellebbezést benyújtani
-

50. Válassza ki a helyes választ!

- a.) a a II. osztályú versenybírói fokozat elnyerésére legalább kétéves gyakorlat és aktív bíráskodás szükséges
 - b.) felminősítéshez elégséges az adott bírók klubjának hozzájárulása
 - c.) a fokozat elbírálását elégséges csak közölni a területi szövetséggel
-

51. Melyik állítás helyes?

- a.) az első osztályú versenybírói fokozat igénylésének feltétele a másodosztályú bíró legalább kétéves aktív versenybírói tevékenysége
 - b.) az első osztályú fokozatot az MSSZ Elnökségétől függetlenül is megkaphatja
 - c.) ugyancsak nem szükséges a területi szövetség elbírálása és jóváhagyása sem
-

52. Melyik állítás igaz?

- a.) az országos bírói cím elnyeréséhez nem szükséges az MSSZ Technikai Bizottságának véleménye
 - b.) az országos versenybírói címet két év kifogástalan működés után kaphat az első osztályú bíró az MSSZ elnökségének adományozása során
-

53. Válassza ki a helyes állítást!

- a.) a sportorvosi igazolással kapcsolatos mulasztás miatt a versenybíróság elnöke és az egyesületi vezető ellen fegyelmi eljárás indítható
 - b.) a versenybíróság elnöke köteles a mérlegeléskor ellenőrizni az érvényes sportorvosi igazolást
 - c.) érvényes sportorvosi igazolás birtokában a versenyzőnek nem kötelező a mérlegelés során jelenlévő orvosnál vizsgálaton megjelenni
-

54. A mérlegelésen résztvevő bírónak a mérlegelés megkezdése előtt

- a.) legalább 15 perccel meg kell jelenni a mérlegelő helységben
 - b.) legalább 30 perccel meg kell jelenni a mérlegelő helységben
-

55. Hány méter távolságra kell elhelyezni a bírói székeket a versenydobogótól:

- a.) min. 3 méter
 - b.) legalább 4 méter
 - c.) 5 – 6 méter között
-

56. A férfi súlyzórúd súlya szorítógyűrű nélkül:

- a.) 15 kg
- b.) 20 kg
- c.) 25 kg

57. A női súlyzórúd súlya szorítógyűrűvel:

- a.) 15 kg
 - b.) 20 kg
 - c.) 25 kg
-

58. A férfi súlyzórúd átmérője:

- a.) 25 mm
 - b.) 28 mm
 - c.) 30 mm
-

59. A női súlyzórúd átmérője:

- a.) 23 mm
 - b.) 25 mm
 - c.) 28 mm
-

60. A négyzet alakú versenydobogó oldalmérete:

- a.) 3 méter
 - b.) 4 méter
 - c.) 5 méter
-

61. A négyszögletes formájú bemelegítő dobogó oldalmérete, lehet-e kisebb 3 m- nél:

- a.) igen
 - b.) nem
-

62. A versenydobogó magassága lehet-e, 100 mm-nél magasabb:

a.) igen

b.) nem

63. A versenymérleg méréshatára előírászerűen, legalább:

a.) 160 kg

b.) 180 kg

c.) 200 kg

64. A versenymérleg pontossága:

a.) legalább 100 gramm

b.) min. 50 gramm

65. A mérleget hitelesítő igazolás, nem lehet:

a.) 6 hónapnál;

b.) 1 évnél;

c.) 2 évnél régebbi;

66. Az időmérő órának, legalább:

a.) 10 perc

b.) 15 perc

c.) 30 percig kell működnie

67. Versenyeken az időmérő órának, a szólitást követően- 2 perces pihenőidő esetén hangjelzést kell adnia:

- a.) a 30. és a 90. másodpercben
 - b.) a 60. másodpercben
 - c.) csak a 90. másodpercben
-

68. A súlyemelő cipő sarokmagassága:

- a.) max. 3 cm
 - b.) 5 cm
 - c.) nincs korlátozva
-

69. Versenyen, mez helyett rövidnadrág viselhető:

- a.) csak rövid ujjú trikóval
 - b.) csak atlétatrikóval
 - c.) csak nadrágba tűrt trikóval
-

70. A versenyöv maximális szélessége:

- a.) 100 mm
 - b.) 120 mm
 - c.) 150 mm
-

71. Hány mm széles lehet a csuklószorító, ill. bandázs?

72. Hány méter hosszú lehet a csuklót, ill. a térdet borító kötés ;

- a.) 2 méter
- b.) 3 méter
- c.) nincs korlátozva

73. Melyik állítás igaz:

- a.) Könyökvédő és gumi fásli a combon, sérülés esetén viselhető
 - b.) A könyök felületén 5 cm sugarú területen semmilyen takaró (pl. tapasz) nem viselhető.
-

74. Tilos a combot bármilyen kenőanyaggal bekenni! Észlelés esetén, a vezetőbíró azt eltávolíttatja. Az eltávolítás ideje alatt:

- a.) az időmérő óra áll
 - b.) az időmérés folyamatos
-

75. Indulhat-e alacsonyabb súlycsoportban a versenyző, mint amibe neveztek?

- a.) A versenyző nem indulhat el a nevezésben megjelölt súlycsoportnál alacsonyabb kategóriában
 - b.) A versenyző indulhat a nevezésnél alacsonyabb súlykategóriában, ha ezt a döntését a mérlegelés megkezdése előtt, írásban bejelenti a versenybírósnak elnökének
-

76. Van-e lehetőség a mérlegelési időn túli mérésre?

- a.) A mérlegelés befejezése után, versenyzőt lemérni már nem lehet
 - b.) A mérlegelés befejezése után, csak a versenybírósnak elnökének engedélyével lehet mérlegelni
-

77. Melyik a helyes:

- a.) Azon fiú, leány és serdülő korcsoportú fiú és leány versenyző, akit súlycsoport megjelölésével neveztek egy versenyre, csak kétszer mérlegelhet
 - b.) Azon serdülő és magasabb korcsoportú versenyző, akit súlycsoport megjelöléssel neveztek, a mérlegelési időn belül többször is mérlegelhet
 - c.) Bármilyen korcsoportú versenyző, akit súlycsoport megjelölése nélkül neveztek, csak egyszer mérlegelhet
-

78. Hány mérést kell bevezetni a mérlegelési jegyzőkönyvbe?

- a.) A mérlegelési jegyzőkönyvbe, minden mérést be kell jegyezni
 - b.) A mérlegelési jegyzőkönyvbe, csak az utolsó mérést kell bejegyezni
-

79. Melyik állítás helyes?

- a.) Női versenyzők mérlegelésénél, legalább egy női versenybíró közreműködése kötelező
 - b.) Női versenyzők mérlegelésénél,- amennyiben olyan paravánnal elfedett mérleg áll rendelkezésre, melynél a mérési adatok a paraván másik oldalán férfi bírótól is megtekinthető – női versenybíró közreműködése nélkülözhető
-

80. Verseny kezdete előtt hány perccel aktuális a versenyzők bemutatása?

- a.) 20 perc
 - b.) 15 perc
 - c.) 10 perc
-

81. Írjon három eshetőséget, amikor a bírók döntésüket „JÓ”-ról „ROSSZ” gyakorlatra változtathatják:

82. A versenybíró „LE”jelzést ad:

- a.) 1 mp – el azután, hogy a súlyemelő testének minden része mozdulatlan
 - b.) 2 mp – el azután, hogy a súlyemelő mozdulatlan
 - c.) mihelyt a súlyemelő testének minden része mozdulatlan
-

83. Az elektronikus bírói rendszer meghibásodása esetén a gyakorlatok elbírálására milyen alternatívák lehetségesek?

- a.) a fényjelzést kis piros és zöld zászlók, ill.táblák helyettesíthetik
 - b.) a fényjelzést kis piros és fehér zászlók, ill.táblák helyettesíthetik
 - c.) A versenyt fel kell függeszteni
-

84. Az időmérő bírónak mikor kell megállítania az órát?

- a.) azonnal, mielőtt a súlyzó eléri a térdmagasságot
 - b.) azonnal, mielőtt a súlyzót elemelik a dobogóról
 - c.) azonnal, amikor megszólal a „LE” jelzés
-

85. A karok egyenlőtlen, vagy nem teljes kinyújtása a gyakorlat befejezésekor;

- a.) kis egyenlőtlenség megengedett
 - b.) hiba
 - c.) nem hiba
-

86. A gyakorlat befejezésekor;

- a.) a versenyző megérintheti a fejét a rúddal szakításnál, lökésnél nem
 - b.) a versenyző nem érintheti a fejét a rúddal
 - c.) a versenyző megérintheti a fejét a rúddal, ha jelenti a bírónak a mérlegelésnél
-

87. A súlyemelő felemelés után visszahelyezi a súlyzót a dobogóra. Próbálkozhat – e újra?

- a.) ha csípőmagasságon nem emelte túl
 - b.) ha a súlyzó rúd nem éri el a térdmagasságot
 - c.) ha a rúd nem éri el a térdmagasságot és a versenyző nem hagyta el a dobogót
-

88. A függésből való elhúzás:

- a.) engedélyezett, amennyiben folyamatos a mozdulat
 - b.) szabálytalan, ha a súlyzórúd a mozdulat közben visszasüllyed
 - c.) szabálytalan mozdulat
-

89. A karok kinyújtása közben, a súlyzó megállása:

- a.) engedélyezett
 - b.) hiba
 - c.) csak lökés végrehajtása közben engedélyezett
-

90. Amikor a versenyző befejezte gyakorlatát (rögzítette a súlyt) de nem sikerül a lábfejét a súlyzó tengelyével párhuzamos vonalba hozni és nem módosít az állásmódján:

- a.) a versenybírók megnyomják a fehér „LE” gombot
 - b.) a versenybírók megnyomják a piros „LE” gombot
 - c.) a versenybírók nem nyomnak semmilyen gombot
-

91. A rúd mellkasra helyezése a könyök aláfordulása előtt:

- a.) szabályos mozdulat
 - b.) szabálytalan mozdulat
 - c.) csak akkor szabálytalan, ha a könyök aláfordítása nem folyamatos
-

92. A gyakorlatot nyomással befejezni:

- a.) engedélyezett, ha a mozdulat folyamatos
 - b.) szabálytalan mozdulat
 - c.) csak lökésnél engedélyezett ha folyamatos a mozdulat
-

93. Válassza ki a helyes állítást:

- a.) A combok vagy a térdek érintése könyökkel szabálytalan, felsőkarral nem
 - b.) A combok vagy a térdek érintése felsőkarral szabálytalan, könyökkel nem, ha csak az egyik érintette
 - c.) A combok vagy a térdek érintése könyökkel vagy felsőkarral szabálytalan
-

94. Válassza ki a helyes állítást:

- a.) a szakítás beülő helyzetéből,- előnyszerzés céljából - a súly szándékos meglengésével felállni szabálytalan
 - b.) lökésfelvételnél, beülő helyzetből – előnyszerzés céljából – a súly szándékos lengetésével felállni szabálytalan
 - c.) A lökés megkezdése előtt a súly bármilyen szándékos meglengése – előnyszerzés céljából - szabálytalan
-

95. Bármilyen nyilvánvaló, be nem fejezett lökési kísérlet, mely vonatkozhat a testtel való lendületvételre vagy a térd berogyasztására:

- a.) nem szabálytalan, ha a súly nem emelkedik el a mellről
 - b.) szabályos mozdulat, ha a sportoló csak egyszer próbál testével lendületet venni, vagy térdeit berogyasztani
 - c.) szabálytalan mozdulat
-

96. Hogyan működik az elektronikus bírólámpa látható és hallható „LE” jelzése?

- a.) a középbíró dönt, és megnyomja a „JÓ” vagy „ROSSZ” gombot
- b.) két bíró egyformán dönt, „JÓ” vagy „ROSSZ”
- c.) mindhárom bírónak azonos döntést kell hoznia arról, hogy „JÓ” vagy „ROSSZ” a gyakorlat

97. Elektronikus berendezésnél, ha a versenybíró hibát észlel a gyakorlat végrehajtása közben:

- a.) megvárja a középbíró „LE” jelzését, majd megnyomja a piros gombot
 - b.) azonnal kézfeltartással jelzi hogy ő hibát észlelt
 - c.) azonnal megnyomja a piros gombot
-

98. Mi a minimális korhatár a Felnőtt, a Junior és az Egyetemi Világbajnokságokon, férfi és női versenyzők számára egyaránt?

- a.) 15 év
 - b.) 16 év
 - c.) 17 év
-

99. Hibás mozdulatnak számít –e, ha a versenyző nem áll szemben a közép bíróval a versenygyakorlat megkezdése előtt?

- a.) háttal nem állhat
 - b.) 90 fok - ig, szabályos
 - c.) csak szemben állhat
-

100. Sorolja fel a tárcsák színeit növekvő sorrendben:

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

101. Hogyan cselekszik a bíró, ha hibát észlel a gyakorlat végrehajtása közben?

- a.) megvárja míg megszólal „Le” jelzés és megnyomja a piros gombot
 - b.) azonnal megnyomja a piros gombot
-

102. Hogyan cselekszik a középbíró, ha a versenyző nem teszi le a súlyzót adott jelre (fény és hangjelzés)?

- a.) lefelé mutató karjelzéssel jelez
 - b.) hangos „LE” szóval jelez
 - c.) mindkét jelzést egyidejűleg alkalmazza
-

103. Hányadik másodpercben szólal meg a figyelmeztető hangjelzés először, majd másodszer 2 perces pihenőidő alatt?

- a.) 30. és 60. mp- ben
 - b.) 60. és 90. mp- ben
 - c.) 30. és 90. mp- ben
-

104. Milyen tényezők figyelembe vételével kerülnek szőlítésra a versenyzők, fontossági sorrendben:

- a.) a kísérlet száma - a súlyzó súlya - a versenyző rajtszáma;
 - b.) a súlyzó súlya – a versenyző rajtszáma – a kísérlet száma;
 - c.) a súlyzó súlya – a kísérlet száma – a versenyző rajtszáma;
-

105. Két kísérlet között hányszor módosítható a súly?

- a.) egyszer
 - b.) kétszer
 - c.) háromszor
-

106. Lehet – e csökkenteni a súlyzó súlyán, ha az óra már elindult, de még nem hajtottak végre gyakorlatot az a adott súlyon?

- a.) lehet, ha még nem jött ki a versenyző a dobogóra
- b.) nem lehet, mert a súly csak felfelé módosítható
- c.) lehet, ha tévesen lapozták fel a súlyzót

107. Lehetnek –e bármilyen szakmai kapcsolatban verseny közben a közreműködő bírók az edzőkkel, vagy segítségnyújtásban a versenyzőkkel?

- a.) csak a verseny szünetében
 - b.) csak az edzőkkel
 - c.) sem edzővel sem versenyzővel
-

108. Milyen joga van a zsűrinek, megváltoztatni a bírók döntését ?

- a.) többségi szavazással
 - b.) csak a 2:1 arányú bírói döntést
 - c.) csak egyhangúlag
-

109. Kiknek kell a helyükön maradni az ünnepélyes eredményhirdetés alatt?

- a.) ha van akkor a zsűrinek
 - b.) csak a bíróknak
 - c.) a bíróknak és a zsűrinek egyaránt
-

110. Mikor kell elindítania az időmérőnek az órát?

- a.) amikor a bemondó befejezte a versenyző bejelentését
 - b.) amikor a súlyzó felrakását befejezték
 - c.) amelyik esemény időben később történik
-

111. Hány kg-mal lehet minimálisan megdönteni a világcsúcsot?

- a.) 0.5 kg;
 - b.) 1 kg;
-

112. Hány perc pihenőideje van egy adott versenyzőnek?

a.) ha a versenyző nem önmaga után következik: 2 perc

b.) ha az adott versenyző után szólítanak egy másik versenyzőt,(óra elindult) aki emeltet, s így az eredeti versenyző mégis önmaga után következik: 1 perc

113. Sorolja fel a felnőtt női súlycsoportokat!

114. Sorolja fel a serdülő és junior férfi súlycsoportokat!