



HARMONOGRAM EGZAMINÓW SĘDZIÓW IV LIGI I OBSERWATORÓW PODKARPACKIEGO ZPN W RZESZOWIE

| Godz. | Treść zajęć | Miejsce |
|----------------|--|---|
| 17.00 | Sprawy organizacyjne – sprawdzenie listy obecności | Stadion MOSiR w Jarosławiu, ul. Piekarska 2 |
| 17.05 17.40 | Sędziowie 4 liga - Dariusz Tomas, Marek Leja pomiary antropometryczne - W celu sprawnego przeprowadzenia tej czynności sędziowie zostaną podzieleni na dwie grupy. Pierwsza grupa 12 sędziów przeprowadza pomiar, druga grupa prowadzi rozgrzewkę i przeprowadza test szybkości. W drugiej grupie pomiar zostanie przeprowadzony po biegu długim. | |
| | Egzamin sprawnościowy – Test szybkości - biegi krótkie (6 x 40 m limit 6,0") – Sebastian Godek, Mariusz Myszk a. Przed biegiem rozgrzewka indywidualna. | |
| 17.45 18.15 | Egzamin sprawnościowy - Test wytrzymałości - bieg interwałowy 75m x 25m (limit 15"/18"). - Komisja biegowa – Zarząd Kolegium Sędziów. - po biegu dokończenie pomiarów antropometrycznych. | |
| 18.45 | Kolacja, | |
| 19.15 19.45 | Egzamin teoretyczny (30 pytań) - Sędziowie 4 liga, obserwatorzy Podkarpackiego ZPN -- Sala konferencyjna ADM - Komisja Szkoleniowa, | |
| 19.50 21.15 | Szkolenie z zakresu przepisów gry oraz aspektów sędziowskich poprowadzi Kolega Konrad Sapela – Centralna Komisja szkoleniowa - sala konferencyjna ADM. | Restauracja ADM , ul. Pruchnicka 65, 37-500 Jarosław |
| 21.15 21.30 | Podsumowanie, ogłoszenie wyników, zakończenie egzaminów. Przewodniczący KS PZPN Grzegorz Stęchły. | Restauracja ADM , ul. Pruchnicka 65, 37-500 Jarosław |
| | | |