

HARMONOGRAM EGZAMINÓW SĘDZIÓW IV ligi oraz OBSERWATORÓW - **JAROSŁAW – 11 SIERPIEŃ 2022 R.**

Godz.	Treść zajęć	Miejsce
16.45	Zbiórka, sprawy organizacyjne (sprawdzenie kart zdrowia, rozdanie numerów startowych)	Stadion Lekkoatletyczny w Bratkowicach
17.00	Sędziowie 4 liga - pomiary antropometryczne (tkanka tłuszczowa)	
	Rozgrzewka indywidualna,	
17.30 – 18.30	Egzamin sprawnościowy (6 x 40 m limit 6,0") - biegi krótkie - sędziowie 4 liga,	
	Egzamin sprawnościowy - bieg interwałowy 75m x 25m (limit 15"/18") sędziowie 4 liga - Komisja biegowa	
19.00	Obiadokolacja	Hotel i Restauracja "Zacisze" Bratkowice 277
19.30	Egzamin teoretyczny (30 pytań) - Sędziowie 4 liga i Obserwatorzy IV i V liga	
20.00	Szkolenie teoretyczne – Konrad Sapela	
21.00	Zakończenie i powrót do bliskich	