

Komisja Szkoleniowa KS ZZPN prezentuje harmonogram egzaminów, które odbędą się w dniu 24 marca 2022 r. w Szczecinie (ul. Litewska) oraz w Koszalinie (ul. Andersa). Prosimy o zapoznanie i stosowanie się do planowanych godzin rozpoczęcia poszczególnych biegów

Prosimy o wcześniejsze przybywanie na obiekt, zgodnie z poniższym harmonogramem.

**Z uwagi na krótki czas pomiędzy testem teoretycznym, a testem szybkościowym (sprint), zalecamy przystąpić do teorii w stroju sportowym dostosowanym do późniejszego egzaminu.**

### **Harmonogram Egzaminów Sędziów KS ZZPN – Szczecin, ul Litewska 24.03.2022 r.**

#### **OBSERWATORZY**

16:45 Przybycie na obiekt

17:00 Egzamin teoretyczny

#### **IV liga**

16:30 Przybycie na obiekt (okazanie badań lekarskich, pobranie numerów startowych)

17:00 Egzamin teoretyczny

17:30 Rozgrzewka

17:45 Sprint 6x40m (6,1 s.)

18:00 Bieg Interwałowy (10-12 okrążeń – czas 15 s./20 s.)

#### **Klasa Okręgowa**

17:05 Przybycie na obiekt (okazanie badań lekarskich, pobranie numerów startowych)

17:35 Egzamin teoretyczny

18:05 Rozgrzewka

18:20 Sprint 6x40m (6,2 s.)

18:35 Bieg Interwałowy (od 10 do 12 okrążeń – czas 17 s./20 s.)

#### **Klasa A, B, kadeci oraz kandydaci 2022**

17:40 Przybycie na obiekt (okazanie badań lekarskich, pobranie numerów startowych)

18:10 Egzamin teoretyczny

18:40 Rozgrzewka

18:55 Sprint 6x40m (6,4 s.)

19:15 Bieg Interwałowy (10 okrążeń – czas 17 s./22 s.)

**Sędziowie 45+ oraz Sędzie**

18:30 Przybycie na obiekt (okazanie badań lekarskich, pobranie numerów startowych)

19:00 Egzamin teoretyczny

19:30 Rozgrzewka

19:45 Bieg Interwałowy (10 okrążeń – czas 22 s./22 s.)

**Harmonogram Egzaminów Sędziów KS ZZPN – Koszalin, ul. Andersa  
24.03.2022 r.**

**Klasa Okręgowa**

16:00 Przybycie na obiekt (okazanie badań lekarskich, pobranie numerów startowych)

16:30 Egzamin teoretyczny

17:00 Rozgrzewka

17:15 Sprint 6x40m (6,2 s.)

17:30 Bieg Interwałowy (od 10 do 12 okrążeń – czas 17 s./20 s.)

**Klasa A i B oraz kadeci**

16:00 Przybycie na obiekt (okazanie badań lekarskich, pobranie numerów startowych)

16:30 Egzamin teoretyczny

17:30 Rozgrzewka

17:45 Sprint 6x40m (6,4 s.)

18:10 Bieg Interwałowy (10 okrążeń – czas 17 s./22 s.)

**Sędziowie 45+ oraz Sędzie**

16:00 Przybycie na obiekt (okazanie badań lekarskich, pobranie numerów startowych)

17:30 Egzamin teoretyczny

16:15 Rozgrzewka

16:30 Bieg Interwałowy (10 okrążeń – czas 22 s./22 s.)

**Przypominamy, iż badania lekarskie umożliwiające udział w egzaminie kondycyjnym są ważne 1 rok kalendarzowy i można je wykonać m.in. u lekarza pierwszego kontaktu, tj. lekarza rodzinnego.**

**Z uwagi na krótki czas pomiędzy testem teoretycznym, a testem szybkościowym (sprint), zalecamy przystąpić do teorii w stroju sportowym dostosowanym do późniejszego egzaminu.**

**UWAGA:** Sędziowie, którzy z niezależnych przyczyn nie będą mogli wziąć udziału w egzaminach w w/w terminie, będą mogli podejść do egzaminu w dniu 24.03.2022. Rejestracja na powyższy termin egzaminacyjny odbędzie się w terminie późniejszym, o czym niezwłocznie poinformujemy na stronie [sedzia.net](http://sedzia.net)