

Harmonogram Egzaminów Sędziów KS ZZPN – Police 07.09.2017r.

KLASA O, KLASA A awansowe

16:00 Egzamin Teoretyczny
16:40 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego
17:00 Sprint 6x40m
17:15 Bieg Interwałowy 17/24s

IV LIGA

16:30 Egzamin Teoretyczny
17:10 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego
17:30 Sprint 6x40m
17:45 Bieg Interwałowy 15/18s

KLASA O, KLASA A, kadeci 2017

17:00 Egzamin Teoretyczny - Grupa 1
17:40 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego – Grupa 1
18:00 Sprint 6x40m – Grupa 1
18:15 Bieg Interwałowy 35/40s – Grupa 1

17:30 Egzamin Teoretyczny – Grupa 2
18:10 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego – Grupa 2
18:30 Sprint 6x40m – Grupa 2
18:45 Bieg Interwałowy 35/40s – Grupa 2

Kobiety oraz Sędziowie wiek 45+

17:30 Egzamin Teoretyczny
18:40 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego
19:00 Sprint 6x40m
19:15 Bieg Interwałowy 50/50s

Prosimy o przybycie 15 minut wcześniej w celu okazania ważnych badań lekarskich, pobrania numerów startowych.

Prosimy o punktualność!!!!