

## Harmonogram Egzaminów Sędziów KS ZZPN – Police 15.03.2018r.

### **KADECI 2018 GR.I**

15:10 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego

15:30 Sprint 6x40m

15:45 Bieg Interwałowy 35/40s

### **KADECI 2018 GR.II**

15:30 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego

15:50 Sprint 6x40m

16:05 Bieg Interwałowy 35/40s

### **Kobiety (również Kadetki 2018) oraz Sędziowie wiek 45+**

16:15 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego

16:35 Bieg Interwałowy 50/50s

### **IV LIGA oraz Kandydaci do awansu**

16:30 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego

16:50 Sprint 6x40m

17:10 Bieg Interwałowy 15/18s

### **KLASA O, KLASA A, kadeci 2017**

17:00 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego – Grupa 1

17:20 Sprint 6x40m – Grupa 1

17:40 Bieg Interwałowy 35/40s – Grupa 1

17:30 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego – Grupa 2

17:50 Sprint 6x40m – Grupa 2

18:10 Bieg Interwałowy 35/40s – Grupa 2

18:00 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego – Grupa 3

18:20 Sprint 6x40m – Grupa 3

18:40 Bieg Interwałowy 35/40s – Grupa 3

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

**Prosimy o punktualność!!!!**