

## Harmonogram Egzaminów Sędziów KS ZZPN – obóz 2018

### **IV liga – kandydaci do awansu do III ligi**

10:45 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego

11:00 Sprint 6x40m

11:15 Bieg Interwałowy

### **IV liga oraz kandydaci do awansu do IV ligi (klasa O/A)**

11:15 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego

11:30 Sprint 6x40m

11:45 Bieg Interwałowy

### **Klasa O/A – BIEG I**

11:40 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego

11:55 Sprint 6x40m

12:10 Bieg Interwałowy

### **Kandydaci do awansu do klasy O/A – BIEG II**

12:05 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego

12:20 Sprint 6x40m

12:35 Bieg Interwałowy

### **Klasa B/C – BIEG I**

16:00 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego

16:15 Sprint 6x40m

16:30 Bieg Interwałowy

### **Klasa B/C – BIEG II**

16:30 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego

16:45 Sprint 6x40m

17:00 Bieg Interwałowy

### **Kobiety oraz 45+**

17:00 Rozgrzewka do egzaminu sprawnościowego

17:15 Sprint 6x40m

17:30 Bieg Interwałowy

**Prosimy o punktualność!!!!**