

## Harmonogram kursu szkoleniowo egzaminacyjnego

Hotel „Skaut” Chorzów 07. 03. 2020

### **Kadra - Sala A**

8.15 – przyjazd kadra

8.30 – 9.00 egzamin ze znajomości przepisów gry w piłkę nożną

9.00 – 10.10 „*Praktyczna analiza sytuacji boiskowych*”

*Sebastian Jarzębak*

10.10 – 10.30 Serwis kawowy

10.30 – 12.00 „*Praktyczna analiza sytuacji boiskowych*”

*Sebastian Jarzębak*

12.00 – 12.45 – obiad

12.45 - 13.45 – „*Zarządzanie strefami technicznymi*” *Sebastian Jarzębak*

13.45 – 14.15– „*Test filmowy*” *Daniel Kruczyński*

Egzamin sprawności fizycznej- kadra

15.30 – sprinty

15.50 – interwał 4800 metrów 15/18

### **Kandydaci do kadry - Sala C**

8.15 – przyjazd

8.30 – 9.00 – egzamin ze znajomości przepisów gry w piłkę nożną

9.00 – 10.00 – „*Praktyczna analiza sytuacji boiskowych*” *Daniel Kruczyński*

10.00 – 10.20 – Serwis kawowy

10.20 – 11.00 – „*Test filmowy*” *Daniel Kruczyński*

11.00 – 12.00 „*Symulacja*” *Tomasz Wajda*

12.00 – 12.45 – obiad

12.45 - 13.45 – Sala A „*Zarządzanie strefami technicznymi*” *Sebastian Jarzębak*

Egzamin sprawności fizycznej kandydaci do kadry

15.10– sprinty

15.50 – interwał 4800 metrów 15/18

**Asystenci I i II grupa, kandydaci na asystentów II grupy Sala B**

Uczestnicy proszeni są by w miarę swoich możliwości zabrać na zajęcia laptopy

8.45 – przyjazd

9.00 – 9.30 egzamin ze znajomości przepisów gry w piłkę nożną

9.30 – 10.40 „Praktyczna analiza sytuacji boiskowych - art. 11”

*Sławomir Kowalewski*

10.40 – 11.00 – Serwis Kawowy

11.00 – 12.30 – „Praktyczna analiza sytuacji boiskowych - art. 11”

*Sławomir Kowalewski*

12.30 – 13.15 – obiad

13.15-14.15 „Symulacja” *Tomasz Wajda*

14.15 – 14.45 – „Test filmowy” *Daniel Kruczyński*

Egzamin sprawności fizycznej asystenci I grupy

15.45 – sprinty + test coda

16.25 interwał 4000 metrów 15/22

Egzamin sprawności fizycznej asystenci II grupy, kandydaci na asystentów II grupy

16.25 – sprinty + test coda

17.00 – interwał 4000 metrów 15/22

**Uczestnicy programu „Core”**

*Jakubski Łukasz, Ochyj Bartosz, Kason Artur, Pydych Łukasz*

*Kuropatwa Maciej, Gałeczka Grzegorz, Jendryca Kacper, Lorke Dominik*

8.45 – przyjazd

9.00 – 12. 00 – zajęcia razem z kadrą Sala A

12.00 – 12.30 – egzamin ze znajomości przepisów gry w piłkę nożną – Sala A

12.30 – 13.15 obiad

13.15 – 14.45 – zajęcia razem z asystentami I i II grupy - Sala B

Egzamin sprawności fizycznej „Core”

16.05 – sprinty

16.25 – interwał 4000 metrów 15/22

### **Obserwatorzy szczebla ŚLZPN**

8.45 – przyjazd

9.00 – 12.00 zajęcia z kandydatami do kadry - Sala C

12.00 – 12.45 – obiad

12.45 – 13.45 zajęcia z kadraj i kandydatami do kadry – Sala A

13.45 – 14.15 Serwis Kawowy

14.15 – Egzamin ze znajomości przepisów gry w piłkę nożną Sala A

### **Pozostali sędziowie klasy okręgowej i IV ligi Sala B**

Przyjazd 14.45

15.00 – 16.00 „Zarządzanie strefami technicznymi” Sebastian Jarzębak

16.00 – 16.30 egzamin ze znajomości gry w piłkę nożną

#### Egzamin sprawności fizycznej

17.30 – sprinty

18.00 interwał 4000 metrów 15/22

### **Sędziowie III ligi biorą udział w zajęciach z kadraj od 9.00 – 12.00**

**Egzamin sprawności fizycznej odbywa się na sztucznej płycie boiska Stadionu Śląskiego w Chorzowie**

Przypominamy, że każdy uczestnik powinien mieć ze sobą ważną kartę zdrowia lub osoba upoważniona powinna dostarczyć listę zbiorczą badań opieczętowaną i podpisaną przez Przewodniczącego Kolegium Sędziów danego Podokręgu.

