

EGZAMIN PLENARNY DLA SĘDZIÓW KS K-PZPN
IV liga i klasa okręgowa, Bydgoszcz, 01.07.2023 r.

HARMONOGRAM GODZINOWY:

- Od 7:30 przyjazd, pobranie numerów startowych (siedziba K-PZPN)
8:00-10:00 egzamin kondycyjny (stadion Zawisza, harmonogram poniżej)
10:30 otwarcie egzaminów, podsumowanie sezonu – Maciej Daszkiewicz
(sala konferencyjna, trybuna A)
10:45 egzamin teoretyczny
11:30 wykład szkoleniowy – Patryk Gryckiewicz
12:45 ogłoszenie wyników
13:00 obiad (hotel Zawisza)

LISTA SĘDZIÓW Z NUMERAMI STARTOWYMI

IV Liga

1. Błazejczyk Dawid
2. Boiński Łukasz
3. Ciesielski Piotr
4. Dorn Damian
5. Drozd Dariusz
6. Ignatowski Dariusz
7. Kruczkowski Paweł
8. Sander Michał
9. Semrau Marek
10. Sobieszczyk Andrzej
11. Sułek Tomasz
12. Tybinkowski Mateusz
13. Wiśniewski Bartłomiej
14. Wódkowski Marcin
15. Zasada Łukasz

Klasa Okręgowa

16. Błaszczyk Daniel
17. Bujnicki Robert
18. Doliński Mateusz
19. Drogowski Marcin
20. Drogowski Piotr
21. Gebler Maciej
22. Górczyński Maciej
23. Kaczyński Bartosz
24. Kosmal Dawid
25. Kośmider Piotr
26. Lewandowski Szymon
27. Orzechowski Mariusz
28. Pajonkowski Janusz
29. Papierowski Radosław
30. Perliński Tomasz
31. Piliś Patryk
32. Przewozik Wojciech
33. Radzik Sławomir
34. Rakowski Arkadiusz
35. Rolbiecki Jerzy
36. Ruczewski Damian
37. Siemiątkowski Mateusz
38. Siewierski Piotr
39. Siwa Jacek
40. Sławkowski Adrian
41. Sosnowski Grzegorz
42. Stypczyński Szymon
43. Szczepkowski Szymon
44. Szubski Sebastian
45. Trybuś Wiktor
46. Weiner Igor

47.Wilk Bartosz

48.Winiecki Sławomir

49.Woźniak Łukasz

HARMONOGRAM BIEGÓW

HARMONOGRAM BIEGÓW W DNIU <u>01.07.2023</u>				
IV Liga, klasa okręgowa				
Numery Startowe	Rozgrzewka	Test nr 1	Test nr 2	Stanowisko Startowe Test nr 2
I 1-6	08.15	08.30	08.55	1
I 7-12	08.15	08.30	08.55	2
I 13-18	08.15	08.30	08.55	3
I 19-24	08.15	08.30	08.55	4
II 25-30	08.45	09.00	09.25	1
II 31-36	08.45	09.00	09.25	2
II 37-42	08.45	09.00	09.25	3
II 43-49	08.45	09.00	09.25	4

NOWY TEST KONDYCYJNY – INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Normy zaliczeniowe testu kondycyjnego na podstawie decyzji Zarządu KS K-PZPN z dn. 09.03.2023r.

1.Test szybkości – mierzy zdolność sędziego do wykonania powtarzalnych sprintów na dystansie 40m.

- 6 x 40m
- Przerwa pomiędzy sprintami – 60 sek
- Jeżeli sędzia nie zaliczy jednego z sześciu biegów, musi otrzymać siódmą próbę, natychmiast po szóstym biegu.
- Jeżeli sędzia nie zaliczy dwóch z siedmiu biegów, to taki test jest niezaliczony.

Czasy dla sędziów (Limit K-PZPN):

- **IV Liga- limit 6,20 sek**
- **Klasa okręgowa- limit 6,30 sek**

Przerwa między końcem Testu 1, a początkiem Testu 2 powinna wynosić 6-8 minut.

2. Test wytrzymałości - interwałowy ocenia zdolność sędziego do wykonania serii biegów o wysokiej intensywności na odcinkach 75 m, przeplatane chodem na odcinkach 25m.

- Sędziowie pokonują wyznaczony dystans w interwale: 75 m bieg z wysoką intensywnością oraz 25 m marszu.
- Tempo jest regulowane przez pliki dźwiękowe audio, które odpowiadają kategorii sędziego.
- Sędziowie muszą startować z pozycji stojącej.
- Sędziom nie wolno startować przed sygnałem gwizdka.
- Na końcu każdej strefy biegu, każdy sędzia musi wbiec w „strefę chodu” przed dźwiękiem sygnału gwizdka.
- Strefa chodu zaznaczona jest pachołkiem znajdującym się 1,5 m przed linią 75 m.
- Jeżeli sędzia nie zdąży postawić stopy w strefie chodu przed sygnałem, otrzyma ostrzeżenie od egzaminatora.
- Jeżeli sędzia po raz drugi nie zdąży postawić stopy w strefie chodu przed sygnałem gwizdka, egzaminator wyklucza takiego sędziego z dalszego biegu i informuje go o niezaliczeniu testu.

Czasy dla sędziów (Limit K-PZPN):

- **IV Liga, klasa okręgowa-15/20 sek 10 okrążeń (40 powtórzeń)**
- **A, B klasa, próbni, asystenci- 17/22 sek, 10 okrążeń (40 powtórzeń), bez testu szybkości**

Czasy dla kobiet (Limit K-PZPN):

- **17/24 sek, 10 okrążeń (40 powtórzeń), bez testu szybkości lub test Coopera 2200 m (wtedy z uprawnieniem maksymalnie do A klasy jako asystentki)**

Seniorzy (Limit K-PZPN):

- **2200 m test Coopera (maksymalnie A klasa jako asystent)**