

Harmonogram kursu egzaminacyjnego 27. 02. 2022

Hala MOSIR Zabrze ul. Matejki.

Egzamin sprawności fizycznej

I Top Amator D – Podokręgi Katowice, Rybnik, Tychy

9.30 Sprinty – limit 6.4, **10.00** Interwał (17x20)

II Kadra i kandydaci do Kadry

10.05 – limit 6.0, **10.35** Interwał (15x18 – 4800 metrów)

III Top Amator D – Podokręgi Bytom, Zabrze, Racibórz

10.40 Sprinty – limit 6.4, **11.10** Interwał (17x20)

IV Top Amator D – Podokręgi Częstochowa, Bielsko Biała, Żywiec

11.10 Sprinty – limit 6.4, **11.45** Interwał (17x20)

V Top Amator D – Podokręgi Sosnowiec, Skoczów, Lubliniec

11.50 Sprinty – limit 6.4, **12.20** Interwał (17x20)

VI Wojewódzka grupa asystentów

12.30 sprinty – limit 4.7, **12.55** Interwał (15x20 – 4800 metrów)

Egzamin ze znajomości przepisów gry

10.00 Top Amator D – Podokręgi Częstochowa, Bielsko Biała, Żywiec, Sosnowiec, Skoczów, Lubliniec – trybuny

11.00 Wojewódzka grupa asystentów – aula

11.45 Kadra i kandydaci do kadry – aula

12.30 Top Amator D – Podokręgi Katowice, Rybnik, Tychy, Bytom, Zabrze, Racibórz – trybuny