

AGENDA

EGZAMINÓW KLASY OKRĘGOWEJ, KANDYDATÓW DO KLASY OKRĘGOWEJ, KLASY A i B PODOKRĘG RZESZÓW W DNIU 05.04.2019 (piątek)

Najważniejsze wytyczne:

1. Egzamin teoretyczny – miejsce: Hotel ODR Boguchwała ul. Suszyckich 9 <http://www.odeer.pl/>
2. Egzamin biegowy – stadion Resovia Rzeszów , ul.Wyspiańskiego
3. Ze względu na bardzo napięty harmonogram bardzo prosimy każdego o punktualność oraz samodyscyplinę tak aby egzaminy przebiegły bez zakłóceń i zgodnie z harmonogramem.
4. Do egzaminu kondycyjnego obowiązuje obuwie sportowe z płaską podeszwą.
5. Przed przystąpieniem do egzaminu kondycyjnego należy okazać ważną kartę zdrowia (proszę zabrać ją ze sobą na bieżnie, na bieżni sprawdzi je kol. Krystian Kołodziej
6. Wszyscy sędziowie Podokręgu Rzeszów zaliczają egzamin kondycyjny w sprzęcie GIVOVA – biało-niebieski komplet rozgrzewkowy góra-dół (obowiązkowo).
7. Numery startowe będą rozdawane na bieżni.
8. Rozgrzewka przed egzaminem kondycyjnym we własnym zakresie.
9. Kobiety zaliczają egzaminy kondycyjne zgodnie z regulaminem wg. wytycznych dla mężczyzn wg. danej klasy rozgrywkowej. (np. sędzina klasy B -> czasy dla sędziów klasy B)

10. Aby zostać dopuszczonym do egzaminu kondycyjnego każdy z sędziów musi przedstawić ważną kartę zdrowia !

BARDZO PROSZĘ O POZOSTAWIENIE PO SOBIE PORZĄDKU W SZATNIACH ORAZ HOTELU !!!

MAPKA PRZEJAZDU: (szacowany czas przejazdu to maksymalnie 14 minut)

The screenshot shows the Google Maps interface with a route calculated between two points. The starting point is 'Stadion CWKS Resovia, Stanisława Wyspiańskiego' and the destination is 'Suszyckich 9, 36-040 Boguchwała'. The estimated travel time is 14 minutes for a 10.0 km distance. The route is shown as a blue line on the map, passing through Boguchwała and near the Wisłok river. The map includes various icons for transport modes (car, bus, walking, bicycle, airplane) and a search bar. The bottom of the map shows the Google logo and copyright information: 'Dane mapy ©2018 Google | Polska Warunki Przetwarzania'.

Egzamin teoretyczny:

14. Aby ubiegać się o awans do wyższej ligi sędzia musi uzyskać 5,00 z egzaminu sprawnościowego interwałowego i minimum 24,00 pkt z egzaminu teoretycznego w każdym z egzaminów.

15. Wymogi zaliczeniowe spełniają:

a/ sędziowie III i IV ligi, klasy okręgowej i A - w przypadku uzyskania oceny 5,00 z egzaminu sprawnościowego interwałowego **i 24,0 pkt z egzaminu teoretycznego**

b/ sędziowie klas B i niższych- w przypadku uzyskania co najmniej **21 pkt z egzaminu teoretycznego** (nie ma obowiązku zaliczenia biegów krótkich)

Egzamin biegowy dla sędziów klasy O oraz kandydatów do klasy O

5. Sprawdzian kondycyjny.

Test składa się z 2 części:

- Test szybkości (RSA – mierzą zdolność sędziego do wykonania powtarzalnych sprintów na dystansie 40 m).
- Test wytrzymałości (Test interwałowy - ocenia zdolność sędziego do wykonania serii biegów o wysokiej intensywności na odcinkach 75 m, przeplatane chodem na odcinkach 25m.

Test szybkości:

- 6 x 40m
- Przerwa pomiędzy sprintami – 60''
- Dystans od linii startu do fotokomórki startowej – 1,5m
- Start – statyczny (Sędziowie powinni się ustawiać tak, aby stopa, którą stawiają z przodu dotykała „linii startowej”).
- 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 (Limity PZPN)

Klasa okręgowa 6,20 s

Test wytrzymałości

- Sędziowie pokonują wyznaczony dystans w interwale: 75 m bieg z wysoką intensywnością oraz 25 m marsz.
- 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 i 1,5 m za 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 (Limity PZPN) Interwał Dystans:

Klasa okręgowa 15''/22'' 4000

Protokół testu:

- Rozgrzewka
- 6 x 40m
- Przerwa 6' - 8'
- Test interwałowy
- Rozbieganie

Egzamin biegowy dla sędziów klasy A i niższych

a) Test 1: (tylko A KLASA)

Sprint 6 x 40 metrów w odstępach 1min 20 sek (całkowity czas testu nie może przekroczyć 8 minut) . Jedna grupa może liczyć maksymalnie do 10 sędziów. Maksymalne czasy dla A klasa i niższych **6,8 s dla każdej z 6 prób** – test obowiązkowy. Jeżeli sędzia upada lub potyka się, dostaje dodatkową próbę (1 próba = 40 metrów). Jeżeli sędzia nie zalicza jednej z sześciu prób, to dostaje tylko jedna dodatkową próbę bezpośrednio po szóstym starcie z zachowaniem odstępu 1 min 20 sek. Jeśli liczba nie zaliczonych sprintów jest większa niż 1 to sędzia nie zalicza tego testu. Warunkiem przystąpienia do Testu nr 2 jest zaliczenie Testu nr 1.

Test 2:

Test sprawdzający naprzemienną aktywność biegu z chodem.

Na pierwszy gwizdek prowadzącego test sędziowie muszą pokonać 150 metrów biegiem z miejsca startu. Po czym mają oni do pokonania 50 metrów idąc. Na kolejny sygnał gwizdka sędziowie muszą ponownie przebiec 150 metrów , po czym następuje kolejne przejście 50 metrów. To składa się na 1 pełne okrążenie. Każdy sędzia musi przybyć **przed** sygnałem gwizdka do „strefy chodzenia”, którą wyznaczają 3 pachołki (3 metry przed i 3 metry za oznaczeniem dystansu 150 metrów). Jeśli sędzia wyraźnie nie postawi jednej stopy w „strefie chodzenia”, to obsługujący test sygnalizuje powyższe zdarzenie. Za pierwszym razem otrzymuje ostrzeżenie, za drugim zostanie wykluczony z egzaminu.

Sędziowie nie mogą startować przed sygnałem gwizdka jak również opuścić „strefy chodzenia” przed następnym gwizdkiem.

Minimalna ilość okrążeń do zaliczenia Testu 2 w klasie Okręgowej i niższych minimum 10 pełnych okrążeń, przy zachowaniu następujących czasów:

- Klasa A - bieg 35 s, chód 40 s
- Klasa B i C bieg 35 s, chód 45 s
- Sędziowie klasy B i C powyżej 50 roku życia bieg 40 s, chód 50s

Kryteria przeliczania dystansu Testu 2 na oceny :

12 pełnych okrążeń - ocena 5,00

11 pełnych okrążeń - ocena 4,50

10 pełnych okrążeń - ocena 4,00

HARMONOGRAM EGZAMINÓW**KOLEGIUM SĘDZIÓW PODOKRĘGU RZESZÓW****HARMONOGRAM EGZAMINÓW SĘDZIÓW KLASY O,A,B W DNIU 05.04.2019**

GODZIN A	STADION "RESOVI" RZESZÓW EGZAMIN KONDYCYJNY	GODZINA	HOTEL ODR - BOGUCHWAŁA EGZAMIN PISEMNY
15:00	zbiórka IV liga (II termin)		
15:10	EGZAMIN IV liga (krótkie+test)		
15:55	koniec		
15:45	zbiórka B klasa RZESZÓW	15:45	zbiórka klasa O + A klasa całość
16:00	EGZAMIN klasa B RZESZÓW	15:50	TEST PISEMNY klasa O + A klasa całość
16:35	koniec	16:20	koniec
16:30	zbiórka B klasa MIELEC + NOWA SARZYNA	16:50	zbiórka IV liga
16:45	EGZAMIN B klasa MIELEC + NOWA SARZYNA	17:00	TEST FILMOWY IV liga
17:25	koniec	17:20	TEST PISEMNY IV liga
17:00	zbiórka A klasa całość	17:50	zbiórka B klasa RZESZÓW
17:20	EGZAMIN A klasa całość (krótkie+test)	18:00	TEST PISEMNY B klasa RZESZÓW
18:05	koniec	18:30	koniec
17:25	zbiórka klasa O	18:40	zbiórka B klasa MIELEC + NOWA SARZYNA
17:45	EGZAMIN klasa O całość (krótkie+test)	18:50	TEST PISEMNY B klasa MIELEC + NOWA SAR
18:40	koniec	19:20	koniec
POSIŁEK - RESTAURACJA ODR BOGUCHWAŁA			
18:30 posiłek klasa B Rzeszów, IV liga			
20:00 posiłek klasa O,A + B Mielec + B Nowa Sarzyna			
KURSOKONFERENCJA SZKOLENIOWA - WYKŁAD			
20:45 WYKŁAD DLA WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW EGZAMINÓW (KLASA O,A,B, OBSERWATORZY, MENTORZY, KOMISJA EGZAMINACYJNA)			
PODSUMOWANIE EGZAMINÓW / WYNIKI			
21:30-21:45 PODSUMOWANIE EGZAMINÓW ORAZ PRZEDSTAWIENIE WYNIKÓW			
KONIEC			

KOMISJA EGZAMINACYJNA

L. P	NAZWISKO IMIĘ	MIEJSCE	PODPIS
1	Banaś Zbigniew	hotel "ODR" – teoria	
2	Gawron Leszek	hotel "ODR" – teoria	
3	Komoński Marek	hotel "ODR" – teoria	
4	Koźmic Władysław	hotel "ODR" – teoria	
5	Żurawski Gerard	hotel "ODR" – teoria	
6	Nieznaj Bogusław	hotel "ODR" – teoria	
7	Pokrywka Adam	hotel "ODR" – teoria	
8	Świder Andrzej	hotel "ODR" – teoria	
9	Stęchły Grzegorz (przewodniczący komisji egzaminu IV ligi)	hotel "ODR" – teoria	
10	Godek Sebastian (v-ce przewodniczący komisji)	stadion "RESOVIA"	
11	Kawa Wiesław	stadion "RESOVIA"	
12	Kołodziej Krystian	stadion "RESOVIA"	
13	Krzak Karol	stadion "RESOVIA"	
14	Pająk Marek	stadion "RESOVIA"	
15	Paul Dominik	stadion "RESOVIA"	
16	Tomecki Stanisław	stadion "RESOVIA"	
17	Szydełko Rafał	stadion "RESOVIA"	
18	Warzocha Mateusz (przewodniczący komisji)	stadion "RESOVIA"	
19	Mroczek Tomasz	stadion "RESOVIA"	
20	Gawron Gerard	stadion "RESOVIA"	