



Mazowiecki Związek Piłki Nożnej
ul. Puławska 111A/50, 02-707 Warszawa
tel.: 22 827-58-74 / faks: 22 827-49-79
e-mail: mazowiecki@zpn.pl
mzpn.pl



KOLEGIUM SĘDZIÓW MAZOWIECKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

2 sierpnia 2025

Mareckie Centrum Edukacyjno - Rekreatywno (MCER)

ul. Wspólna 40/42 05-270 Marki

HARMONOGRAM KURSU DLA SĘDZIÓW		
8:00	Rejestracja Pomiar tkanki – sędziowie 4 i 5 liga	Szkoła – hol główny Grzegorz Korzosek
9:00 – 9:15	Rozpoczęcie kursu - Powitanie	Szkoła – sala na parterze
9:15 – 9:45	Test teoretyczny (online)	Szkoła – sala na parterze
10:15	Rozgrzewka	Bieżnia - stadion MCER
10:30	Grupa I (sprint + interwał) Sędziowie IV liga	Bieżnia - stadion MCER
11:00	Grupa II (sprint + interwał) Sędziowie V liga	Bieżnia - stadion MCER
11:30	Grupa III (coda + sprint + interwał) Sędziowie asystenci	Bieżnia - stadion MCER
12:00	Grupa IV (coda + sprint + interwał) Sędziowie asystenci	Bieżnia - stadion MCER
12:30	Grupa V (coda + sprint + interwał) Sędziowie asystenci	Bieżnia - stadion MCER
13:15	Przerwa obiadowa	Stołówka szkolna
14:00 – 15:30	Wykład I	Sala widowiskowa MCER
15:30 – 16:00	Omówienie wyników testu kondycyjnego. Przekazanie podstaw dotyczących prewencji kontuzji i ogólnych zasad treningu	Grzegorz Krzosek Sala widowiskowa MCER
16:00 – 16:15	Przerwa kawowa	
16:15 – 17:45	Wykład II	Sala widowiskowa MCER
17:45 – 18:00	Podsumowanie kursu	Sala widowiskowa MCER



Mazowiecki Związek Piłki Nożnej
ul. Puławska 111A/50, 02-707 Warszawa
tel.: 22 827-58-74 / faks: 22 827-49-79
e-mail: mazowiecki@zpn.pl
mzpn.pl



KOLEGIUM SĘDZIÓW MAZOWIECKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

2 sierpnia 2025

Mareckie Centrum Edukacyjno - Rekreacyjne (MCER)

ul. Wspólna 40/42 05-270 Marki

HARMONOGRAM KURSU DLA OBSERWATORÓW		
8:30	Rejestracja	Szkoła – hol główny
9:00 – 9:15	Rozpoczęcie kursu - Powitanie	Szkoła – sala na parterze
9:15 – 9:45	Test teoretyczny (online)	Szkoła – sala na parterze
10:30 – 12:00	Wykład dla obserwatorów	Szkoła - sala wykładowa
13:15	Obiad	Stołówka szkolna
14:00 – 15:30	Wykład I	Sala widowiskowa MCER
16:00 – 16:15	Przerwa kawowa	
16:15 – 17:45	Wykład II	Sala widowiskowa MCER
17:45 – 18:00	Podsumowanie kursu	Sala widowiskowa MCER

Uwagi organizacyjne:

- Obowiązuje strój sportowy.
- Szatnie dostępne na parterze w głównym budynku MCER (przy hali sportowej).
- Test teoretyczny odbywa się w formie elektronicznej.
- Parking dostępny jest bezpłatnie.

Po stronie zdającego leży zapewnienie:

- odpowiedniego sprzętu elektronicznego (telefon, tablet lub laptop),
- możliwości odczytania arkusza testowego (przesyłanego mailem),
- zaznaczenia odpowiedzi,
- oraz odesłania lub zaakceptowania arkusza przed upływem 30 minut,
- **dostęp do Internetu jest niezbędny.**