



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



KOLEGIM SĘDZIÓW MAZOWIECKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

Warszawa, dnia 4 lipca 2025 roku

Wytyczne dotyczące egzaminu kondycyjnego dla sędziów IV i V ligi oraz asystentów Kolegium Sędziów Mazowieckiego ZPN.

EGZAMIN KONDYCYJNY DLA SĘDZIÓW IV I V LIGI

- **Sprint:** 6×40 m – max. **6,1 sek.**
- **Interwał:** 40 powtórzeń (75 m bieg + 25 m marsz) – czas między przebiegami: **15 – 20 sek.**

EGZAMIN KONDYCYJNY DLA SĘDZIÓW ASYSTENTÓW

- **Coda:** **10,1 sek.**
- **Sprint:** 5×30 m – max. **4,8 sek.**
- **Interwał:** 40 powtórzeń (75 m bieg + 25 m marsz) – czas biegu i czas marszu: **17 – 22 sek.**

Wiceprzewodniczący KS MZPN ds. Szkolenia

Tomasz Listkiewicz

Przewodniczący KS MPZN

Paweł Raczkowski