

	KOLEGIUM SĘDZIÓW MAZOWIECKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ	
--	--	--

28 lutego 2026

Centrum Kultury i Sportu

ul. Bohaterów Warszawy 4, 05-800 Pruszków

HARMONOGRAM KURSU DLA SĘDZIÓW 4 I 5 LIGI ORAZ ASYSTENTÓW KS MZPN		
8:00 – 9:00	Rejestracja Pomiar tkanki – sędziowie 4 i 5 liga	Hol przed salą wykładową
9:00	Rozpoczęcie Kursu	Sala audytoryjna – Budynek CKiS
9:15 – 9:45	Test teoretyczny (online)	Sala audytoryjna – Budynek CKiS
TEST KONDYCYJNY		
10:15	Rozgrzewka do testu interwałowego	Boisko ze sztuczną nawierzchnią
10:30	Grupa I - Sędziowie 4 ligi (sprint + Interwał)	Boisko ze sztuczną nawierzchnią
11:00	Grupa II - Sędziowie 5 ligi (sprint + Interwał)	Boisko ze sztuczną nawierzchnią
11:30	Grupa III – Asystenci (coda + sprint + interwał)	Boisko ze sztuczną nawierzchnią
12:00	Grupa IV – Asystenci (coda + sprint + interwał)	Boisko ze sztuczną nawierzchnią
12:30	Grupa V – Asystenci (coda + sprint + interwał)	Boisko ze sztuczną nawierzchnią
13:15	Przerwa obiadowa	Hotel Anton
14:00 – 15:30	Wykład I	Sala audytoryjna – Budynek CKiS
15:30 – 16:00	Omówienie wyników testu kondycyjnego	Sala audytoryjna – Budynek CKiS
16:00 – 16:15	Przerwa	
16:15 – 17:45	Wykład II	Sala audytoryjna – Budynek CKiS
17:45 – 18:00	Podsumowanie kursu	Sala audytoryjna – Budynek CKiS

	KOLEGIUM SĘDZIÓW MAZOWIECKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ	
--	--	--

HARMONOGRAM KURSU DLA OBSERWATORÓW KS MZPN		
8:00 – 9:00	Rejestracja	Hol przed salą audytoryjną
9:00	Rozpoczęcie Kursu	Sala audytoryjna – Budynek CKiS
9:15 – 9:45	Test teoretyczny (online)	Sala audytoryjna – Budynek CKiS
10:30 – 12:30	Wykład I	Sala audytoryjna – Budynek CKiS
13:15	Przerwa obiadowa	Hotel Anton
14:00 – 15:30	Wykład II	Sala audytoryjna – Budynek CKiS
15:30 – 16:15	Przerwa	
16:15 – 17:45	Wykład III	Sala audytoryjna – Budynek CKiS
17:45 – 18:00	Podsumowanie kursu	Sala audytoryjna – Budynek CKiS

Uwagi organizacyjne:

- Obowiązuje strój sportowy.
- Parking dostępny jest bezpłatnie.
- Szatnie dostępne w hali sportowej lub budynku klubowym.
- Test teoretyczny odbywa się w formie elektronicznej.

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**