

Program szkolenia dla kandydatów na sędziego rugby, organizowany przez PZR / POZR

Zgorzałe : 23 -25.08. 2019r.

23 .08 .2019 r.			
Godzina	Miejsce	Temat	Prowadzący
17:00 – 19:00	OKKW w Zgorzałem, powiat kartuski, w Ośrodku Sosnówka.	Rejestracja uczestników; Historia gry w rugby oraz jej ewaluacja na przestrzeni ostatnich lat; Przepisy gry w rugby;	Mirosław Szczepański
19:30 – 20:00	j/w	Kolacja.	
20:00 – 21:00	j/w	Teoria; Gestykulacja sędziego; Komendy;	j/w
24 .08 .2019 r.			
7.00 – 7.45	j/w	Rozruch poranny;	j/w
8.00 – 9.00	j/w	Śniadanie;	
10.00 – 12.00		L.A – zmiana tempa i kierunku biegu; Koordynacja ruchowa na taśmach poziomych; Poruszanie i zarządzanie przegrupowaniem;	j/w
13.00 – 14.00	j/w	Obiad;	
15.00 – 17.00	j/w	Ćwiczenia wzmacniające obręcz biodrową i barkową; Poruszanie i zarządzanie przegrupowaniem;	j/w
18:00 – 19:00	j/w	Kolacja.	
20:00 – 21:00	j/w	Teoria; Gestykulacja sędziego; Komendy;	j/w

25 .08. 2019 r.			
7.00 – 7.45	j/w	Rozruch poranny;	Uczestniczący w szkoleniu;
8.00 – 9.00	j/w	Śniadanie.	
10:00 – 12:00	j/w	Różnice pomiędzy grą w Rugby, a Tag rugby; Sędziowanie w praktyce; Podsumowanie szkolenia;	Mirosław Szczepański
13:00 – 14:00	j/w	Obiad.	

Przygotował: Mirosław Szczepański