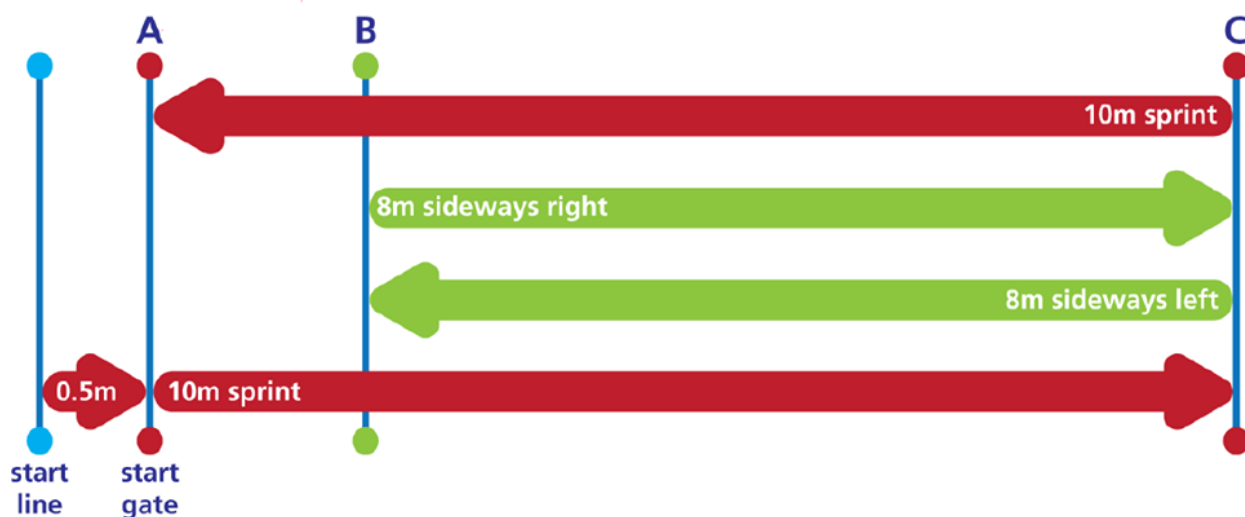


Egzamin kondycyjny dla Asystentów Podkarpackiego Związku Piłki Nożnej.

Egzamin składa się z następujących elementów :

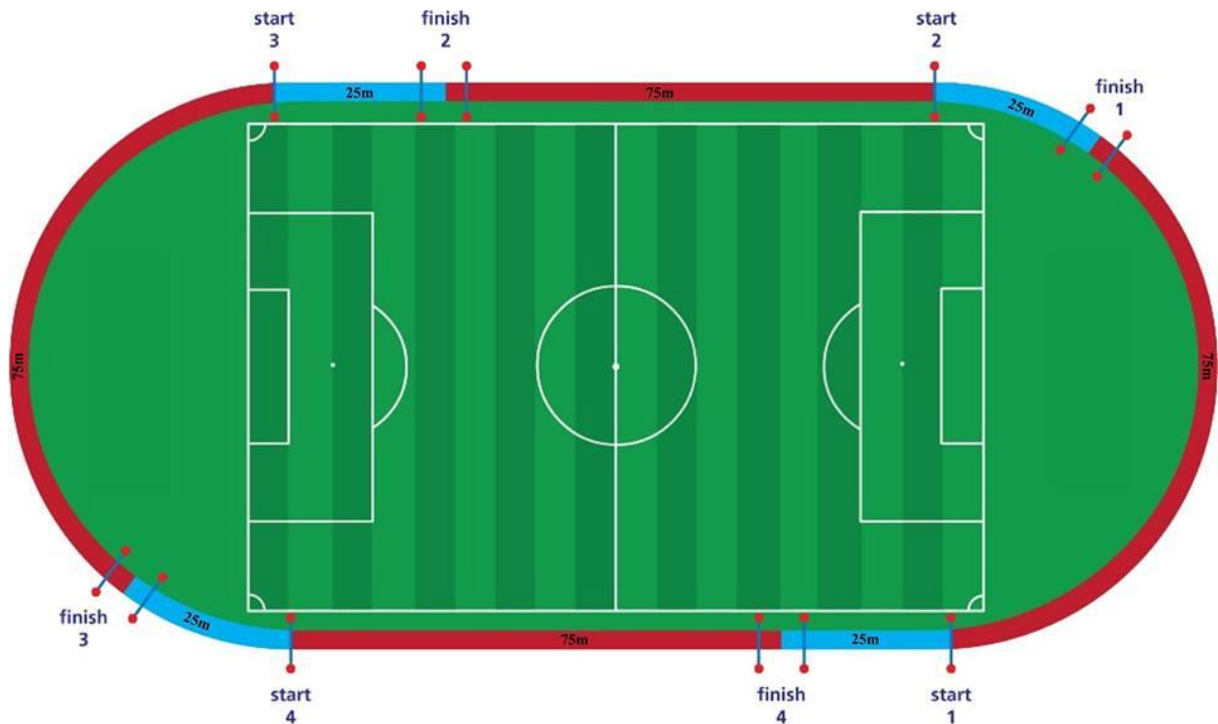
1) TEST CODA



2) SPRINTY (5 X 30 M)



3) BIEG INTERWAŁOWY (40 x 75m / 25m)



Czasy na zaliczenie :

Części egzaminu kondycyjnego	Czas dla mężczyzn	Czas dla kobiet
Test CODA	10,20 s.	11,20 s.
Sprinty (5 x 30 m)	4,90 s.	5,30 s.
Bieg interwałowy (40 x 75m/25m)	15 s. / 24 s.	17 s. / 26 s.

Jeśli chodzi o sprinty to można powtórzyć 1 odcinek 30 m

Jeśli chodzi o bieg interwałowy to zgodnie z tym co biegają sędziowie 1 niedobiegnięcie – żółta kartka , 2 raz nie dobiega - koniec

A co z testem CODA ?? 1 próba czy ewentualnie 2 próby ??