

# **PROGRAM CONSFĂTUIRE - ARBITRI**

**25.07.2024 - 28.07.2024**

## **JOI - 25.07.2024**

12.00 - 14.30	SOSIRE ȘI CAZARE HOTEL
15.00 - 15.45	<b>DESCHIDERE CURS</b>
15.45 - 16.15	PAUZĂ CAFEA + GUSTARE
16.15 - 17.00	<b>PREGĂTIRE TEORETICO-PRACTICĂ</b>
17.00 - 17.15	PAUZĂ
17.15 - 18.15	<b>PREGĂTIRE TEORETICO-PRACTICĂ</b>
18.15 - 18.30	PAUZĂ
18.30 - 19.15	<b>TESTARE TEORETICĂ PE CUPLURI</b>
19.30 - 21.00	CINĂ

## **VINERI - 26.07.2024**

07.30 - 11.00	<b>TEST SHUTTLE RUN + MIC DEJUN</b>
12.30 - 13.30	PRÂNZ
13.45 - 14.45	<b>TEST SCRIS SERIA 1</b>
14.45 - 15.00	PAUZĂ
15.00 - 16.00	<b>TEST SCRIS SERIA 2</b>
16.00 - 16.15	PAUZĂ
16.15 - 17.00	<b>PRELUCRARE MODIFICĂRI REGULAMENT JOC (în vigoare de la 1 Iulie 2024)</b>
17.00 - 17.15	PAUZĂ
17.15 - 18.00	<b>PRELUCRARE MODIFICĂRI REGULAMENT JOC (în vigoare de la 1 Iulie 2024)</b>
18.00 - 18.10	PAUZĂ
18.10 - 19.00	<b>PREGĂTIREA FIZICĂ A ARBITRILOR</b>
19.00/19.30	CINĂ

## **SÂMBĂȚĂ - 27.07.2024**

06.30 - 08.00	MIC DEJUN
08.30 - 11.00	<b>TEST COOPER + PREGĂTIRE FIZICO-PRACTICĂ</b>
12.30 - 13.30	PRÂNZ
14.00 - 15.00	<b>PREGĂTIRE TEORETICO-PRACTICĂ</b>
15.00 - 15.15	PAUZĂ
15.15 - 16.15	<b>PREGĂTIRE TEORETICO-PRACTICĂ</b>
16.15 - 16.30	PAUZĂ
16.30 - 17.30	<b>PREGĂTIRE TEORETICO-PRACTICĂ</b>
17.30 - 17.45	PAUZĂ
17.45 - 18.45	<b>PREGĂTIRE TEORETICO-PRACTICĂ</b>
19.00/19.30	CINĂ

## **DUMINICĂ - 28.07.2024**

07.00 - 09.00	MIC DEJUN
09.00 - 09.45	<b>TESTARE VIDEO PE CUPLURI</b>
09.45 - 09.55	PAUZĂ
09.55 - 10.40	<b>ANALIZĂ TEST VIDEO</b>
10.40 - 11.00	PAUZĂ
11.00 - 11.40	<b>CONCLUZII / DISCUȚII</b>
11.40 - 12.30	CHECK-OUT

***\*PROGRAMUL POATE SUFERI MODIFICĂRI***