# Программа семинара судей-женщин (Высшая лига) 11-13 сентября 2011 г.

# Воскресенье, 11 сентября

|  |  |
| --- | --- |
| 11-00 | Отъезд участников семинара от м. ВДНХ в д/о Левково |
| 13-00 – 14-00 | Обед |
| 14-30 - 15-00 | Открытие семинара |
| 15-00 – 17-30  18-00 – 19-00  19-30 – 20-30  21-00 – 22-30 | Теоретические занятия  Практические занятия на футбольном поле  Ужин  Теоретические занятия |
| Понедельник, 12 сентября | |  |
| 8-30 | Взвешивание |
| 9-00 – 10-00 | Завтрак |
| 10-00 – 13-00 | Теоретические занятия |
| 13-00 – 14-00 | Обед |
| 14-30 – 17-00 | Теоретические занятия |
| 17-30 – 18-30  19:00 – 20-00 | Практические занятия на футбольном поле  Ужин |
| 8-00 – 9-00 | Вторник, 13 сентября Завтрак |
| 10-00 | Нормативы по физ. подготовке (тест ФИФА) |
| 12-00 | Подведение итогов |
| 13-00 – 14:00 | Обед |
| 14-15 | Отъезд участников семинара |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |