2019年中国铁人三项运动协会一级裁判员培训班

日程安排-北京站

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **内容** |
| 10月17日  （星期四） | 下午 | 讲师及学员报到 |
| 10月18日  （星期五） | 08:00-08:15 | 学员签到 |
| 08:15-08:30 | 开班仪式 |
| 08:30-12:00 | 国际铁联竞赛规则  （绪论、运动员行为、犯规及处罚、游泳） |
| 12:00-13:30 | 午餐 |
| 13:30-13:45 | 学员签到 |
| 13:45-17:00 | 国际铁联竞赛规则  （自行车、跑步、转换区） |
| 17:00-19:00 | 晚餐 |
| 19:00-21:30 | 分组汇报、研讨点评 |
| 10月19日  （星期六） | 07:30-11:30 | 参加小铁人赛前官方演练 |
| 12:00-13:00 | 午餐 |
| 13:15-13:30 | 学员签到 |
| 13:30-15:30 | 比赛运行团队工作指南  （检录、游泳、转换区、自行车、跑步、终点工作指南） |
| 15:45-16:45 | 分组讨论  （比赛运行团队工作指南） |
| 17:00-18:00 | 分组汇报、研讨点评 |
| 18:00-19:00 | 晚餐 |
| 19:00-20:00 | 中国铁人三项运动协会  犯规行为处罚细则 |
| 20:15-21:45 | 考试 |
| 10月20日 | 结合北京小铁人比赛 | 实践考核 |