附件4：

跆拳道竞技国家级裁判员晋升班培训考核日程表

（暂定）

第一阶段：理论课程安排（线上）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间 | 11月28日 | 11月29日 |
| 8：15-8：30 | 设备调试、开班准备 | |
| 8：30-10：30 | 竞赛规则 | 裁判案例研究 |

第二阶段：考核安排（实操）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 12月4日 | 12月5日 | 12月6日 |
| 上午 | 报到 | 打分实操I&II  （09:00 - 11:40） | 打分测试 & 实操考试  (09:00 - 11:30） |
| 下午 | 手势实操 & 录像审议流程（13:30 - 16:15） | 笔试  （13:30 - 15:00） |
| 身体素质测试  （16:30- 17:30） |
| 问答  （每日评估） | 结业典礼 & 离会  （15:00 - 15:30） |