

## Test Coopera 2025

### 1. Cele i zadania:

- promocja zdrowego i aktywnego stylu życia wśród mieszkańców gminy Słubice,
- wspieranie i promocja wszelkich form aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób dorosłych i seniorów,
- popularyzacja, propagowanie biegania i jego walorów zdrowotnych na terenie Gminy Słubice,
- indywidualne sprawdzenie kondycji i wydolności fizycznej przez uczestnika Testu.

### 2. Termin i miejsce:

Test Coopera - wiosna - 8.04.2025r. godz. 17: 00 / stadion SOSiR bieg na 12'.

- Biuro zawodów godz. 16.00 do 16.50 ( namiot przy pomiarze zawodów)
- Start testu 17.05 stadion Olimpijski
- zawody odbędą w seriach maksymalnie do 30 osób w zależności od ilości startujących.

### 3. Kategorie wiekowe:

1. U10 / dzieci dz. i chł. / 8 – 9 lat i mł. / klasy I-II (2016-2017 i młodsi ),
2. U12 / dziewczęta młodsze, chłopcy młodsi / 10-11 lat / klasy III-IV ( 2014-2015 ),
3. U14 / dziewczęta starsze , chłopcy starsi / 12-13 lat / klasy V-VI ( 2012-2013 ),
4. U16 / młodzicy, młodziczki / 14-15 lat / klasy VII-VIII ( 2010-2011 ),
5. U18 / juniorzy młodsi, juniorki młodsze / 16-17 lat / SPP ( 2008 – 2009 ),
6. U20 / juniorzy, juniorki / 18-19 lat / SPP ( 2006 – 2007 )
7. AK20 - 29 / 2005– 1996 ( K i M )
8. AK30 - 39 / 1995 – 1986( K i M )
9. AK40 – 49 / 1985 – 1976 ( K i M )
10. AK50 - 59 / 1975 – 1965 ( K i M )
11. AK60+ /1966 i starsi / starsze ( K i M )

### 4. Test Coopera:

Test został opracowany w 1968 roku przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA. Obecnie jest powszechnie stosowany na całym świecie w celu określenia aktualnej kondycji fizycznej.

Przez 12 minut należy pokonać (biegiem, marszem) jak najdłuższy dystans. Następnie – za pomocą specjalnych tabel biorących pod uwagę wiek i płeć – odczytuje się, jaki jest poziom naszej wydolności.

### 5. Nagrody:

- statuetki za zajęcie I – go miejsca w każdej kategorii biegowej,

- nagroda niespodzianka dla najliczniejszej Rodziny oraz nagrody niespodzianki do rozlosowania wśród uczestników Testu.

## **6. Różne:**

- Warunkiem uczestnictwa w biegu jest prawidłowe zgłoszenie i jest one jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
- Zgłoszenia do 07.04.2025r do godz. 23.59, na : <https://panel.maratonczykpomiarczasu.pl/test-coopera-slubice>
- Wzięcie udziału w zawodach jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na nieodpłatne rozpowszechnianie wizerunku na potrzeby w/w wydarzenia/zawodów.
- Dane osobowe (tj. imię i nazwisko, rocznik/kategoria wiekowa, wizerunek) będą przetwarzane w celu: umożliwienia startu w zawodach, przeprowadzenia i odbycia zawodów, informowania o przebiegu zawodów i wynikach zawodników na nich osiągniętych, promowania zawodów w mediach oraz sprawozdawczości dotyczącej zawodów.

/ - / Organizator

