



Biegowe Słubice 2022

Test Coopera 2022

*Test Coopera to jedna z imprez biegowych,
organizowanych na terenie Gminy Słubice,
objętych patronatem Burmistrza Słubic Mariusza Olejniczaka*

1. Cele i zadania:

- promocja zdrowego i aktywnego stylu życia wśród mieszkańców gminy Słubice, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności Słubickich Rodzin
- 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 - 26.04.2022r. godz. 17:00 / stadion SOSiR bieg na 12'.
Test Coopera - jesień - 06.10.2022r. godz. 17:00 / stadion SOSiR bieg na 12'.

3. Kategorie wiekowe:

1.Szkoły podstawowe: klasy I-II (2013 i młodsi), klasy III-IV (2011-12)
klasy V-VI (2009-10), klasy VII-VIII (2007-08)

3.Szkoły średnie: klasy I - IV (2006-01),

4.Seniorzy/amatorzy:

K20 /1992-2000/, K30 /1982-91/, K40 /1972-81/, K50 /1962-71/, K60+ /1961 i starsi/
M20 /1992-2000/, M30 /1982-91/, M40 /1972-81/, M50 /1962-71/, M60+ /1961 i starsi/

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 biegacza za zajęcie I – go miejsca w każdej kategorii biegowej,

6. Różne:

- Warunkiem uczestnictwa w biegu jest prawidłowe zgłoszenie i jest one jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
- Zgłoszenia przyjmuje trener Piotr Kierowicz – kom: 507044412 (telefon lub sms) z podaniem Imienia i Nazwiska osoby startującej, rocznika i miejscowości.
- Wzięcie udziału w zawodach jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na nieodpłatne rozpowszechnianie wizerunku na potrzeby w/w wydarzenia/zawodów.

/ - / Organizatorzy.