



# Test Coopera 2023

*Test Coopera to jedna z imprez biegowych,  
organizowanych na terenie Gminy Słubice,  
objętych patronatem Burmistrza Słubic Mariusza Olejniczaka  
i Przewodniczącego Rady Miejskiej w Słubicach Grzegorza Cholewczyńskiego.*

## Biegowe Słubice 2023

### **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 - 18.04.2023r.                    godz. 17:00 / stadion OSiR bieg na 12'.

Test Coopera - jesień                    - 05.10.2023r.                    godz. 17:00 / stadion OSiR bieg na 12'.

### **3. Kategorie wiekowe:**

1. U10 / dzieci dz. I chl. / 8 – 9 lat i mł. / klasy I-II (2014 – 2015 i młodsi),
2. U12 / dziewczęta młodsze, chłopcy młodsi / 10-11 lat / klasy III-IV (2012-13),
3. U14 / dziewczęta starsze, chłopcy starsi / 12-13 lat / klasy V-VI (2010-11),
4. U16 / młodzicy, młodziczki / 14-15 lat / klasy VII-VIII (2008-09),
5. U18 / juniorzy młodsi, juniorki młodsze / 16-17 lat / SPP (2006 – 2007),
6. U20 / juniorzy, juniorki / 18-19 lat / SPP (2004 – 2005)
7. AK20 - 29 / 2003 – 1994 (K i M)
8. AK30 - 39 / 1993 – 1984 (K i M)
9. AK40 - 49 / 1983 – 1974 (K i M)
10. AK50 - 59 / 1973 – 1964 (K i M)
11. AK60+ / 1963 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 biegacza za zajęcie I – go miejsca w każdej kategorii biegowej,
- Puchary za największy postęp i najdłuższy dystans podczas finału testu Coopera ( 10.2023 ).

### **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.