



# 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 SOSiR bieg na 12'.

Test Coopera - jesień - 05.10.2023r. godz. 17:00 / stadion SOSiR 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.

/ - / Organizator