

Grenzüberschreitender Cooper-Test 2024

Ziele und Vorgaben:

- Förderung eines gesunden und aktiven Lebensstils unter den Einwohnern der Gemeinde Stubice und der Stadt Frankfurt (Oder).
- Unterstützung und Förderung aller Formen körperlicher Aktivität.
- Popularisierung und Förderung des Laufsports und seiner gesundheitlichen Werte in der Gemeinde Stubice und der Stadt Frankfurt (Oder).
- Individuelle Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer*innen.

Datum und Ort:

Cooper-Test – Frühlingsedition	-	16.04.2024	18.30 Uhr / Sportzentrum Frankfurt/Oder Stendaler Str. 26
		18.04.2024	17:00 Uhr / SOSiR-Stadion
Cooper-Test – Herbstedition	-	15.10.2024	16:00 Uhr / Sportzentrum in Frankfurt/Oder Stendaler Str. 26
		16.10.2024	16:00 Uhr / SOSiR-Stadion

Alterskategorien:

1. U10 / Kinder / 8 – 9 Jahre und jünger. / Jahrgang (2015-2016 und jünger)
2. U12 / jüngere Mädchen, jüngere Jungen / 10-11 Jahre / Jahrgang (2013-2014)
3. U14 / ältere Mädchen, ältere Jungen / 12-13 Jahre / Jahrgang (2011-2012)
4. U16 / Jugendliche, Jugendliche / 14-15 Jahre / Jahrgang (2009-2010)
5. U18 / Junioren, Junioren / 16-17 Jahre / Jahrgang (2007–2008)
6. U20 / Junioren, Junioren / 18-19 Jahre / Jahrgang (2005–2006)
7. AK20 - 29 / 2004-1995 (M/W)
8. AK30 - 39 / 1994-1985 (M/W)
9. AK40 –49/ 1984-1975 (M/W)
10. AK50 - 59 / 1974-1965 (M/W)
11. AK60+ /1964 & älter / älter (M/W)

Cooper-Test:

Der Test wurde 1968 von dem amerikanischen Arzt Kenneth H. Cooper für die US-Armee entwickelt. Er wird heute auf der ganzen Welt häufig verwendet, um den aktuellen körperlichen Zustand zu beurteilen. Innerhalb von 12 Minuten sollen Sie eine möglichst lange Strecke zurücklegen (Laufen oder Gehen). Danach wird mithilfe von speziellen Tabellen, unter Berücksichtigung Ihres Alters und Geschlechts, das Niveau Ihrer Leistung abgelesen.

Preise:

- Läuferstatuetten für den ersten Platz in jeder Laufkategorie.
- Trophäen für den größten Fortschritt (Vergleich Frühling und Herbst) und die längste Distanz während des Cooper-Test bei Männlich und Weiblich, kann man im Oktober gewinnen.

Sonstiges:

- Voraussetzung für die Teilnahme am Lauf ist eine korrekte Anmeldung und das Befolgen der Regeln (12 Minuten gehen oder laufen).
- Die Anmeldung bitte per E-Mail unter sowa@ssb-ffo.de oder telefonisch unter 0335 / 606 888 89 mit Name, Vorname, Geburtsjahr und Wohnort.

