



# Transgraniczny Test Coopera 2024

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

## *„Biegowe Słubice 2024”*

### **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 - 16.04.2024r.	godz. 18.30 / centrum sportowe Frankfurt/Oder Stendaler Str.26
18.04.2024r.	godz. 17: 00 / stadion SOSiR bieg na 12’.
Test Coopera - jesień - 16.10.2024r.	godz. 16: 00 / stadion SOSiR bieg na 12’.

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

1. U10 / dzieci dz. i chł. / 8 – 9 lat i mł. / klasy I-II (2015-2016 i młodsi ),
2. U12 / dziewczęta młodsze, chłopcy młodsi / 10-11 lat / klasy III-IV ( 2013-2014 ),
3. U14 / dziewczęta starsze , chłopcy starsi / 12-13 lat / klasy V-VI ( 2011-2012 ),
4. U16 / młodzicy, młodziczki / 14-15 lat / klasy VII-VIII ( 2009-2010 ),
5. U18 / juniorzy młodsi, juniorki młodsze / 16-17 lat / SPP ( 2007 – 2008 ),
6. U20 / juniorzy, juniorki / 18-19 lat / SPP ( 2005 – 2006 )
7. AK20 - 29 / 2004 – 1995 ( K i M )
8. AK30 - 39 / 1994 – 1985 ( K i M )
9. AK40 - 49 / 1984 – 1975 ( K i M )
10. AK50 - 59 / 1974 – 1965 ( K i M )
11. AK60+ /1964 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 K i M ( październik.2024 ),
- nagrody niespodzianki dla najliczniejszych Rodzin 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 przyjmuje trener Piotr Kiedrowicz – 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.

