

## REGULAMIN

### OGÓLNOMIEJSKI TEST COOPERA

**Wodzisław Śląski na sportowo w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich**

**Test Coopera (czyt. test Kupera)**– próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym biegu (dopuszcza się możliwość marszobiegu). Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej. Celem Testu jest określenie maksymalnej wydolności tlenowej (tzw. pułap tlenowy V02max), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

#### CEL

Zwiększenie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży po okresie covidowym.  
Popularyzacja biegów oraz kształtowanie aktywnego i zdrowego stylu życia wśród społeczności miasta ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży.  
Promocja miasta Wodzisławia Śląskiego.

#### ORGANIZATOR

MOSiR „CENTRUM” Wodzisław Śląski

#### WSPÓLORGANIZATORZY

Urząd Miasta w Wodzisławiu Śląskim  
Koordynator sportu szkolnego  
Nauczyciele Wychowania Fizycznego Wodzisławskich szkół

#### TERMIN I MIEJSCE

Start TESTU COOPERA:

Test dla Wodzisławskich szkół wtorek 13.09 w godzinach 9:00-14:00.  
Test dla Wszystkich rozpocznie się 14.09.2022 i potrwa do 19.09.2022  
14.09.2022 (środa) w godzinach 9:00-14:00 i 16:00-18:00  
15.09.2022 (czwartek) w godzinach 9:00-14:00  
16.09.2022 (piątek) w godzinach 9:00-14:00 i 16:00-18:00  
19.09.2022 (poniedziałek) w godzinach 9:00-14:00

Wodzisław Śląski – bieżnia Stadionu Miejskiego przy ul. Bogumińska 8.

#### Zapisy i warunki uczestnictwa

Zgłoszenia zawodników na miejscu w dniu startu.

Uczestniczyć mogą dzieci, młodzież od 12 roku życia, oraz dorośli. Niepełnoletni muszą posiadać pisemne zgodę od opiekuna prawnego do udziału w teście. Przystąpienie do Testu jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu, OGÓLNOGIMNASTYCZNEGO TESTU COOPERA przez pełnoletniego UCZESTNIKA.

Uczestnikiem Testu może zostać osoba niepełnoletnia, u której nie występują przeciwwskazania zdrowotne. Decyzje w tym zakresie podejmuje rodzic lub opiekun prawny.

Osoba pełnoletnia i mogąca decydować sama o sobie, ponosi pełną odpowiedzialność za ewentualne konsekwencje zdrowotne mogące wystąpić w wyniku uczestnictwa w Teście.

### Interpretacja wyniku uzyskanego w teście

Dystans uzyskany po 12min biegu (z dokładnością pomiaru do 50 m ) przez każdego uczestnika z uwzględnieniem płci i wieku będzie podstawą do oceny poziomu kondycji fizycznej wg kryteriów:

#### Test Coopera - normy biegowego dla mężczyzn

Wiek	bardzo dobrze	dobrze	średnio	źle	bardzo źle
12-14	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
15-16	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
17-20	3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
20-29	2800+ m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	1600- m
30-39	2700+ m	2300–2700 m	1900–2299 m	1500–1899 m	1500- m
40-49	2500+ m	2100–2500 m	1700–2099 m	1400–1699 m	1400- m
50+	2400+ m	2000–2400 m	1600–1999 m	1300–1599 m	1300- m

#### Test Coopera - normy biegowego dla kobiet

Wiek	bardzo dobrze	dobrze	średnio	źle	bardzo źle
12-14	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-20	2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m
20-29	2700+ m	2200–2700 m	1800–2199 m	1500–1799 m	1500- m
30-39	2500+ m	2000–2500 m	1700–1999 m	1400–1699 m	1400- m
40-49	2300+ m	1900–2300 m	1500–1899 m	1200–1499 m	1200- m
50+	2200+ m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	1100- m

Każdy kto ukończy Test otrzyma CERTYFIKAT z osiągniętym wynikiem.

### Postanowienia końcowe

Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w ramowym programie w przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zachowanie uczestników, w tym za szkody wyrządzone w stosunku do osób trzecich, zarówno dotyczących zdrowia, życia jak i mienia.

Każdy uczestnik Testu Coopera zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszym Regulaminem, akceptacji jego postanowień i zobowiązuje się do jego przestrzegania.

Uczestnictwo w Teście wiąże się z akceptacją w/w regulaminu. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w imprezie wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Zgłoszenie do Testu oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Teście i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując wyłącznie na własną odpowiedzialność.


