

## **REGULAMIN OGÓLNOMIEJSKI TEST COOPERA PŁYWANIE**

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

**Test Coopera - Próba pływacka**, nieprzerwany test 12-minutowy. Do testu powinno się przystępować maksymalnie skoncentrowanym i zmotywowanym. Na wyznaczony sygnał rozpocznij dystans pływacki. Pamiętaj, by na początku nie narzucić zbyt dużego tempa, ponieważ 12 minut szybkiego pływania to naprawdę duży wysiłek. Warto utrzymywać cały czas takie samo tempo, a dopiero w końcówce przyspieszyć. Jeśli podczas testu nagle opadniesz z sił – możesz chwilę odpocząć, jednak zrób to wolno płynąc. Staraj się dać z siebie jak najwięcej, tak żeby po teście czuć duże zmęczenie – wówczas wynik testu będzie maksymalnie zbliżony do Twojej rzeczywistej wydolności. Po upływie 12 minut od rozpoczęcia dystansu pływackiego możesz się zatrzymać i zmierzyć przebytą odległość.

#### **CEL**

Zwiększenie aktywności fizycznej po okresie covidowym.

Popularyzacja pływania 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

#### **TERMIN I MIEJSCE**

Start TESTU COOPERA dla wszystkich chętnych rozpocznie się 13.09.2022 i potrwa do 19.09.2022, będzie wykonywany w godzinach funkcjonowania krytej pływalni „MANTA”.

#### **Zapisy i warunki uczestnictwa**

Zgłoszenia zawodników na miejscu w dniu startu u ratownika dyżurującego.

Uczestniczyć mogą dzieci, młodzież od 12 lat, oraz dorośli. Niepełnoletni muszą posiadać pisemne zgodę od opiekuna prawnego do udziału w teście. Przystąpienie do Testu jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu, OGÓLNOMIEJSKEGO 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 5 m ) przez każdego uczestnika z uwzględnieniem płci i wieku będzie podstawą do oceny poziomu kondycji fizycznej wg kryteriów:

W	B. dobrze	Dobrze	Śred.	Źle	B. źle
M 12-19	700+ m	625–699 m	550–624 m	450–549 m	450- m
K 12-19	625+ m	550–624 m	450–549 m	350–449 m	350- m
M 20-29	625+ m	550–624 m	450–549 m	350–449 m	350- m
K 20-29	550+ m	450–549 m	350–449 m	250–349 m	250- m
M 30-39	575+ m	500–574 m	400–499 m	300–399 m	300- m
K 30-39	500+ m	400–499 m	300–399 m	225–299 m	225- m
M 40-49	550+ m	450–549 m	350–449 m	250–349 m	250- m
K 40-49	450+ m	350–449 m	250–349 m	175–249 m	175- m
M 50+	500+ m	400–499 m	300–399 m	200–299 m	200- m
K 50+	400+ m	300–399 m	225–299 m	150–225 m	150- m

Każdy kto ukończy Test otrzyma CERTYFIKAT z osiągniętym wynikiem.

### Postanowienia końcowe

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.

