

Regulamin „I Test Coopera 12-minutowy Test Sprawności dla Wszystkich ”

Cel: Test Coopera mogą wykonać już osoby od 13. roku życia, ale, co bardzo ważne, aktywne fizycznie (choćby rekreacyjnie). Najlepszym miejscem do przeprowadzenia testu jest stadion lekkoatletyczny (bieżnia 400 m), jednak dobre jest każde inne miejsce o znanej długości (i płaskiej powierzchni).

Zadaniem uczestnika testu jest przebiegnięcie jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut. Od zawodników nie wymaga się jednak ciągłego biegu – jeśli nie wystarcza siła, mogą maszerować przez część dystansu. Wyniki interpretuje się w oparciu o tabele uwzględniające płeć i wiek.

Test Coopera: tabela z wynikami. Normy biegowego testu Coopera :

Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	M 2190+ m	1810–2180 m	1420–1800 m	1050–1410 m	1040- m
	K 2010+ m	1670–2000 m	1320–1660 m	990–1310 m	980- m
9	M 2350+ m	1950–2340 m	1540–1940 m	1130–1530 m	1120- m
	K 2120+ m	1770–2110 m	1400–1760 m	1050–1390 m	1040- m
10	M 2460+ m	2070–2450 m	1670–2060 m	1270–1660 m	1260- m
	K 2200+ m	1860–2190 m	1500–1850 m	1160–1490 m	1150- m
11	M 2610+ m	2200–2600 m	1790–2190 m	1390–1780 m	1380- m
	K 2330+ m	1980–2320 m	1620–1970 m	1270–1610 m	1260- m
12	M 2690+ m	2290–2680 m	1880–2280 m	1480–1870 m	1470- m
	K 2370+ m	2030–2360 m	1670–2020 m	1330–1660 m	1320- m

Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M 2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
	K 2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	M 2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K 2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-20	M 3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
	K 2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m

Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
20-29	M 2800+ m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	1600- m
	K 2700+ m	2200–2700 m	1800–2199 m	1500–1799 m	1500- m
30-39	M 2700+ m	2300–2700 m	1900–2299 m	1500–1899 m	1500- m
	K 2500+ m	2000–2500 m	1700–1999 m	1400–1699 m	1400- m
40-49	M 2500+ m	2100–2500 m	1700–2099 m	1400–1699 m	1400- m
	K 2300+ m	1900–2300 m	1500–1899 m	1200–1499 m	1200- m
50+	M 2400+ m	2000–2400 m	1600–1999 m	1300–1599 m	1300- m
	K 2200+ m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	1100- m

Test Coopera - zlecenia przed wykonaniem testu

- Przed wykonaniem testu Coopera zaleca się przeprowadzić badania lekarskie.
- Powinny o tym pomyśleć szczególnie osoby po 35. roku życia.
- Początkujący, na 4-6 tygodni przed testem, powinni mieć cykl zajęć biegowych (po 3 razy na tydzień), przygotowujących organizm do wysiłku fizycznego.
- Przed testem Coopera bardzo ważna jest kilkunastominutowa rozgrzewka. Jej brak nie tylko zwiększa ryzyko kontuzji, lecz także może pogorszyć wyniki testu.
- Test Coopera warto przeprowadzać w regularnych odstępach czasu. Dzięki temu można dokładnie kontrolować efekty treningu.

Organizatorem imprezy jest Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Sportu dla Wszystkich „Biegamy dla Zdrowia” wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000531362 z siedzibą w Łomży.



Współorganizatorem MOSiR Łomża.

Impreza jest współfinansowana ze środków programu : „**Tesko POMAGAMY**”

Impreza jest współfinansowana ze środków **Urzędu Miasta Łomża**

Impreza jest całkowicie za darmo dla Wszystkich chętnych chcących sprawdzić się w Teście Coopera.

Rozpoczęcie biegów o godz. 10:00 zakończenie o godz. 14:00

Termin i Miejsce: biegi odbędą się 05.08.2018r o godz. 10:00 w Łomży, na bieżni MOSiR-u ul. Zjazd
Uczestnictwo w biegach: prawo startu mają osoby, które ukończyły 8 lat i spełnią wymagania niniejszego regulaminu. Uczestnik dokona pełnej rejestracji na: <https://elektronicznezapisy.pl/event/2800.html>
Stowarzyszenie „Biegamy dla Zdrowia” jest organizacją „non profit” i w związku z tym nie prowadzi działalności gospodarczej. Zawody zostaną wykonane w ramach działalności statutowej odpłatnej. Środki uzyskane z działalności statutowej odpłatnej przeznaczone są na realizację zawodów biegowych.
Stowarzyszenie nie jest płatnikiem VAT.

Zgłoszenia przyjmujemy : od 16.05.2018r. do 04.08.2018r po tym terminie listę zgłoszeń jest zamykana.

W dniu imprezy zgłoszenia będą przyjmowane, jednak zgłaszający się wystartują w ostatniej grupie uczestników, biegi odbywać się będą bez względu na pogodę, organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione bez opieki. Numery startowe są własnością Stowarzyszenia „Biegamy dla Zdrowia” obowiązkowo do zwrotu. Do startu zostaną dopuszczone osoby, które posiadają aktualne badania lekarskie, lub podpiszą oświadczenie, że startują na własną odpowiedzialność.

–regulamin : www.biegamydlazdrowia.pl , zapisy: <https://elektronicznezapisy.pl/event/2800.html>

Nagrody dla wszystkich uczestników gwarantujemy pamiątkowy medal na którym uczestnik będzie mógł **bezpłatnie** wypisać nazwisko i swój wynik w **"LOGO TK" agencja i pracownia reklamy Łomża ul. Plac Niepodległości 16 .**

Program minutowy zawodów:

od godz. 9:00 otwarcie biura zawodów – stadion MOSiR-u Łomża ul. Zjazd,

o godz. 9:55 rozgrzewka, wspólne pamiątkowe zdjęcie,

o godz. 10:00- 13:00 start ostry do kolejnych biegów – wszyscy zawodnicy zostaną podzieleni na grupy wiekowe i przydzieleni do stref czasowych rozpoczęcia swoich startów.

ok. godz. 14:00 dekoracja

Trasa wszystkich biegów będzie odbywała się po bieżni stadionu **MOSiR-u w Łomży ul. Zjazd.**

Ochrona danych osobowych :

1. Dane osobowe uczestników biegu będą przetwarzane w celach organizacji i promocji imprez Organizatora, wyłonienia zwycięzców biegu oraz przyznania i wydania nagród.
2. Dane osobowe uczestników będą przetwarzane zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z Ustawą z 29 sierpnia 1997r. o Ochronie Danych Osobowych (Dz.U. z 2016r. poz. 922).
3. Przetwarzanie i wykorzystanie danych obejmuje również publikację: imienia, nazwiska, roku urodzenia, nazwy miejscowości i nazwy klubu.
4. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że przysługuje mu prawo wglądu do treści jego danych oraz ich poprawiania.
5. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz niezbędne do udziału w biegu.

Postanowienia końcowe :

1. Pomiar czasu i ustalenie kolejności na mecie będzie dokonywane za pomocą stopera,
2. Przekazanie numeru startowego innej osobie spowoduje dyskwalifikację zawodnika.
3. Bieg będzie rozgrywany zgodnie z przepisami IAAF i PZLA oraz niniejszym regulaminem.
4. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę. W szczególności zabrania się poruszania się po trasie biegu na rowerach, rolkach, deskorolkach, innych urządzeniach mechanicznych oraz z wózkami dziecięcymi bez ważnego zezwolenia wydanego przez Organizatora. Niedozwolone jest również korzystanie z kijków typu nordic walking oraz bieg z psem.
7. W czasie trwania biegu Uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.
8. Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania oświadczenia o znajomości regulaminu. Podpisując ww. oświadczenie, uczestnik wyraża zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport uszkodzowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu organizatora. Uczestnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w biegu, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w biegu oraz że startuje na własną odpowiedzialność, przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność. Decyzje lekarzy dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne
9. Szatnie i przebieralnie usytuowane będą na terenie biura zawodów. Umywalnie dostępne będą w tym samym miejscu.
10. Niniejszy regulamin może być rozszerzony i dodane dodatkowe punkty – w sprawach spornych decyzje podejmuje Komisja Sportowa złożona z przedstawicieli organizatorów imprezy.
11. Każdy uczestnik biegu w czasie jego trwania jest ubezpieczony od nieszczęśliwych wypadków na zasadach ogólnych. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.

W przypadku pytań prosimy o kontakt z Dyr. Organizacyjnym: Mariusz Pozdrawiam tel. 608 273 692

