



## Regulamin

### „ Test Coopera 12-minutowy Test Sprawności dla Wszystkich ”

**Organizator:**

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sierpcu

**Współorganizator:**

TKKF Kubuś Sierpc

Burmistrz Miasta Sierpca

**Termin i Miejsce:**

**BIEGI** odbędą się **07 Października 2023 roku o 18:00** na Stadionie w Sierpcu na bieżni MOSiR  
ul. Świętokrzyska 26 (MOSiR Sierpc)

**Uczestnictwo w biegach:**

Prawo startu mają osoby, które ukończyły 10 lat i spełnią wymagania niniejszego regulaminu.

**Zgłoszenia:**

Zgłoszenia będą przyjmowane do dnia **5 października 2023 roku w formie elektronicznej,**  
oraz **w dniu zawodów w godzinach 16:30 – 17:15.**

Zgłoszenia przyjmowane są poprzez e-mail [mosir@sierpc.pl](mailto:mosir@sierpc.pl) .

Zawodnicy będą biegali w grupach wiekowych w zależności od liczby uczestników, grupy będą puszczane w oparciu o szacowany czas wpisany do karty zgłoszeniowej, biegi odbywać się będą bez względu na pogodę, organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione bez opieki. Numery startowe są własnością Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sierpcu - obowiązkowo do zwrotu. Do startu zostaną dopuszczone osoby, które posiadają aktualne badania lekarskie, lub podpiszą oświadczenie, że startują na własną odpowiedzialność.

**Kategorie:**

- Dziewczynki i Chłopcy - klasy 4-6
- Dziewczynki i Chłopcy - klasy 7-8
- Kobiet i Mężczyzn - szkoły średnie
- kategoria wiekowa Kobiet i Mężczyzn 20-40 lat
- kategoria wiekowa Kobiet i Mężczyzn 41-60 lat
- kategoria wiekowa Kobiet i Mężczyzn 60+

**Nagrody:**

- wszyscy zawodnicy dostają pamiątkowy dyplom z wpisanym przebiegniętym dystansem
- za pierwsze 3 miejsca w kategorii szkół podstawowych – medal, dyplom
- za pierwsze 3 miejsca w kategorii szkół średnich i kategoriach wiekowych – statuetka, dyplom



### Harmonogram zawodów:

- godz. 16:30 – 17:30 zapisy w biurze zawodów, stadion MOSiR-u Sierpc
- godz. 17:30 – 17:55 rozgrzewka
- godz. 17:55 wspólne pamiątkowe zdjęcie,
- godz. 18:00 – 19:30 start ostry do kolejnych biegów – wszyscy zawodnicy zostaną podzieleni na grupy i przydzieleni do stref czasowych,
- godz. 19.30:20.00 dekoracja Testu Coopera

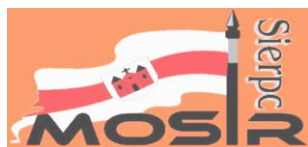
Trasa wszystkich biegów będzie odbywała się po bieżni stadionu **MOSiR-u w Sierpcu**, ul. **Świętokrzyska 26**

### Ochrona danych osobowych :

1. Dane osobowe uczestników biegu będą przetwarzane w celach organizacji i promocji imprez Organizatora, wyłonienia zwycięzców biegu i marszu 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 poprzez zegar odmierzający 12 minut. Ustalenie kolejności na mecie będzie dokonywane za pomocą zmierzonego dystansu,
2. Przekazanie numeru startowego innej osobie spowoduje dyskwalifikację zawodnika.
3. Bieg będzie rozgrywany zgodnie z przepisami IAAF i PZLA oraz niniejszym regulaminem. 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.
4. W czasie trwania biegu Uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.
5. 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 poszkodowanego 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.

6. Szatnie i przebieralnie będą dostępne w budynku MOSiR-u.
7. Niniejszy regulamin może być rozszerzony i dodane dodatkowe punkty – w sprawach spornych decyzje podejmuje Komisja Sportowa złożona z przedstawicieli organizatorów imprezy.
8. 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.

**Impreza jest nieodpłatna dla Wszystkich chętnych chcących sprawdzić się w Teście Coopera.**

W przypadku pytań prosimy o kontakt:

Koordynator zawodów:  
MOSiR – 605-670-050

Do zobaczenia



## Test Coopera

Próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców. Celem Testu jest określenie maksymalnej wydolności tlenowej (tzw. pułap tlenowy  $V_{O2max}$ ), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

Zadaniem uczestnika testu jest przebiegnięcie jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut. Od zawodników nie wymaga się jednak ciągłego biegu – jeśli nie wystarcza sił, mogą maszerować przez część dystansu. Wyniki interpretuje się w oparciu o tabele uwzględniające płeć i wiek. Najlepszym miejscem do przeprowadzenia testu jest stadion lekkoatletyczny (bieżnia 400 m), jednak dobre jest każde inne miejsce o znanej długości (i płaskiej powierzchni).

### 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