



„TEST COOPERA – RATUJEMY, BIEGNIEMY” – REGULAMIN

1. Organizatorzy:

Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie, Miejski Klub Lekkoatletyczny – Szczecin, Stowarzyszenie K2 Partners

2. Partnerzy:

Pomorze Zachodnie, Miasto Szczecin, Enea, Grupa Gezet

3. Cel wydarzenia:

Popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej, promocja zdrowia i aktywnego stylu życia wśród mieszkańców Szczecina, obchody Dnia Ratownictwa Medycznego.

4. Termin, godzina i miejsce:

13.10.2025 (poniedziałek), część sportowa od godz. 16:00 (uroczyste otwarcie o godz. 15:00)
Miejski Stadion Lekkoatletyczny im. Wiesława Maniaka, ul. Litewska 20, Szczecin

5. Zasady uczestnictwa:

- a) Każdy uczestnik wydarzenia „Testu Coopera – Ratujemy, biegniemy” zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu.
- b) Wydarzenie odbędzie się w formie Testu Coopera - 12-minutowa próba wysiłkowa.
- c) Minimalny wiek uczestników to ukończony 18 rok życia najpóźniej w dniu poprzedzającym wydarzenie.
- d) Wymagany jest strój sportowy i obuwie sportowe (bez kołców lub korków).
- e) Wszyscy zgłoszeni zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów zlokalizowanym w holu stadionu. Należy dokonać tego najpóźniej 30 minut przed startem swojej tury.
- f) Podczas weryfikacji uczestnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem.
- g) Zawodnicy muszą posiadać numery startowe podczas testu. Numery należy odebrać w biurze zawodów przed swoim startem.
- h) Warunkiem dopuszczenia pełnoletniego uczestnika do testu Coopera jest zatwierdzenie w formularzu rejestracyjnym oświadczenia o: akceptacji niniejszego regulaminu, dobrowolnym udziale w wydarzeniu oraz braku przeciwwskazań medycznych / zdrowotnych do udziału w teście.
- i) Decyzje opieki medycznej dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne.
- j) Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych w celach organizacyjnych zgodnie z przepisami RODO oraz zgodę na publikację zdjęć i materiałów wideo z wydarzenia w materiałach promocyjnych Organizatorów.



6. Zapisy, limit uczestników, opłaty startowe:

- a) Zapisy przez panel na stronie: <https://b4sportonline.pl/>
- b) Maksymalna ilość uczestników wynosi 200 osób - 100 miejsc przeznaczonych jest dla służb ratownictwa medycznego / 100 miejsc przeznaczonych jest dla pozostałych uczestników.
- c) Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia limitu miejsc oraz wcześniejszego zamknięcia zapisów.
- d) Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Ze względu na limitowaną liczbę miejsc oraz bezpłatny charakter wydarzenia, uprzejmie prosimy o zapisy wyłącznie wtedy, gdy macie Państwo pewność swojego udziału w teście.

7. Przebieg wydarzenia:

- a) Uczestnicy startują w turach zgodnie z zadeklarowaną podczas zapisów godziną startu.
- b) Maksymalna ilość uczestników w danej turze (na daną godzinę) to 25 osób.
- c) Na bieżni, co 50 metrów rozmieszczone są znaczniki odległości.
- d) Na sygnał startera uczestnicy ruszają z wyznaczonego miejsca (meta biegu na 100m) i uruchamiany jest zegar odmierzający czas 12 minut.
- e) Po upływie czasu testu (12 minut) ponowny sygnał oznacza jego zakończenie – uczestnicy kończą bieg, zatrzymują się, docierają do ostatniego miniętego znacznika odległości i oczekują na sędziów, którzy dokonują pomiarów pokonanego dystansu.

8. Wydarzenia towarzyszące:

„Test Coopera – Ratujemy, biegniemy” odbywa się w ramach obchodów Dnia Ratownictwa Medycznego. W obszarze wydarzenia (stadion lekkoatletyczny oraz hala lekkoatletyczna) odbędą się pokazy i instruktaże związane z działalnością ratowników medycznych.

9. Klasyfikacja i nagrody:

- a) Klasyfikacja odbędzie się na podstawie tabeli (wynik wyrażony w metrach) – Załącznik nr 1
- b) Każdy uczestnik wydarzenia, który ukończy test otrzyma pamiątkowy medal i gadżety.
- c) Każdy uczestnik wydarzenia, który ukończy test otrzyma wodę butelkowaną i baton energetyczny.

10. Postanowienia końcowe:

- a) Organizatorzy nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
- b) W sprawach nie objętych regulaminem rozstrzygają przedstawiciele Organizatorów.
- c) Organizator zastrzega sobie do zmian w regulaminie z ważnych powodów.



Załącznik nr 1

Kobiety

Wiek	Bardzo dobry	Dobry	Zadowalający	Słaby	Bardzo słaby
18-19	2700+	2300–2700	2100–2300	1600–2100	1600-
20-29	2700+	2200–2700	1800–2200	1500–1800	1500-
30-39	2500+	2000–2500	1700–2000	1400–1700	1400-
40-49	2300+	1900–2300	1500–1900	1200–1500	1200-
50+	2200+	1900–2200	1500–1900	1200–1500	1200-

Mężczyźni

Wiek	Bardzo dobry	Dobry	Zadowalający	Słaby	Bardzo słaby
18-19	2800+	2400–2800	2100–2400	1700–2100	1700-
20-29	2800+	2400–2800	2200–2400	1600–2200	1600-
30-39	2700+	2300–2700	1900–2300	1500–1900	1500-
40-49	2500+	2100–2500	1700–2100	1400–1700	1400-
50+	2400+	2000–2400	1600–2000	1300–1600	1300-