



## XXI JASTRZĘBSKI TEST COOPERA

**Stadion Miejski – 08.05.2026r (piątek)**

**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 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.

**TEST MARSZOWY** jest przeznaczony dla każdej osoby, która nie ma problemów z samodzielnym poruszaniem się. Obejmuje **dystans 4,8 km**, który należy przejść szybkim marszowym krokiem po płaskim terenie, bez podbiegania, w jak najkrótszym czasie. Dopuszczalne jest pokonanie dystansu z wykorzystaniem sprzętu do **Nordic Walking**.

### Organizator

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Jastrzębiu-Zdroju

Towarzystwo Lekkoatletyczne Athletics Jastrzębie

### Współorganizatorzy

Szkoła Podstawowa nr 10 w Jastrzębiu-Zdroju

### Miejsce i godzina startu

Bieżnia Stadionu Miejskiego (tor rolkowy) przy ul. Harcerskiej 14 B

Start do Testu Marszowego odbędzie się o godz. 15.00 ( I Tura)

Start do Testu biegowego prowadzony będzie w 2 turach co 45 min. tj. godz. 16.30, 17.15

W przypadku większego zainteresowania organizator przewiduje możliwość przeprowadzenia trzeciej tury

### Zapisy i warunki uczestnictwa

Zapisy elektroniczne na stronie

[https://b4sportonline.pl/Jastrzebski\\_Test\\_Coopera/](https://b4sportonline.pl/Jastrzebski_Test_Coopera/) do 07.05.2025 godz. 23:59

W każdej turze może wystartować maksymalnie ok. 30 osób!

Weryfikacja do startu w dniu Testu tj. 09.05.2025r od godz. 14.30 (Stadion Miejski)

Uczestniczyć mogą dzieci, młodzież od 8 lat (ukończone) oraz dorośli

Niepełnoletni muszą posiadać pisemne zgodę od opiekuna prawnego do udziału w teście

Poprzez dokonanie rejestracji, uczestnik potwierdza, że zapoznał się z XXI Jastrzębskiego Testu

Coopera i zobowiązuje się do jego przestrzegania oraz wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych na zasadach określonych w niniejszym Regulaminie oraz klauzuli informacyjnej RODO dla uczestników imprez.

Organizator informuje, iż dane osobowe zgłoszonych uczestników w postaci imienia i nazwiska oraz kategorii do których został zgłoszony podlegają upublicznieniu na stronie internetowej organizatora. Upublicznienie służy weryfikacji, czy uczestnik się zakwalifikował.

Osoby, które nie wyrażają zgody na upublicznienie swoich danych osobowych proszone są o poinformowanie o tym Organizatora na adres e-mail [jstaskiewicz@mosir.jastrzebie.pl](mailto:jstaskiewicz@mosir.jastrzebie.pl)

W przypadku osoby, która nie ukończyła 18 roku życia lub osoby, która nie może sama o sobie decydować wymagana jest zgoda rodzica/ opiekuna prawnego na wzięcie udziału w Teście. Zgoda jest do pobrania na stronie organizatora bądź w biurze zawodów.

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**

#### **TEST MARSZOWY**

Czas uzyskany po pokonaniu marszem odcinka 4,8km przez każdego uczestnika z uwzględnieniem płci i wieku będzie podstawą do oceny poziomu kondycji fizycznej wg kryteriów : Znakomicie, Trzymaj Formę, Może być lepiej, Więcej systematyki, Musisz trenować więcej!

#### **TEST BIEGOWY**

Dystans uzyskany po 12min biegu (z dokładnością pomiaru do 10m ) przez każdego uczestnika z uwzględnieniem płci i wieku będzie podstawą do oceny poziomu kondycji fizycznej wg kryteriów : Znakomicie, Trzymaj Formę, Może być lepiej, Więcej systematyki, Musisz trenować więcej!

Każdy kto ukończy Test otrzyma Dyplom z osiągniętym wynikiem, oraz pamiątkowy gadżet

### **Co zrobić by dobrze przygotować się do Testu**

Po pierwsze należy dobrze się rozgrzać, przygotowując organizm do wzmożonego wysiłku. Do testu powinno się przystępować maksymalnie skoncentrowanym i zmotywowanym. Na wyznaczony sygnał zacznij bieg. Pamiętaj, by na początku nie narzucić zbyt dużego tempa, ponieważ 12 minut szybkiego biegu 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 maszerując. 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 biegu możesz się zatrzymać i zmierzyć przebytą odległość

### **Postanowienia końcowe**

- Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy w przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych oraz małej liczby uczestników, jak również do dokonania zmiany w ramowym programie imprezy.
- W przypadku odwołania testu, organizator powiadomi uczestników najpóźniej w dniu poprzedzającym test.
- 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.
- Treść Regulaminu Testu Coopera zostaje podana do wiadomości uczestników poprzez zamieszczenie na stronie internetowej Organizatora oraz udostępniona w biurze zapisów.

### **Przetwarzanie danych osobowych, w tym wykorzystanie wizerunku**

1. Klauzula o ochronie danych osobowych oraz utrwalenia i upublicznienia wizerunku jest dostępna na stronie organizatora: <https://www.mosir.jastrzebie.pl/rodo/klauzula-informacyjna-wydarzenia-sportowe-i-rekreacyjne>
2. Każdy uczestnik zobowiązany jest z zapoznaniem się z klauzulą informacyjną dotyczącą danych osobowych, promujących sport i rekreację, a także współzawodnictwo oraz Miasto Jastrzębie-Zdrój.

### **KONTAKT:**

Jakub Staśkiewicz – MOSiR Jastrzębie – 32 4719 450 wew. 32

e-mail: [jstaskiewicz@mosir.jastrzebie.pl](mailto:jstaskiewicz@mosir.jastrzebie.pl)