



IV OSTROWSKI TEST COOPERA

REGULAMIN

- **Wydarzenie:** IV Ostrowski Test Coopera
- **Termin:** 1 czerwca 2017 r., w godzinach od 9.00 do 20.00
- **Miejsce:** boisko sportowe Gimnazjum nr 1 (ul. Wrocławska 51, Ostrów Wielkopolski) -możliwe także wejście od strony parkingu przy ul. Wysockiej - koło cmentarza

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 VO_2max), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

- **Cel imprezy**
 - popularyzacja biegania, jako najprostszej formy aktywności ruchowej oraz promowanie zdrowego trybu życia wśród mieszkańców Ostrowa Wielkopolskiego i okolic bez względu na wiek, płeć i poziom sprawności fizycznej
 - promowanie transplantologii
 - rejestr potencjalnych dawców szpiku kostnego
- **Organizator:** Gimnazjum nr 1 im. Polskich Noblistów w Ostrowie Wielkopolskim
- **Współorganizator:** Klub Sportowy ICE MAT TEAM Ostrów Wielkopolski
- **Patronat Honorowy:** Prezydent Miasta Ostrowa Wielkopolskiego
- **Zapisy i warunki uczestnictwa:**
 - **Zapisy** (indywidualne i grupowe) do dnia 26 maja 2017r (piątek). na adres: ostrowskitestcoopera@gmail.com lub w wyjątkowych sytuacjach, bezpośrednio– 1 czerwca 2017 od godz. 8.30 w Biurze Zawodów- na bieżni boiska przy Gimnazjum nr 1
 - **Uczniowie szkół – zgłoszenie zbiorowe (reprezentacja składa się minimum z 10 osób - 5 dziewcząt i 5 chłopców).** Nazwiska dzieci wraz z numerami PESEL, prosimy przesać na liście zbiorczej wraz z danymi kontaktowymi nauczyciela wf (opiekuna) - w celu rozplanowania czasu poszczególnych startów. O możliwości zarezerwowania konkretnej godziny startu decyduje kolejność wpływu zgłoszenia.

OBOWIĄZKOWO: *pisemna deklaracja uczestników wraz z podpisami obojga rodziców/opiekunów dostarczona najpóźniej w dniu Imprezy.*

Niepełnoletni (startujący indywidualnie - poza reprezentacją swojej szkoły) również muszą posiadać pisemną zgodę od opiekunów prawnych do udziału w Teście.

Warunkiem dopuszczenia zawodnika pełnoletniego do biegu będzie własnoręcznie podpisana DEKLARACJA zawierająca akceptację regulaminu, deklarację dobrowolnego uczestnictwa w biegu i oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w IV OSTROWSKIM TEŚCIE COOPERA złożona w Biurze Zawodów.

/druk **DEKLARACJA UCZESTNICTWA** oraz **ZGŁOSZENIE ZBIOROWE SZKÓŁ** do pobrania ze

strony gim1osw.pl w zakładce SPORT /Test Coopera/

Uczestnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

Wszyscy zgłoszeni zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów najpóźniej

30 minut przed planowanym STARTEM!!!

Podczas weryfikacji uczestnicy otrzymają numer startowy i w tym celu powinni posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem służący do potwierdzenia daty urodzenia.

Serie będą puszczone co ok. 15 min w grupach 15 osobowych.

● **Klasyfikacja**

Prowadzona będzie klasyfikacja drużynowa - rywalizacja szkół - pod uwagę będą brane:

- **10 najlepszych wyników** uczestników reprezentujących daną szkołę (5 dziewcząt i 5 chłopców)

Dla najlepszej szkoły w każdej kategorii (szkoły podstawowe, gimnazjalne, ponadgimnazjalne) przewidziany jest puchar oraz nagrody niespodzianki.

- **ogólna liczba osób reprezentujących daną szkołę/ grupę/ firmę/ klub** (uczniowie, nauczyciele, rodzice, rodzeństwo, sympatycy szkoły/klubu).

Dla 3 najliczniejszych szkół/grup/klubów przewidziane są puchary.

Fundatorem pucharów i nagród jest Prezydent Miasta Ostrowa Wielkopolskiego, AVIVA oraz Decathlon Kalisz

- **Certyfikat:** wszyscy uczestnicy, którzy ukończą IV Ostrowski Test Coopera otrzymają imienny certyfikat ze swoim wynikiem

● **Postanowienia końcowe**

- Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przypięte z przodu na okryciu wierzchnim. Zasłanianie numeru startowego w części lub całości grozi dyskwalifikacją.
- W trakcie trwania IV Ostrowskiego Testu Coopera będą odbywały się **quizy** o tematyce sportowej, prozdrowotnej oraz transplantologicznej.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
- W sprawach nie objętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.
- Wyniki zostaną opublikowane na stronie internetowej Gimnazjum nr 1 w Ostrowie Wielkopolskim gim1osw.pl

Podsumowanie Ostrowskiego Testu Coopera i wręczenie nagród nastąpi **8 czerwca 2017 roku o godzinie 12.00** w siedzibie Organizatora - Gimnazjum nr 1 w Ostrowie Wielkopolskim, ul. Wrocławska 51.

Interpretacja wyniku uzyskanego w teście: dystans uzyskany przez każdego uczestnika z uwzględnieniem płci i wieku będzie podstawą do oceny poziomu kondycji fizycznej wg kryteriów: bardzo dobra, dobra, średnia, zła, bardzo zła.

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.

Kontakt:

Emilia Kaźmierczak – tel. 607 680 089

e-mail: ostrowskitestcoopera@gmail.com