



VI OSTROWSKI TEST COOPERA

REGULAMIN

I. Patronat i Organizatorzy

- **Patronat Honorowy:** Prezydent Miasta Ostrowa Wielkopolskiego
- **Emilia Kaźmierczak**
- **Klub Sportowy Ice Mat Team**
- **Klub Sportowy Stal LA**

II. 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

III. Formuła, termin i miejsce

- **29 maja 2019 r.**, w godzinach od 9.00 do 20.00
- **Stadion LA**- ul. Kusocińskiego, Ostrow Wielkopolski
- **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 $\dot{V}O_2\max$), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

IV. Zapisy i warunki uczestnictwa:

- **Zapisy**
 - grupowe do dnia 24 maja 2019r (piątek) na adres: ostrowskitestcoopera@gmail.com
 - indywidualne do dnia 24 maja 2019r (piątek) na adres: ostrowskitestcoopera@gmail.comlub w dniu Testu - 29 maja 2019 od godz. 8.30 w Biurze Zawodów- na stadionie LA przy Klubie Stal- ul. Kusocińskiego.
- **Uczniowie szkół – zgłoszenie zbiorowe** (reprezentacja składa się minimum z 10 osób - 5 dziewcząt i 5 chłopców) prosimy przesłać 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.
- **OBOWIAZKOWO:** pisemna Deklaracja Uczestnika wraz z własnoręcznym podpisem (dla niepełnoletnich- wraz z podpisami obojga rodziców/opiekunów prawnych) dostarczona najpóźniej w dniu Imprezy.

Druk **DEKLARACJA UCZESTNICTWA** (zawierająca akceptację regulaminu, deklarację dobrowolnego uczestnictwa w biegu i oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w VI OSTROWSKIM TESTIE COOPERA) oraz **ZGŁOSZENIE ZBIOROWE SZKÓŁ** przesłane w załączniku do Regulaminu

- 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. Numer startowy należy umieścić z przodu na koszulce
- Serie będą puszczone co ok. 15 min w grupach 15 osobowych.

V. Klasyfikacja i nagrody

- Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą V Ostrowski Test Coopera otrzymają imienny certyfikat ze swoim wynikiem
- **Dla szkół- 10 najlepszych wyników** uczestników reprezentujących daną szkołę (5 dziewcząt i 5 chłopców)
- *Dla najlepszej szkoły w każdej kategorii (szkoły podstawowe, ponadpodstawowe) przewidziany jest puchar oraz nagrody niespodzianki.*
- **Ogólna liczba osób reprezentujących daną szkołę/ grupę/ firmę/ klub** (uczniowie, nauczyciele, rodzice, rodzeństwo, sympatycy szkoły/klubu).

Dla 3 najliczniej reprezentowanych szkół/grup/klubów przewidziane są puchary

- Nagrody niespodzianki w dodatkowych klasyfikacjach- np. najmłodszy i najstarszy uczestnik, najlepszy wynik wśród kobiet/ mężczyzn

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

VII. 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..
- Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
- W sprawach nie objętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

Wyniki zostaną opublikowane na stronie internetowej **testcoopera.pl** oraz **icematteam.pl**, **ksstal-la.pl** i **umostrow.pl**

- **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.
- **Podsumowanie VI Ostrowskiego Testu Coopera** -wręczenie nagród nastąpi do 21 czerwca 2019 roku , o czym zostaną powiadomieni opiekunowie grup i zainteresowane osoby (w konkurencjach indywidualnych)
- **VI Ostrowski Test Coopera** odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne

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