

Regulamin

Test Coopera

I. Cel testu

Test polega na pokonaniu jak największego dystansu w czasie 12 minut. Celem jest oszacowanie wytrzymałości krążeniowo-oddechowej.

II. Warunki uczestnictwa

- Udział w teście jest dobrowolny
- Udział mogą wziąć osoby powyżej 13 roku życia
- Osoba przystępująca do testu oświadcza, że jest zdrowa i nie ma przeciwwskazań medycznych do wysiłku fizycznego.
- Osoby niepełnoletnie mogą brać udział w teście wyłącznie za zgodą rodzica/opiekuna

III. Termin i miejsce

- Test Coopera odbędzie się w dniu 24.01.2026r. O godzinie 10:00 na stadionie w Prusicach przy Prusickim Centrum Fitness
- W przypadku dużej liczby uczestników test odbędzie się w kilku turach, każda o pełnej godzinie, tj. 11:00, 12:00, itd.

IV. Przygotowanie do testu

Uczestnik powinien:

- być w stroju sportowym i odpowiednim obuwiu
- być minimum 2 godziny po lekkim posiłku
- być odpowiednio nawodnionym
- wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem testu

Zabrania się udziału osobom będącym pod wpływem alkoholu, środków odurzających lub w stanie złego samopoczucia.

V. Zasady przeprowadzenia testu

- Test trwa dokładnie 12 minut
- Zadaniem uczestnika jest pokonanie dowolnym tempem jak najdłuższego dystansu
- Zabronione jest korzystanie z pomocy zewnętrznej
- Uczestnik ma obowiązek słuchać poleceń prowadzącego test

VI. Przebieg testu

Należy oznaczyć pętlę biegową chorągiewkami co 50-100 metrów. Po rozgrzewce krótka instrukcja (przypomnienie). Badani ustawiają się na linii startu. Po komendzie „na miejsca” testujący gwizdkiem daje znak do startu, jednocześnie włączając stoper. Badani rozpoczynają bieg. Testujący notuje w protokole liczbę okrążeń każdego badanego (oddzielnie). Na minute przed końcem testu (11minuta) prowadzący test daje znak gwizdkiem. Ostatni trzeci gwizdek oznacza koniec testu. Następuje pomiar odległości w miejscu, w którym badani zakończyli bieg (liczba okrążeń pomnożona przez długość okrążenia plus odległość pokonana w ostatnim, niedokończonym okrążeniu).

VI. Przerwanie testu

- Uczestnik może w każdej chwili dobrowolnie przerwać bieg

- Prowadzący ma prawo natychmiast przerwać test uczestnikowi w przypadku objawów wyraźnego zmęczenia lub zasłabnięcia, bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy lub nudności, a także niestosowania się do zasad bezpieczeństwa

VII. Pomiar i wyniki

- Dystans jest mierzony na bieżni stadionu w Prusicach
- Wynik uczestnika to dystans pokonany w metrach
- Interpretacja wyniku odbywa się na podstawie norm odpowiednich dla wieku i płci

VIII. Odpowiedzialność i bezpieczeństwo

- Uczestnik bierze udział w teście na własną odpowiedzialność i zobowiązuje się przestrzegać poleceń prowadzącego oraz zasad bezpieczeństwa
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za urazy wynikające z nieprzestrzegania regulaminu

IX. Postanowienia końcowe

- Przystąpienie do testu Coopera jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu
- Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie przed rozpoczęciem wydarzenia.

Test Coopera - CHŁOPCY - grupa wiekowa od 8 – 12 lat						
Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle	
8	2190+ m	1810 – 2180 m	1420 – 1800 m	1050 – 1410 m	1040- m	
9	2350+ m	1950 – 2340 m	1540 – 1940 m	1130 – 1530 m	1120- m	
10	2460+ m	2070 – 2 50 m	1670 – 2060 m	1270 – 1660 m	1260- m	
11	2610+ m	2200 – 2600 m	1790 – 2190 m	1390 – 1780 m	1380- m	
12	2690+ m	2290 – 2 80 m	1880 – 2280 m	1480 – 1870 m	1470- m	
Test Coopera - DZIEWCZĘTA - grupa wiekowa od 8 – 12 lat						
Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle	
8	2010+ m	1670 – 2000 m	1320 – 1660 m	990 – 1310 m	980- m	
9	2120+ m	1770 – 2110 m	1400 – 1760 m	1050 – 1390 m	1040- m	
10	2200+ m	1860 – 2190 m	1500 – 1850 m	1160 – 1490 m	1150- m	
11	2330+ m	1980 – 2320 m	1620 – 1970 m	1270 – 1610 m	1260- m	
12	2370+ m	2030 – 2360 m	1670 – 2020 m	1330 – 1660 m	1320- m	
Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat						
		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