

**REGULAMIN  
Testu Coopera  
Częstochowa 2.4.2011r.**

**I. CEL IMPREZY**

1. Popularyzacja biegania na świeżym powietrzu jako najprostszej formy aktywności fizycznej.
2. Promocja biegania wśród mieszkańców Częstochowy i okolic oraz promowanie zdrowego stylu życia.
3. Określenie stanu kondycji fizycznej uczestników Testu Coopera na podstawie międzynarodowych norm zamieszczonych w poniższej tabeli.
4. Test jest swoistym prologiem zbliżającej się kolejnej edycji Biegu Częstochowskiego
5. Test Coopera to 12-minutowa próba wysiłkowa. Uczestnicy na gwizdek sędziego starają się pokonać jak najdłuższy dystans po bieżni stadionu.

<b>Test Coopera</b>						
<b>kategoria</b>		<b>Bardzo dobry</b>	<b>dobry</b>	<b>zadawalający</b>	<b>Słaby</b>	<b>Bardzo Słaby</b>
<b>4-6 kl szkoła podstawowa rocznik 2001-1999</b>	M	2600+	2600 -2200	2200 - 1600	1600-1300	1300-
	K	2300+	2300-1900	1900-1600	1600-1200	1200-
<b>1-3 kl gimnazjum rocznik 1998-1996</b>	M	2700+	2700- 2300	2300-2000	2000-1600	1600-
	K	2500+	2500 -2100	2100 –1800	1800-1400	1400-
<b>16-19 lat</b>	M	2800+	2800-2400	2400-2100	2100-1700	1700-
	K	2700+	2700-2300	2300-2000	2000-1600	1600-
<b>20-29 lat</b>	M	2800+	2800 - 2400	2400 - 2200	2200 - 1600	1600-
	K	2700+	2700 - 2200	2200 - 1800	1800 - 1500	1500-
<b>30-39 lat</b>	M	2700+	2700 - 2300	2300 - 1900	1900 - 1500	1500-
	K	2500+	2500 - 2000	2000 - 1700	1700 - 1400	1400-
<b>40-49 lat</b>	M	2500+	2500 - 2100	2100 - 1700	1700 - 1400	1400-
	K	2300+	2300 - 1900	1900 - 1500	1500 - 1200	1200-
<b>50+</b>	M	2400+	2400 - 2000	2000 - 1600	1600 - 1300	1300-
	K	2200+	2200 - 1700	1700 - 1400	1400 - 1100	1100-

Dane w tabeli podane są w metrach.

**II. ORGANIZATOR**

Stowarzyszenie Klub Ludzi Aktywnych „ZABIEGANI” Częstochowa.

### III. TERMIN I MIEJSCE

1. Test Coopera odbędzie się dnia 02.04.2011 r. na Miejskim Stadionie Lekkoatletycznym w Częstochowie, przy ul. Dąbrowskiego 58/64
2. Początek Testu Coopera zaplanowany jest na godz. 11.00. W grupach 15-20 osobowych. Serie puszczane będą co ok.20 minut. Ostatnia sesja przewidziana jest na godzinę 12:40
3. W pierwszych dwóch seriach wezmą udział członkowie klubu. Serie pozostałe ustalane będą według kolejności zgłoszeń.
4. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
5. Biuro zawodów w dniu 02.04.2011 r. znajdować się będzie na terenie Miejskiego Stadionu Lekkoatletycznego ul. Dąbrowskiego 58/64. Czynne w godzinach 10.00-12.00.

### IV. UCZESTNICTWO

1. Każdy uczestnik Testu Coopera ma obowiązek zapoznać się z regulaminem testu i musi go przestrzegać.
2. Wszyscy zgłoszeni zawodnicy, muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Należy dokonać tego najpóźniej na 15 minut przed startem.
3. Podczas weryfikacji uczestnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem służący do kontroli daty urodzenia.
4. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie **Oświadczenia** zawierającego akceptację warunków regulaminu, deklarację dobrowolnego uczestnictwa w biegu i zaświadczenie o braku przeciwwskazań lekarskich do udziału w Imprezie. Oświadczenie dostępne będzie w **Biurze Zawodów**. Uczestnikom zostaną wydane numery startowe.
5. W przypadku osób, które do dnia Imprezy nie ukończyły 18 roku życia, wymagane jest dodatkowo posiadanie pozwolenia na udział w zawodach podpisanego przez rodziców lub prawnych opiekunów.
6. Decyzje opieki medycznej dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
7. Ubezpieczenie NW uczestnicy wykupują we własnym zakresie.

### V. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia elektroniczne przyjmowane są wyłącznie do dnia 31.03.2011 na adres e-mail [zabiegani@gmail.com](mailto:zabiegani@gmail.com). Zgłoszenia do udziału będą również przyjmowane w dniu testu do godziny 12:00
2. W zgłoszeniu podaje się: Imię i nazwisko, rok urodzenia, klub/miasto lub reprezentowaną szkołę, numer telefonu lub mail.

### VI. KLASYFIKACJE

1. Podczas Testu Coopera prowadzone będą klasyfikacje wiekowe kobiet i mężczyzn: 10 -12, 13-16, 17-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50+
2. Prowadzona będzie również klasyfikacja drużynowa. (Drużyna musi składać się z minimum 4 zawodników). Wyniki zawodów zamieszczone zostaną na stronie organizatora [www.zabiegani.czest.pl](http://www.zabiegani.czest.pl).
3. Przebiegnięty dystans mierzy się z dokładnością do 50 metrów na niekorzyść zawodnika.

### VII. NAGRODY

1. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą Test Coopera otrzymują imienny certyfikat ze swoim wynikiem

2. Wśród wszystkich którzy ukończą test zostaną rozlosowane upominki
3. Dla najliczniejszej drużyny z wyłączeniem organizatorów zostanie ufundowany pamiątkowy puchar
4. Dodatkowo dla dzieci do 16 roku życia przewidziane są pamiątkowe medale.
5. Nie zapomnimy również o najmłodszym i najstarszym uczestniku

#### **VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przypięte z przodu okrycia wierzchniego uczestnika. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości grozi dyskwalifikacją.
2. Organizator dla każdego uczestnika zapewni wodę mineralną
3. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
4. W sprawach nie objętych regulaminem rozstrzyga Organizator.

ZAPRASZAMY!

Stowarzyszenie KLA ZABIEGANI Częstochowa