

# Regulamin lublinieckiego testu Coopera

**Test Coopera to próba wytrzymałościowa polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Zadaniem uczestnika testu jest przebiegnięcie jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut.**

## I CELE IMPREZY

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu,
2. Promocja biegania wśród mieszkańców powiatu lublinieckiego,
3. Upowszechnianie aktywnego spędzania czasu wolnego,
4. Określenie stanu kondycji fizycznej uczestników Testu Coopera na podstawie norm międzynarodowych.

## II ORGANIZATORZY

Organizator - Klub Sportowy Mafia Team Lubliniec

Koordynator biegu – Kordziński Kazimierz tel. 608766022 mail: [mailo13@wp.pl](mailto:mailo13@wp.pl)

Partnerzy – Stadion Miejski w Lublińcu

## III. TERMIN I MIEJSCE

1. Test Coopera odbędzie się 03.10.2020 r.
2. Miejsce rozgrywania biegu: Stadion Miejskim w Lublińcu ul. 74 gpp
2. Biuro zawodów czynne w dniu imprezy na stadionie, w godzinach 9:30 - 11:30
3. Początek Testu Coopera zaplanowany jest na godzinę 10:00  
Serie startują co ok.20 minut w grupach maksymalnie 15 osobowych. Ostatni bieg odbędzie się o godz.11:40
4. Zakończenie imprezy godz.12:15

## IV UCZESTNICTWO

1. Każdy uczestnik Testu Coopera ma obowiązek zapoznać się z regulaminem imprezy i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
2. W teście prawo startu mają wszyscy, którzy nie posiadają przeciwwskazań lekarskich (na podstawie złożonych oświadczeń).
3. W przypadku osób, które do dnia imprezy nie ukończyły 18 lat wymagane jest posiadanie pozwolenia rodzica lub opiekuna na udział w zawodach. W teście mogą wziąć udział osoby od 13 roku życia
4. Warunkiem dopuszczenia zawodnika pełnoletniego 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 w Biurze Zawodów.
7. Uczestnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność.
8. Ustala się limit startujących na 90 osób

## V ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane będą tylko w dniu zawodów w godzinach 9:30 - 11:30, najpóźniej 10 minut przed wyznaczonym startem serii.

## VI OPŁATY

1. Organizator nie pobiera opłaty startowej

## VII ŚWIADCZENIA

1. Każdy z uczestników zawodów przy weryfikacji otrzyma numer startowy.
2. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą Test Coopera otrzymają imienny certyfikat potwierdzający pokonany dystans oraz wodę.

## VIII POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zawody odbędą się bez względu na pogodę,
2. Podczas biegu uczestnicy muszą mieć numery startowe przypięte w widocznym miejscu na klatce piersiowej.
3. Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.
4. Na temat wszelkich zmian w związku z imprezą organizator będzie informował za pomocą strony internetowej. [www.facebook.com/MafiaTeamLubliniec](http://www.facebook.com/MafiaTeamLubliniec) oraz stworzonego wydarzenia FB
5. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
6. Organizator nie zapewnia opieki medycznej podczas biegu.
7. Wszyscy uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku oraz ich imienia i nazwiska w relacjach z imprezy zamieszczanych w mediach oraz materiałach promocyjnych organizatora oraz wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych na potrzeby organizowanych przez organizatora imprez zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29.08.1997 o ochronie danych osobowych (Dz.U. 133/97, poz. 883). Zgadniają się również na otrzymywanie korespondencji drogą elektroniczną i udostępniają w tym celu swój adres e-mail zgodnie z ustawą z dnia 18.07.2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz.U. 144/02, poz. 1204).
8. Akceptacja niniejszego Regulaminu jest jednoznaczna z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych uczestnika przez Organizatora zgodnie z wymaganiami Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) z dnia 27 kwietnia 2016r. (Dz. Urz. UE. L Nr 119, str. 1), zwane dalej „RODO”. Szczegółowe informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych dostępne są w załączonej Informacji Administratora Danych Osobowych.
8. W sprawach nieujętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
9. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

Do zobaczenia na bieżni!

Załącznik

## **Test Coopera: tabela z wynikami.**

### **Normy biegowego testu Coopera dla mężczyzn**

| <b>Wiek</b> | <b>Bardzo dobrze</b> | <b>Dobrze</b> | <b>Średnio</b> | <b>Źle</b>  | <b>Bardzo źle</b> |
|-------------|----------------------|---------------|----------------|-------------|-------------------|
| 13-14       | 2700+ m              | 2400–2700 m   | 2200–2399 m    | 2100–2199 m | 2100- m           |
| 15-16       | 2800+ m              | 2500–2800 m   | 2300–2499 m    | 2200–2299 m | 2200- m           |
| 17-20       | 3000+ m              | 2700–3000 m   | 2500–2699 m    | 2300–2499 m | 2300- m           |
| 20-29       | 2800+ m              | 2400–2800 m   | 2200–2399 m    | 1600–2199 m | 1600- m           |
| 30-39       | 2700+ m              | 2300–2700 m   | 1900–2299 m    | 1500–1899 m | 1500- m           |
| 40-49       | 2500+ m              | 2100–2500 m   | 1700–2099 m    | 1400–1699 m | 1400- m           |
| 50+         | 2400+ m              | 2000–2400 m   | 1600–1999 m    | 1300–1599 m | 1300- m           |

## **Test Coopera: tabela z wynikami.**

### **Normy biegowego testu Coopera dla kobiet**

| <b>Wiek</b> | <b>Bardzo dobrze</b> | <b>Dobrze</b> | <b>Średnio</b> | <b>Źle</b>  | <b>Bardzo źle</b> |
|-------------|----------------------|---------------|----------------|-------------|-------------------|
| 13-14       | 2000+ m              | 1900–2000 m   | 1600–1899 m    | 1500–1599 m | 1500- m           |
| 15-16       | 2100+ m              | 2000–2100 m   | 1700–1999 m    | 1600–1699 m | 1600- m           |
| 17-20       | 2300+ m              | 2100–2300 m   | 1800–2099 m    | 1700–1799 m | 1700- m           |
| 20-29       | 2700+ m              | 2200–2700 m   | 1800–2199 m    | 1500–1799 m | 1500- m           |
| 30-39       | 2500+ m              | 2000–2500 m   | 1700–1999 m    | 1400–1699 m | 1400- m           |
| 40-49       | 2300+ m              | 1900–2300 m   | 1500–1899 m    | 1200–1499 m | 1200- m           |
| 50+         | 2200+ m              | 1700–2200 m   | 1400–1699 m    | 1100–1399 m | 1100- m           |