

Sprawdź swoją wydolność!

Regulamin „Test Coopera - 12-minutowy Test Sprawności dla Wszystkich ”

Cel:

- popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej jako jednego z elementów zdrowego trybu życia;
- promowanie aktywności fizycznej wśród mieszkańców Człuchowa i okolic;
- umożliwienie systematycznego sprawdzania swoich sił w rywalizacji sportowej.

Organizatorem imprezy:

- Człuchowski Międzyszkolny Klub Lekkoatletyczny
- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Człuchowie
- Gmina Miejska Człuchów

Test Coopera mogą wykonać wszystkie osoby aktywne fizycznie (choćby rekreacyjnie). Zadaniem uczestnika testu jest przebiegnięcie jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut. Od zawodników nie wymaga się jednak ciągłego biegu – jeśli nie wystarcza sił, mogą maszerować przez część dystansu. Zawodnicy zostaną przydzieleni do kilku serii, a ich ilość zależy będzie od ilości zgłoszeń. Końcowym wynikiem zawodnika będzie suma przebiegniętych okrążeń w ciągu 12 minut powiększona o ewentualny odcinek ostatniego, niedokończonego okrążenia. Wynik końcowy będzie podany z dokładnością do 20 m. Wyniki interpretuje się w oparciu o tabele uwzględniające płeć i wiek.

Impreza jest całkowicie bezpłatna dla Wszystkich chętnych chcących sprawdzić się w Teście Coopera.

Termin i miejsce:

Bieg odbędzie się 11.04.2026 r. o godz. 10:00 na obiekcie OSiR w Człuchowie ul. Szkolna 1

Uczestnictwo w biegach:

Prawo startu mają osoby, które ukończyły 8 lat i spełnią wymagania niniejszego regulaminu. Zgłoszenia przyjmujemy: od 16.03.2026 r. do 10.04.2026 r., po tym terminie lista zgłoszeń jest zamykana.

Zgłoszenia można dokonać osobiście w budynku OSiR w Człuchowie lub mailowo na adres: osir5@wp.pl

Zgłoszenia będą przyjmowane w dniu imprezy, jednak zgłaszający wystartują w ostatniej grupie uczestników. Biegi odbywać się będą bez względu na pogodę. Organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione bez opieki.

Do startu zostaną dopuszczone osoby, które posiadają aktualne badania lekarskie, lub podpiszą oświadczenie, że startują na własną odpowiedzialność. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać

pisemną zgodę rodziców/opiekunów na udział w teście. Wzór oświadczenia na stronie OSiR w Człuchowie.

Przewidywana ilość uczestników: 80 osób. Każdy z uczestników zawodów przy weryfikacji otrzyma numer startowy. Podczas biegu uczestnicy muszą mieć numery startowe przypięte w widocznym miejscu na klatce piersiowej.

Nagrody:

Każdy biorący udział w teście otrzyma pamiątkowy medal, na którym będzie mógł wypisać swój wynik, voucher na park linowy lub baseny zewnętrzne na plaży.

Program minutowy zawodów:

Godz. 9:00 otwarcie biura zawodów – stadion OSiR w Człuchowie, ul. Szkolna 1

Godz. 10.00 rozgrzewka, wspólne pamiątkowe zdjęcie,

Godz. 10:15 - 11:50 start w grupach wiekowych.

ok. godz. 12.00 dekoracja

Trasa wszystkich biegów będzie odbywała się po bieżni stadionu OSiR w Człuchowie, ul. Szkolna 1.

Test Coopera: tabela z wynikami - normy biegowego testu Coopera

MĘŻCZYŹNI

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	2070–2450 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	2290–2680 m	1880–2280 m	1480–1870 m	1470- m
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

KOBIETY

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
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