****

**REGULAMIN**

**V POSTOMIŃSKI TEST COOPERA pn. „Sprawdź siebie samego”** to 12-minutowa próba wysiłkowa, podczas której uczestnicy nieprzerwanie biegnąc starają się pokonać jak najdłuższy dystans. Na jego podstawie określa się kondycję fizyczną uczestnika testu   
w zależności od wieku i płci.

**1. Cel imprezy:**

* popularyzacja biegania na świeżym powietrzu jako najprostszej formy aktywności fizycznej,
* upowszechnianie aktywnego i sportowego wypoczynku,
* promocja biegania oraz aktywności sportowej wśród mieszkańców Gminy Postomino,
* promowanie zdrowego stylu życia, dbałość o sprawność w każdym wieku, od dzieci i młodzieży do późnej starości,
* integracja mieszkańców gminy i okolic, bez względu na wiek i poziom sprawności fizycznej,
* udział w Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2014 w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich.

**2. Organizator:**

Centrum Kultury i Sportu w Postominie

**3. Termin i miejsce:**

**17 maja 2014 r. (sobota), godz. 14.00**

**Stadion im. Zbigniewa Galka w Postominie**

**4. Uczestnictwo:**

* prawo startu mają wyłącznie osoby, które najpóźniej w dniu 17 maja 2014 r. ukończą 13 lat i dokonają zgłoszenia do biegu,
* zgłoszenia dokonać można najpóźniej na 15 minut przed startem

podczas zgłaszania do biegu dysponować należy dokumentem ze zdjęciem, umożliwiającym weryfikację wieku zawodnika,

* startujący winien złożyć stosowne oświadczenie, zawierające akceptację warunków regulaminu,
* zawodnikom przydzielone zostaną numery startowe, które umieścić należy w widocznym miejscu na klatce piersiowej w celu weryfikacji uczestnika w trakcie imprezy,
* podczas Testu Coopera zawodnicy podzieleni zostaną na serie w grupach 10-15 osobowych
* decyzje służby medycznej dot. zakończenia lub kontynuowania biegu są ostateczne i nieodwołalne

**5. Program minutowy:**

godz. 14.00 - zapisy

godz. 14.30 - Test Coopera – 1 seria – młodzież gimnazjalna

godz. 14.45 - Test Coopera – 2 seria – młodzież gimnazjalna

godz. 15.00 - Test Coopera – 3 seria – bieg otwarty

godz. 15.15 - Test Coopera – 4 seria – bieg otwarty

godz. 15.30 - Test Coopera – 5 seria – bieg samorządowców (radni, sołtysi, urzędnicy)

godz. 15.45 - Test Coopera – 6 seria – Weterani 50+

godz. 16.00 - dekoracja zwycięzców, wręczenie certyfikatów

**6. Nagrody:**

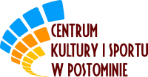
* wszyscy, którzy ukończą V Postomiński Test Coopera „Sprawdź siebie samego” otrzymają imienny certyfikat ze swoim wynikiem,
* pierwsze 30 osób, które uzyska najlepsze wyniki w Teście Coopera „Sprawdź siebie samego” otrzyma pamiątkowy medal,
* zdobywcy I miejsc w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn Testu Coopera otrzymają pamiątkowe puchary,
* zdobywcy miejsc I-VI w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn Testu Coopera otrzymają nagrody (upominki),
* przewidziano okolicznościowe wyróżnienia dla najlepszego sołtysa, radnego, najstarszego uczestnika, itp.

**7. Stan kondycji uczestników V Postomińskiego Testu Coopera oceniany będzie na podstawie międzynarodowych norm**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat - BIEG** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | **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 | |
| **Test Coopera – grupa wiekowa od 20 do 50+ lat - BIEG** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | **Bardzo dobrze** | | | **Dobrze** | | | **Średnio** | | | **Źle** | | | **Bardzo źle** | |
| **20-29** | M | | 2800+ m | | | 2400–2800 m | | | 2200–2399 m | | | 1600–2199 m | | | 1600- m | |
| K | | 2700+ m | | | 2200–2700 m | | | 1800–2199 m | | | 1500–1799 m | | | 1500- m | |
| **30-39** | M | | 2700+ m | | | 2300–2700 m | | | 1900–2299 m | | | 1500–1899 m | | | 1500- m | |
| K | | 2500+ m | | | 2000–2500 m | | | 1700–1999 m | | | 1400–1699 m | | | 1400- m | |
| **40-49** | M | | 2500+ m | | | 2100–2500 m | | | 1700–2099 m | | | 1400–1699 m | | | 1400- m | |
| K | | 2300+ m | | | 1900–2300 m | | | 1500–1899 m | | | 1200–1499 m | | | 1200- m | |
| **50+** | M | | 2400+ m | | | 2000–2400 m | | | 1600–1999 m | | | 1300–1599 m | | | 1300- m | |
| K | | 2200+ m | | | 1700–2200 m | | | 1400–1699 m | | | 1100–1399 m | | | 1100- m | |
| **Test Coopera – grupa – sportowcy - BIEG** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | **Bardzo dobrze** | | | **Dobrze** | | | **Średnio** | | | **Źle** | | **Bardzo źle** |
| Mężczyźni | | | | | 3700+ m | | | 3400–3700 m | | | 3100–3399 m | | | 2800–3099 m | | 2800- m |
| Kobiety | | | | | 3000+ m | | | 2700–3000 m | | | 2400–2699 m | | | 2100–2399 m | | 2100- m |

**8. Postanowienia końcowe:**

* organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zaginione w trakcie imprezy,
* organizatorzy nie zapewniają szatni,
* organizatorzy zapewniają wodę mineralną w trakcie imprezy,
* uczestnicy zawodów ubezpieczeni są od następstw nieszczęśliwych wypadków,
* obsługę medyczną zapewnia organizator,
* zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne,
* w sprawach nie objętych regulaminem decyduje organizator.

****



**Centrum Kultury i Sportu w Postominie**

**76-113 Postomino 97**

**tel./fax: (59) 810-93-73, e-mail: ckis@postomino.pl**

**www.ckis.postomino.pl**