



REGULAMIN

III 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 2012 w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich

2. Organizator:

- Centrum Kultury i Sportu w Postominie

3. Termin i miejsce:

26 maja 2012 r. (sobota), godz. 16.00

Stadion im. Zbigniewa Galka w Postominie

4. Uczestnictwo:

- prawo startu mają wyłącznie osoby, które najpóźniej w dniu 26 maja 2012 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. 16.00 | - zapisy |
| godz. 16.30 | - Test Coopera – 1 seria – młodzież gimnazjalna |
| godz. 16.45 | - Test Coopera – 2 seria – młodzież gimnazjalna |
| godz. 17.00 | - Test Coopera – 3 seria – bieg otwarty |
| godz. 17.15 | - Test Coopera – 4 seria – bieg otwarty |
| godz. 17.30 | - Test Coopera – 5 seria – bieg samorządowców (radni, sołtysi, urzędnicy) |
| godz. 17.45 | - Test Coopera – 6 seria – Weterani 50+ |
| godz. 18.00 | - dekoracja zwycięzców, wręczenie certyfikatów |

6. Nagrody:

- wszyscy, którzy ukończą III 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 III Postomińskiego Testu Coopera oceniany będzie na podstawie międzynarodowych norm

Wiek (lata)	Płeć (K, M)	Wynik				
		Bardzo dobry	Dobry	Średni	Zły	Bardzo zły
13-14	M	>2.700 m	2.400–2.700 m	2.200–2.399 m	2.100–2.199 m	<2.100 m
	K	>2.000 m	1.900–2.000 m	1.600–1.899 m	1.500–1.599 m	<1.500 m
15-16	M	>2.800 m	2.500–2.800 m	2.300–2.499 m	2.200–2.299 m	<2.200 m
	K	>2.100 m	2.000–2.100 m	1.700–1.999 m	1.600–1.699 m	<1.600 m
17-20	M	>2.700 m	2.500–2.699 m	2.300–2.499 m	2.000–2.299 m	<2.000 m
	K	>2.300 m	2.100–2.300 m	1.800–2.099 m	1.700–1.799 m	<1.700 m
20-29	M	>2.800 m	2.400–2.800 m	2.200–2.399 m	1.600–2.199 m	<1.600 m
	K	>2.700 m	2.200–2.700 m	1.800–2.199 m	1.500–1.799 m	<1.500 m
30-39	M	>2.700 m	2.300–2.700 m	1.900–2.299 m	1.500–1.899 m	<1.500 m
	K	>2.500 m	2.000–2.500 m	1.700–1.999 m	1.400–1.699 m	<1.400 m
40-49	M	>2.500 m	2.100–2.500 m	1.700–2.099 m	1.400–1.699 m	<1.400 m
	K	>2.300 m	1.900–2.300 m	1.500–1.899 m	1.200–1.499 m	<1.200 m
50+	M	>2.400 m	2.000–2.400 m	1.600–1.999 m	1.300–1.599 m	<1.300 m
	K	>2.200 m	1.700–2.200 m	1.400–1.699 m	1.100–1.399 m	<1.100 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