



Warszawa, 18.09.2017 r.

**Szanowni Państwo,**

W imieniu Urzędu Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy oraz Ośrodka Sportu i Rekreacji Targówek gorąco zapraszamy Państwa oraz uczniów Państwa szkoły do wzięcia udziału w akcji „Wybiegaj sprzęt sportowy dla swojej szkoły” na TEŚCIE COOPERA DLA WSZYSTKICH w dniu:

**30 września 2017 r. w godzinach 10:00 – 15:00 stadion OSiR Targówek ul. Łabiszyńska 20**

Ta szkoła, z której lub dla której pobiegnie najwięcej osób otrzyma bon o wartości **2 500 zł** na zakup sprzętu sportowego. Nagroda została ufundowana przez firmę VEOLIA Energia Warszawa, która na co dzień dba aby w naszych domach było ciepło, ale troszczy się także o naszą kondycję fizyczną.

Akcję tę kierujemy do wszystkich mieszkańców Warszawy i okolic, a w szczególności do uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich, uczelni wyższych wraz z ich rodzicami. Liczymy, że wspólnie przyjdą na bieżnię, aby „Wybiegać sprzęt sportowy”

**Test Coopera** (czyt. test Kopera)– próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców. Kenneth Cooper opracował zestaw ćwiczeń obejmujących bieg, chód, pływanie i kolarstwo. Jednak to próba biegowa cieszy się największą popularnością.

**CEL:**

Celem Testu jest określenie maksymalnej wydolności tlenowej (tzw. pułap tlenowy  $V_{O2max}$ ), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu. **Akcja ma za zadanie uświadomienie uczestnikom poziomu ich kondycji fizycznej i zachęcenie ich do uprawiania regularnie ćwiczeń fizycznych.**

**Udział w akcji jest bezpłatny:**

każdy uczestnik ma możliwość sprawdzenia swojej kondycji fizycznej oraz otrzyma numer startowy, certyfikat potwierdzający przebiegnięty dystans i butelkę wody. Mamy także 300 koszulek t-shirt dla uczestników akcji na Targówku.

Uczestnictwo w Teście Coopera przez Państwa uczniów może stać się cenną informacją dla nauczycieli wychowania fizycznego o sprawności fizycznej ich podopiecznych oraz może przyczynić się do jeszcze lepszego dostosowania programów zajęć wychowania fizycznego do potrzeb i możliwości ucznia. Może także być wspaniałym sposobem na aktywny wypoczynek dzieci z rodzicami.

**Aby wziąć udział w TEŚCIE COOPERA**

Należy zgłosić każdą osobę poprzez formularz internetowy dostępny na stronie [www.testcoopera.pl](http://www.testcoopera.pl)

1. Zgłoszenia należy dokonać według załączonego wzoru:
  - a. serie startują co 20 minut.
  - b. w pojedynczej serii może wystartować maksymalnie 30 osób.

# TEST COOPERA DLA WSZYSTKICH



Akademicki  
Związek  
Sportowy

- c. Należy pamiętać, że grupa musi stawić się najpóźniej 30 minut przed wyznaczoną godziną startu.
- d. Każda osoba niepełnoletnia, aby wziąć udział w TEŚCIE musi przynieść ze sobą **pozwolenie od rodzica lub prawnego opiekuna (załącznik w pliku).**

Zachęcamy także rodziców, dziadków, przyjaciół, po prostu **WSZYSTKICH** do udziału w Teście indywidualne zgłoszenia internetowe dostępne są na stronie [www.testcoopera.pl](http://www.testcoopera.pl)  
W polu "Drużyna/Klub/uczelni" prosimy o wpisanie nazwy szkoły dla której będzie startowała dana osoba.

## Co zrobić by dobrze przygotować się do Testu

Po pierwsze należy dobrze się rozgrzać, przygotowując organizm do wzmożonego wysiłku. Do testu powinno się przystępować maksymalnie skoncentrowanym i zmotywowanym. Na wyznaczony sygnał zacznij bieg. Pamiętaj, by na początku nie narzucić zbyt dużego tempa, ponieważ 12 minut szybkiego biegu to naprawdę duży wysiłek. Warto utrzymywać cały czas takie samo tempo, a dopiero w końcówce przyspieszyć.

Jeśli podczas testu nagle opadniesz z sił – możesz chwilę odpocząć, jednak zrób to maszerując. Staraj się dać z siebie jak najwięcej, tak żeby po teście czuć duże zmęczenie – wówczas wynik testu będzie maksymalnie zbliżony do Twojej rzeczywistej wydolności. Po upływie 12 minut od rozpoczęcia biegu możesz się zatrzymać i zmierzyć przebytą odległość. Wynik porównaj z tabelą (zdjęcie 2), biorąc pod uwagę swój wiek i płeć.

Więcej informacji znajdą Państwa na stronie:

[www.testcoopera.pl](http://www.testcoopera.pl)

W razie pytań, bądź wątpliwości prosimy o kontakt z koordynatorem akcji Rafałem Jachimiakiem z AZS Warszawa tel :502-653-940, e-mail: [rafal.jachimiak@azs.pl](mailto:rafal.jachimiak@azs.pl)

## WARSZAWSKI TEST COOPERA DLA WSZYSTKICH:

- Bielany – stadion AWF Warszawa ul. Marymoncka 34 – 23.09.2017 r. 13:00 – 18:00
- Targówek – stadion OSiR Targówek ul. Łabiszyńska 20 – 30.09.2017 r. - 10:00 – 15:20
- Ursus - OSiR Ursus ul. Sosnkowskiego 3 – 7.10.2017 r. - 10:00 – 15:20

Podczas trzech wydarzeń przekażemy łącznie kwotę **7 500 zł** do szkół na zakup sprzętu sportowego.

Z poważaniem

Rafał Jachimiak

Koordynator Testu Coopera dla Wszystkich AZS Warszawa

[Rafal.jachimiak@azs.pl](mailto:Rafal.jachimiak@azs.pl)

502 653 940



# TEST COOPERA DLA WSZYSTKICH



Poniższe tabele zawierają wyniki uwzględniające wiek i płeć testowanej osoby. Sportowcy profesjonalni podlegają ocenie w odmiennych (wyższych) kryteriach.

Test Coopera - CHŁOPCY - grupa wiekowa od 8 – 12 lat					
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 – 2 50 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 – 2 80 m	1880 – 2280 m	1480 – 1870 m	1470- m
Test Coopera - DZIEWCZĘTA - grupa wiekowa od 8 – 12 lat					
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

Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat						
		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						
		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						
		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



Numer startowy

Godzina Startu

Miejscowość

data

Poniższe pola wypełnia organizator

## DEKLARACJA UCZESTNICTWA

Niniejszym potwierdzam chęć uczestnictwa w TEŚCIE COOPERA DLA WSZYSTKICH. Oświadczam, że znam zasady przeprowadzenia ww. imprezy i zobowiązuję się do ich przestrzegania. Wyrażam zgodę na przetwarzanie i wykorzystywanie moich danych w związku z uczestnictwem w Teście (wyniki / statystyki / publikacja w prasie i internecie). Oświadczam, że mój stan zdrowia pozwala mi na udział w TEŚCIE COOPERA DLA WSZYSTKICH.

### DANE UCZESTNIKA

Imię

Nazwisko

Szkoła/Uczelnia/Drużyna

Data urodzenia

  
-----  
RRRR / MM / DD

Wiek (lata)

Przebyty dystans (metry)  
wypełnia organizator

E-mail

UWAGA ! Wszystkie pola są obowiązkowe.

.....  
Podpis uczestnika

### OŚWIADCZENIE PRAWNEGO OPIEKUNA OSOBY NIEPEŁNOLETNIEJ

Ja niżej podpisana / podpisany, oświadczam, że jestem prawnym opiekunem osoby wskazanej w górnej części niniejszej deklaracji i wyrażam zgodę na jej udział w TEŚCIE COOPERA DLA WSZYSTKICH. Oświadczam, że znam zasady przeprowadzenia TESTU COOPERA DLA WSZYSTKICH. Wyrażam zgodę na przetwarzanie i wykorzystywanie danych ww. osoby w związku z uczestnictwem w Teście (wyniki / statystyki / publikacja w prasie i internecie). Jednocześnie oświadczam, że stan zdrowia ww. osoby pozwala jej na udział w TEŚCIE COOPERA DLA WSZYSTKICH.

Nazwisko

Imię

Adres

(ulica, nr domu / mieszkania, kod, miejscowość)

Telefon kontaktowy

Rodzaj, seria i numer  
dowodu tożsamości

UWAGA ! Wszystkie pola są obowiązkowe.

.....  
Podpis prawnego opiekuna osoby niepełnoletniej

