

OGÓLNOPOLSKA KAMPANIA PROMOWANIA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

PROGRAM FINANSOWANY PRZEZ MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI

TEST COOPERA DLA WSZYSTKICH



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Akademicki
Związek Sportowy



SPORT.PL



III KRAKOWSKI TEST COOPERA 2011

15.10.2011 Sobota 10.00 - 16.00 stadion tartanowy przy AWF Kraków

Wszystkich chcących sprawdzić swoją formę zapraszamy na jedyny w swoim rodzaju test wytrzymałości.

Już 15.10.2011r. od godz. 10.00 do 16.00 w unikalnej atmosferze krakowskiego stadionu AWF odbędzie się **Test Coopera**

Sprawdź swoją formę pod okiem trenerów i wykładowców AWF Kraków! Formularz rejestracyjny znajdziecie na stronie www.masters.krakow.pl Uczestnicy testu rywalizować będą w kilkunastu, 30 - osobowych seriach, **start serii co ok. 30 minut** - przewidujemy **specjalne biegi dla dzieci** do lat 10, oraz **biegi wyłącznie dla kobiet. Udział w zawodach jest bezpłatny!!!**

Każdy uczestniczący w teście otrzyma imienny certyfikat ukończenia testu. **Dla 100 pierwszych uczestników organizator przewiduje specjalne pamiątkowe koszulki.** Każdy uczestnik może konsultować wyniki testu oraz uzyskać praktyczne rady od trenerów i wykładowców AWF, którzy przeprowadzają test. Na miejscu zapewniemy szatnię dla uczestników naszej imprezy.

Na czym właściwie polega Test Coopera?

Nie bójcie się, to jedna z najłagodniejszych prób wysiłkowych na świecie, która pomoże Wam określić swoją formę!

Test jest dziecinnie prosty. Polega na 12-minutowym nieprzerwanym biegu w znanym terenie. Banalnie proste - tylko 12 minut wysiłku i macie niezłe dane na temat swojej aktualnej dyspozycji!!

Odpowiednia interpretacja wyników próby może pomóc w określeniu indywidualnej wydolności tlenowej, która jest najważniejszą cechą w treningu wytrzymałościowym. Korzystając z testu Coopera można wyznaczyć tzw. Vo2max, który dla organizmu jest miarą szybkości pochłaniania tlenu. Założeniem testu jest przyjęcie, że kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci, określa się na podstawie pokonanego dystansu

Zgłoszenia uczestnictwa

Do dnia 13.10.2011r. zgłoszenia mailowe lub osobiste na adres: Klub Sportowy AZS-AWF Kraków" ul. Śniadeckich 12B, 31-531 Kraków, tel. (12) 4210377, e-mail biuro@azs-awf.pl Biuro czynne od poniedziałku do piątku w godz. od 9.⁰⁰ do 16.⁰⁰

Lub internetowo na stronie AZS-AWF Kraków Masters – <http://www.masters.krakow.pl/>

W dniu zawodów - biuro Testu Coopera czynne od godz. 9.45

Uwagi końcowe

Uczestnicy Biegu i Pikniku są zobowiązani do przestrzegania regulaminu, ogólnych zasad bezpieczeństwa i stosowania się do poleceń organizatorów i służb porządkowych. Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne. Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora, także wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w niniejszym regulaminie, o których ma obowiązek powiadomić uczestników testu najpóźniej przed startem. Zawodnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność. Organizator nie ubezpiecza uczestników biegu. Wskazany jest ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie.

Organizatorzy:

Akademicki Związek Sportowy

Wydział Sportu przy UM Kraków

Klub Sportowy KS AZS-AWF Kraków

Sekcja Amatorów Masters przy AZS-AWF Kraków

Koordinator Sportowy Testu Coopera:

Darek Kaczmarski, koordinator Ścieżek Biegowych – Kraków.

AZS AWF KRAKÓW
MASTERS



BEZPŁATNE TESTOWANIE NAJNOWSZEJ KOLEKCJI BUTÓW FIRMY NIKE!!!