

## **TEST COOPERA**

### **MIEJSKA RYWALIZACJA SPORTOWA 2022/23**

---

#### **REGULAMIN**

##### **§ 1**

##### **Postanowienia ogólne**

1. Test Coopera dla Szkół Ponadpodstawowych jest imprezą sportową, rozgrywaną w formie biegu polegającego na pokonaniu jak najdłuższego dystansu w czasie 12 minut.
2. Test zaliczany jest do Miejskiej Rywalizacji Sportowej 2022/2023 w Suwałkach.
3. Celem imprezy jest popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz określenie stanu kondycji fizycznej uczestników na podstawie międzynarodowych norm.
4. Organizatorem Testu Coopera jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach.

##### **§ 2**

##### **Termin i miejsce zawodów**

1. Test Coopera odbędzie się **18 maja 2023 r.** na Stadionie Lekkoatletycznym im. Jadwigi Olbrys w Suwałkach przy ul. Wojska Polskiego 17.
2. Początek zawodów, o których mowa w ust. 1, zaplanowany jest na **godz. 10.00**
3. Drużyny wraz z opiekunami zobowiązane są do przybycia na miejsce rozgrywania zawodów na co najmniej 30 minut przed planowaną godziną rozpoczęcia rywalizacji.

##### **§ 3**

##### **Kategorie startowe**

1. W teście uczestniczy młodzież z rocznika 2003 i młodsza.
2. Zawodnicy zostaną przydzieleni do kilku serii, a ich ilość zależy będzie od ilości zgłoszeń.

##### **§ 4**

##### **Uczestnictwo**

1. W zawodach udział biorą uczniowie reprezentujący szkoły macierzyste.
2. Prawo startu w teście mają uczniowie, którzy nie posiadają przeciwwskazań lekarskich.
3. W przypadku uczniów, którzy do dnia imprezy nie ukończyli 18 lat wymagane jest posiadanie pozwolenia rodzica lub prawnego opiekuna na udział w zawodach.
4. Uczestnicy powinni posiadać obuwie sportowe.
5. Test zostanie przeprowadzony na 400 – metrowej bieżni, która oznakowana będzie co 50 m.
6. Końcowym wynikiem zawodnika będzie suma przebiegniętych okrążeń w ciągu 12 minut powiększona o ewentualny odcinek ostatniego, niedokończonego okrążenia.
7. Wynik końcowy będzie podany z dokładnością do 50 m.

## § 5

### Zgłoszenia

1. Zgłoszenia zawodników należy przygotować na listach według wzoru określonego w załączniku nr 1 do niniejszego regulaminu.
2. Organizator nie wprowadza ograniczeń co do ilości startujących zawodników danej szkoły.
3. Kierownik (opiekun) drużyny zobowiązany jest przesłać Organizatorowi listę zawodników najpóźniej do dnia **15 maja 2023 r.** na adres e – mail [zbigniew.chilinski@osir.suwalki.pl](mailto:zbigniew.chilinski@osir.suwalki.pl)  
Brak listy (zgłoszenia), o której mowa w ust. 1, pozbawia drużynę prawa udziału w rywalizacji.
4. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w Teście Coopera szkoła zobowiązana jest do powiadomienia Organizatora o zaistniałej sytuacji. Stosowną informację należy przesłać drogą mailową na adres: [zbigniew.chilinski@osir.suwalki.pl](mailto:zbigniew.chilinski@osir.suwalki.pl) do dnia 15.05.2023 r.

## § 6

### Punktacja

1. Podczas Testu Coopera prowadzona będzie klasyfikacja drużynowa dziewcząt i chłopców.
2. Punktacją objętych zostanie 30 miejsc wg klucza:  
I m-ce - 40 pkt., II m-ce - 35 pkt., III m-ce - 32 pkt., IV m-ce -30 pkt., V m-ce - 28 pkt. VI m-ce - 26 pkt., VII m-ce - 24 pkt., VIII m-ce - 23 pkt., ....itd. ....XXX m-ce - 1 pkt.

## § 7

### Świadczenia

1. Każdy z uczestników zawodów przy weryfikacji otrzyma numer startowy.
2. Organizator zapewnia puchary dla trzech pierwszych drużyn w klasyfikacji drużynowej dziewcząt i chłopców.

## § 8

### Postanowienia końcowe

1. W zakresie nieuregulowanym niniejszym regulaminem obowiązują postanowienia Regulaminu Miejskiej Rywalizacji Sportowej 2022/2023 w Suwałkach oraz przepisów testu Coopera.
2. Kwestie sporne związane z przebiegiem zawodów rozstrzyga sędzia główny, a w pozostałym zakresie Organizator.
3. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione i zaginione na obiekcie sportowym.
4. Zawody odbędą się bez względu na pogodę.