



Warszawa, 08.05.2023

Szanowni Państwo,

w imieniu Akademickiego Związku Sportowego Warszawa gorąco zapraszamy państwa oraz uczniów państwa szkoły do wzięcia udziału w akcji „**Wybiegaj sprzęt sportowy dla swojej szkoły**” podczas Testu Coopera dla Wszystkich. Wydarzenie prowadzone jest w ramach Ogólnopolskiej Akcji Promowania Sprawności Fizycznej. Udział jest darmowy.

WARSZAWSKI TEST COOPERA DLA WSZYSTKICH:

Ursus – OSiR Ursus (ul. Sosnkowskiego 3), 14 maja 2023, godzina 10:00– 16:00

Ta szkoła, dla której pobiegnie najwięcej osób otrzyma bon o wartości **3 000 zł**. Wystarczy tylko zachęcić uczniów, rodziców, nauczycieli, znajomych.

Akcję Warszawski Test Coopera dla Wszystkich kierujemy do wszystkich mieszkańców Warszawy i okolic, a w szczególności do uczniów szkół podstawowych i średnich, uczelni wyższych wraz z ich rodzicami. Liczymy, że wspólnie przyjdą na bieżnię, aby „wybiegać sprzęt sportowy”.

Współorganizatorem Testu Coopera na Ochocie jest Urząd Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy. Akcję wspiera Ministerstwo Sportu i Turystyki, Miasto Stołeczne Warszawa, PZU, oraz Decathlon Warszawa.

Test Coopera - co takiego?

Jest to próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu lub marszu. 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 $\dot{V}O_{2max}$), 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. Dla pierwszych 100 osób mamy przygotowane pamiątkowe gadżety.

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

Zgłoszenia należy dokonać według załączonego wzoru:

- serie startują co 20 minut.
- w pojedynczej serii może wystartować maksymalnie 30 osób.
- należy pamiętać, że grupa musi stawić się najpóźniej 30 minut przed wyznaczoną godziną startu.
- **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 W polu "Drużyna/Klub/uczelnia" 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 końcu 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 biorąc pod uwagę swój wiek i płeć.

Więcej informacji znajdą Państwa na stronie: www.testcoopera.pl

W razie pytań prosimy o kontakt z koordynatorem akcji - Hanną Matulą z AZS Warszawa

tel.: 503 328 395, e-mail: hanna.matula@azs.pl

Z poważaniem

Rafał Jachimiak

Wiceprezes AZS Warszawa