



Wrocław 26.09.2023

**Szanowni Państwo,**

Akademicki Związek Sportowy we Wrocławiu serdecznie zaprasza Państwa oraz uczniów Państwa szkoły do wzięcia udziału w akcji „Wybiegaj Sprzęt Sportowy dla swojej szkoły” podczas TESTU COOPERA DLA WSZYSTKICH, który w dniu 14 października 2023 (sobota) odbędzie się we Wrocławiu.

#### **WROCŁAWSKI TEST COOPERA DLA WSZYSTKICH:**

**Wrocław – Bieżnia LA przy Hali Sportowej Uniwersytetu Przyrodniczego, ul. Chełmońskiego 43  
– 14.09.2023 r. – 08:00– 13:00**

Ta szkoła, dla której pobiegnie najwięcej osób otrzyma wybrany sprzęt sportowy o wartości **2000 zł**. Wystarczy zachęcić uczniów, nauczycieli, znajomych. Akcję Test Coopera dla Wszystkich kierujemy do wszystkich mieszkańców Wrocławia 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”.

#### **Test Coopera**

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. Pierwsze 150 osób otrzyma również pamiątkowy gadżet Testu Coopera.

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 zarejestrować się w biurze Testu Coopera, które działać będzie w miejscu wydarzenia w godzinach 8:30- 12:30.

- a. serie startują co 20 minut.
- b. w pojedynczej serii może wystartować maksymalnie 30 osób.
- 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).

## 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 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 Janem Ciesielski z AZS Wrocław tel.: 600109301, e-mail: [jan.ciesielski@azs.pl](mailto:jan.ciesielski@azs.pl)