Warszawa, 13.10.2022 r.

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"** na TEŚCIE COOPERA DLA WSZYSTKICH w ramach Ogólnopolskiej Akcji Promowania Sprawności Fizycznej.

WARSZAWSKI TEST COOPERA DLA WSZYSTKICH:

Bemowo – bieżnia Szkoły Podstawowej nr. 350, ul. Karola Irzykowskiego 1a
22.10.2022 r., godz. 09:00– 15:00

Ta szkoła, dla której pobiegnie najwięcej osób otrzyma bon na zakup sprzętu sportowego o wartości **3 000 zł!** Wystarczy zachęcić uczniów, nauczycieli, znajomych, przyjść licznie i biegać!

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 bieżnie, aby „wybiegać sprzęt sportowy".

Współorganizatorem Testu Coopera na Bemowie jest Urząd Dzielnicy Bemowo m. st. Warszawy. Akcję wspiera Ministerstwo Sportu i Turystyki, Miasto Stołeczne Warszawa, PZU, Veolia Energia Warszawa, Gepard.

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 V02max), 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. Mamy przygotowane także 400 pamiątkowych koszulek.

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:
  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).**

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/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 biorąc pod uwagę swój wiek i płeć.

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

W razie pytań, bądź wątpliwości prosimy o kontakt z koordynatorem akcji Hanną Matulą z AZS Warszawa tel.: 574 929 109, e-mail: hanna.matula@azs.waw.pl

Z poważaniem

WICEPREZES
AKADEMICKIEGO ZWIĄZKU SPORTOWEGO
WARSZAWA

RAFAŁ JACHIMIAK

AZS WARSZAWA · Ministerstwo Sportu i Turystyki · PZU · Dobra Drużyna PZU · Projekt współfinansuje m.st. Warszawa · VEOLIA · GEPARD