

Regulamin i zasady udziału w Teście Coopera
z okazji Rodzinnego Festynu Rekreacyjnego
„Budujemy więzi - od juniora do seniora”
w SP nr 28 im. Królowej Jadwigi
w Bytomiu Łagiewnikach
30.05.2025 r.

***Test Coopera** - próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku. Test polega na przemierzeniu biegnąc lub idąc o własnych siłach jak największego dystansu w czasie 12 minut.*

1. Konkurencja zostanie rozegrana podczas festynu rodzinnego w dniu **30 maja br. w godzinach 17.00 - 18.30 (ostatni bieg o 18.15!)** na boisku szkolnym ze sztuczną trawą.
2. W konkurencji mogą brać udział tylko osoby, które ukończyły 13 rok życia.
3. Warunkiem dopuszczenia do konkurencji jest pisemne zgłoszenie udziału/ zgoda rodzica na udział dziecka, które zostanie dostarczone najpóźniej do 28 maja 2025r. do godz. 15:30 do sekretariatu szkoły (osobiście lub przez dziecko)*.
W celu zgłoszenia się należy wypełnić:
 - dorosły - ZGŁOSZENIE UDZIAŁU (przekazane przez dziecko lub wychowawcę klasy, dostępne również w sekretariacie szkoły),
 - uczeń musi posiadać podpisaną ZGODĘ RODZICA (oddaje ją wychowawcy lub do sekretariatu).
4. Uczestnicy zostaną rozlosowani do poszczególnych biegów w obecności przedstawiciela Rady Rodziców w dniu festynu - po potwierdzeniu obecności.
5. Każdy uczestnik powinien być ubrany w wygodny strój sportowy oraz w obuwiu przeznaczone do biegania. Można biec z butelką wody.

6. Przed pierwszym biegiem zostanie przeprowadzona krótka rozgrzewka przy muzyce dla wszystkich, uczestnicy kolejnych biegów będą się musieli później "dogrzać" indywidualnie.
7. W trakcie Testu nie można się zatrzymać (np. aby zasznurować buty), jest to równoznaczne z dyskwalifikacją i nie ukończeniem biegu.
8. Po gwizdku informującym o zakończeniu czasu trzeba się zatrzymać. Miejsce swojej "mety" można opuścić dopiero na wyraźny komunikat ze strony sędziego mierzącego dystans.
9. Co 50 metrów na trasie oznaczona będzie odległość, na podstawie której zostanie zmierzony dystans przebyty przez każdego uczestnika: sędziowie zmierzają go z dokładnością do 50 metrów, czyli do ostatniego miniętego znacznika.
10. Każdy uczestnik Testu otrzyma w późniejszym terminie certyfikat ukończenia biegu. Zwycięzcy i zwyciężczynie w każdej kategorii wiekowej (do 15 lat, od 16 do 20 lat, powyżej 20 lat) otrzymają także pamiątkowy medal.

* W wyjątkowym przypadku, jeśli będzie czas na przeprowadzenie dodatkowego biegu, przy minimum 10 uczestnikach, możliwe będzie dopisanie się do udziału w dniu festynu (wypełnienie zgłoszenia/ zgody jest konieczne).