



Warszawa, 1.06.2022 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:

**Wola – bieżnia SP 388, ul. Deotymy 25/33– 11.06.2022 r. – 10:00– 16:00**

Ta szkoła, dla której pobiegnie najwięcej osób otrzyma bon na zakup sprzętu sportowego o wartości **1 500 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 bieżnię, aby „wybiegać sprzęt sportowy”.

Współorganizatorem Testu Coopera na Woli jest Urząd Dzielnicy Wola 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 VO2max), 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 pamiątkowe koszulki dla pierwszych uczestników.

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](http://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 znajduje się na stronie www).**

Zachęcamy także rodziców, dziadków, przyjaciół, po prostu WSZYSTKICH do udziału w Teście. Indywidualne zgłoszenia internetowe dostępne są na stronie [www.testcoopera.pl](http://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 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 Państwo na stronie: [www.testcoopera.pl](http://www.testcoopera.pl)

W razie pytań, bądź wątpliwości prosimy o kontakt z koordynatorem akcji Piotrem Żebrowskim z AZS Warszawa tel.: 574 929 109, e-mail: [piotr.zebrowski@azs.waw.pl](mailto:piotr.zebrowski@azs.waw.pl)

Z poważaniem

  
WICEPREZES  
AKADEMICKIEGO ZWIĄZKU SPORTOWEGO  
WARSZAWA  
RAFAŁ JACHIMIAK