**TEST COOPERA dla Wszystkich**

**Regulamin (projekt)**

**Organizator:** UKS „CLAN” Ostrołęka

**Partnerzy i współorganizatorzy**: Miasto Ostrołęka, Starostwo Powiatowe w Ostrołęce,

Ministerstwo Sportu i Turystyki w Warszawie.

Akademicki Związek Sportowy w Warszawie,

Polski Związek Lekkiej Atletyki

II LO im. C.K. Norwida w Ostrołęce, NSZZ „Solidarność” Pracowników Oświaty i Wychowania Mazowsze Oddział Ostrołęka, Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. Dr Józefa Psarskiego wraz ze Szkołą Promocji Zdrowia w Ostrołęce,

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrołęce, Sklep Sportowy Decathlon w Ostrołęce, Grupa Ratownicza Stowarzyszenia Pomocy Rodzinom Nadzieja Oddział w Ostrołęce

**Patronat :** Prezydent Miasta Ostrołęki Paweł Niewiadomski

**Patronat indywidualny:** Przewodniczący Rady Miasta Ostrołęki Wojciech Zarzycki, Starosta Ostrołęcki Piotr Liżewski, **Dyrektor Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego** wraz ze Szkołą Promocji Zdrowia w Ostrołęce **Paweł Rafał Natkowski,**

**Miejsce:** stadion miejski MOSiR Ostrołęka, ul. Witosa 1

**Termin:** 28 września 2024 r. (sobota), godzina 10.00-14.00

**Cel imprezy:**

- sprawdzenie poziomu kondycji fizycznej,

- popularyzacja biegu jako najprostszej i najtańszej formy aktywności ruchowej,

- zachęta do systematycznego biegania w celu poprawy wydolności organizmu,

- promocja sportu i aktywności fizycznej oraz pogłębianie wiedzy na temat ich licznych korzyści

- integracja dzieci, młodzieży i dorosłychz różnych środowisk, aktywizacja całych rodzin.

**Udział w TEŚCIE COOPERA jest nieodpłatny.**

**Warunki uczestnictwa**:

Prawo startu przysługuje każdej osobie, która oświadczy, że nie posiada przeciwwskazań lekarskich i wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz swojego wizerunku dla potrzeb klasyfikacji i promocji na podstawie elektronicznie podpisanych zgód uczestnictwa. UWAGA! Przy zgłoszeniach na miejscu wypełniamy stosowną Deklarację i składamy w biurze zawodów, niepełnoletni składają deklarację podpisaną przez rodziców/prawnych opiekunów.

DEKLARACJA uczestnictwa jest dostępna na stronie [www.testcoopera.pl](http://www.testcoopera.pl/)lub [www.uks-clan.cba.pl](http://www.uks-clan.cba.pl/)

Organizator zapewnia opiekę medyczną oraz zobowiązuje się do posiadania stosownego ubezpieczenia, obligatoryjnie wymaganego przez przepisy prawa powszechnie obowiązującego.

Uczestnicy Testu ubezpieczają się we własnym zakresie.

Każdego uczestnika obowiązuje strój i obuwie sportowe (bez kolców).

12 – minutowe próby biegowe Testu Coopera badające wydolność organizmu odbywać się będą co 30 minut.

W pojedynczym teście jednocześnie może wziąć udział maksymalnie 20 osób.

Każdemu uczestnikowi bezpośrednio po każdym biegu wręczane będą certyfikaty z wynikiem testu.

Każda osoba wypełniająca formularz zgłoszeniowy podaje swoje imię i nazwisko, datę urodzenia, szkołę/klub/rodzinę/, miejscowość, numer telefonu lub adres email oraz godzinę rezerwacji startu.

Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

**Zgłoszenia i termin zgłoszeń:**

Elektroniczne zgłoszenia i zapisy na adres: przyjmowane od 20 sierpnia do 26 września 2024 r. lub do wyczerpania limitu miejsc. W przypadku wolnych miejsc i rezygnacji zgłoszonych w systemie uczestników istnieje możliwość zapisów również na miejscu w dniu zawodów. Weryfikacja uczestników (potwierdzenie zgłoszenia) w biurze zawodów najpóźniej 60 minut przed godziną, na którą dokona się rezerwacji zgłoszenia. Niepotwierdzone rezerwacje przepadają.

Więcej informacji na stronie klubu UKS CLAN <http://uks-clan.cba.pl/> i pod numerem telefonu: 506 799 655, 502 038 597.

**Kategorie wiekowe**: bez ograniczeń.

**Nagrody:**

* Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy numer startowy, imienny certyfikat z wynikiem Testu oraz wodę.
* Szkoła/klub/rodzina, którą będzie reprezentować największa ilość uczestników, otrzyma wyróżnienie (w przypadku równej ilości uczestników o kolejności zdecyduje większa odległość pokonana przez wszystkich zawodników reprezentujących daną szkołę/klub/rodzinę, a w przypadku braku dalszego rozstrzygnięcia o zwycięstwie zdecyduje wiek najmłodszego uczestnika reprezentującego daną szkołę/klub/rodzinę, w przypadku dalszego braku rozstrzygnięcia wiek najstarszego uczestnika reprezentującego daną szkołę/ klub/rodzinę).
* Wyróżnienie otrzyma zawodnik, który pokona najdłuższy dystans w kategorii kobiet i mężczyzn oraz najmłodszy i najstarszy uczestnik biegu.
* Wśród uczestników zostaną rozdane drobne upominki.

**Program minutowy:**

9:00 – Otwarcie biura zawodów (weryfikacja zawodników, odbiór numerów startowych)

10:00 – Oficjalne otwarcie, powitanie zawodników. Start pierwszego biegu, kolejne biegi odbywać się będą co 30 min, wręczenie certyfikatów nastąpi bezpośrednio po każdym biegu oraz wyróżnień zgodnie z regulaminem

10:00 - Bieg rodzinny najmłodszych z rodzicami;

10:30 – Bieg dzieci 8-10 lat

11:00 – Bieg dzieci i młodzieży 11-12 lat

11:30 - Bieg dzieci i młodzieży 13 -14 lat

12:00 – Bieg dzieci i młodzieży 15-16 lat

12:30 – Bieg Open

13:00 – Bieg Solidarności (Open)

13:30 - Bieg po rekord (Open)

14:00 Zakończenie imprezy, podsumowanie zawodów, wyróżnienie zwycięzców, rekordzistów.

**Postanowienia końcowe:**

* Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
* Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane na zewnętrznej wierzchniej warstwie ubrania na wysokości klatki piersiowej.
* Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie imprezy.
* Organizator zamieści wyniki online.
* Wszelkie wątpliwości, uwagi, protesty przyjmowane są do godziny po zakończeniu zawodów i rozstrzygane są przez Komisję powołaną przez Organizatora.

Decyzja Komisji jest ostateczna..

* Wyróżnienia i nagrody wydawane są wyłącznie w dniu zawodów, nagrody nieodebrane przepadają.
* Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.