

# REGULAMIN TESTU COOPERA

## ORGANIZATOR

1. UKS ROMER RABKA – ZDRÓJ

## CELE IMPREZY

1. Obchody 70 – lecia nadania praw miejskich Rabce.
2. Popularyzacja wśród dzieci, młodzieży oraz dorosłych aktywnego spędzania czasu wolnego.
3. Ocena wytrzymałości krążeniowo – oddechowej.

## TERMIN I MIEJSCE

1. Test Coopera odbędzie się **w dniu 24 czerwca 2023 r. w godzinach 9.00 – 12.00.**  
Test wykonywany będzie co 30 minut czyli o godz. 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30.
2. Zawodnicy startować będą w grupach max. 30-osobowych.
3. Test Coopera odbędzie się **na bieżni Stadionu Miejskiego w Rabce – Zdroju.**
4. Test Coopera odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

## ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia w dniu zawodów od godz. 8.00, min. pół godziny przed startem. Wszystkie testowane osoby tym samym wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych na potrzeby weryfikacji wyników przeprowadzonego testu.

## ZASADY UCZESTNICTWA

1. Udział w teście jest otwarty dla wszystkich osób.
2. Dzieci i młodzież do 18 roku życia przedkładają pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego do udziału w teście.
3. Wszystkie osoby biorące udział w teście, mają obowiązek podpisania oświadczenia o stanie zdrowia, umożliwiającym udział w teście.
4. Test musi być poprzedzony rozgrzewką!!!
5. Uczestnicy w ciągu 12 minut pokonują biegiem lub marszobiegami jak najdłuższy dystans.
6. Uczestników obowiązuje strój sportowy oraz obuwie sportowe.
7. Uczestnicy przyjmują do wiadomości, iż udział w Teście Coopera wiąże się z wysiłkiem fizycznym i potencjalnym ryzykiem oraz zagrożeniem wypadkami, odniesieniem obrażeń i urazów ciała, za które Organizator nie ponosi odpowiedzialności.
8. Wszyscy uczestnicy mają obowiązek zapoznania się z Regulaminem testu Coopera.
9. Za dzieci i młodzież do 18 lat odpowiedzialność ponoszą rodzice.
10. Organizator nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej.
11. Podczas testu, obowiązuje kulturalne zachowanie. Zabrania się spożywania napojów alkoholowych, palenia papierosów oraz używania wszelakich środków odurzających.

12. Po zakończeniu testu, każdy uczestnik otrzyma dyplom uczestnictwa udziału w Teście Coopera z uzyskanym przez siebie dystansem. Wynik będzie można odnieść do norm udostępnionych przez Organizatora w dniu imprezy.

## **NAGRODY**

1. Organizator przewiduje następujące nagrody:  
Puchary dla:
  - najlepszej kobiety
  - najlepszego mężczyzny
  - najmłodszego uczestnika
  - najstarszego uczestnika
  - najliczniejszej rodziny ( rozumianej jako rodzic-dzieci, rodzeństwo)
2. Podstawą otrzymania nagrody jest ukończenie testu.
3. W przypadku uzyskania tego samego wyniku bezwzględnego, decyduje lepszy wynik w kategorii wiekowej.
4. W przypadku takiej samej liczby osób w kategorii rodzina, w pierwszej kolejności decyduje suma wyników, w następnej najwyższy uzyskany wynik.

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu, przed rozpoczęciem zawodów.
2. Zapisy na test są jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
3. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie swojego wizerunku na portalach społecznościowych oraz innych mediach, w celach promocyjno – informacyjnych wydarzenia.
4. Uczestnicy akceptują publiczne podawanie wyników testu.
5. W sprawach nieuregulowanych zapisami regulaminu, Organizator ma prawo do podejmowania decyzji w przedmiotowych kwestiach.