

### **Już 13 osób zgłosiło swój udział do drugiej edycji starachowickiego Testu Coopera. Próba odbędzie się już w sobotę 9 czerwca na Stadionie Miejskim.**

Przed nami druga edycja starachowickiego Testu Coopera, czyli próby wytrzymałościowej polegającej na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Uczestnicy starachowickiego testu sprawdzą swoje możliwości już 9 czerwca. Impreza odbędzie się na Stadionie Miejskim przy ulicy Szkolnej, a organizatorem wydarzenia jest stowarzyszenie Zabiegane Starachowice we współpracy z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji.

### **Próba biegowa**

Test Coopera to próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest on 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. Polega on na przemierzeniu (w dowolny sposób: biegnąc, idąc o własnych siłach) jak największego dystansu w ciągu 12 minut. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu. Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie oznaczone minimum co 50 m

(dla pełnej dokładności pomiaru czterech sędziów dystansowych na obwodzie bieżni lub co sto metrów na innej trasie) – czytamy w szczegółowym opisie testu.

## Zapraszamy na test

Sobotnia impreza na starachowickim Stadionie Miejskim będzie doskonałą okazją do sprawdzenia swojej „mocy”. Udział w imprezie jest bezpłatny.

Organizatorzy zastrzegają w regulaminie limit uczestników testu. Limit ten wynosi 50 osób i wynik ten już wkrótce zostanie osiągnięty.

Ruszyły bowiem już zapisy do starachowickiego Testu Coopera. Na liście zgłoszeń mamy już 13 nazwisk.

Listę tą otwiera obecnie Karolina Kaczmarska, a chwilowo zamyka ją Monika Kardaś. Tempo zapisów do udziału w imprezie jest całkiem niezłe i jeśli się ono utrzyma wkrótce zabraknie na niej miejsc.

- Zgłoszenia online trwają. Jeśli podczas zapisów liczba uczestników testu nie przekroczy limitu 50 zgłoszeń to zgłosić będzie się można również w dniu imprezy. Zgłoszenia będą przyjmowane w dniu zawodów od godziny 9.00. Rozpoczęcie testu zaplanowaliśmy na godzinę 10.00. Każdy z uczestników zawodów przy weryfikacji otrzyma numer startowy. Po ukończeniu testu każdy otrzyma certyfikat uczestnictwa – informują organizatorzy.

Zachęcamy wszystkich miłośników biegania do zapisów i aktywnego udziału w starachowickim Teście Coopera.

[>>> ZAPISY ONLINE <<<](#)

## Tak było przed rokiem

Pierwszy Test Coopera w Starachowicach odbył się w maju ubiegłego roku. Wzięło w nim udział 27 osób, a najlepsze wyniki w swoich kategoriach uzyskali:

### Kobiety

**1. Agnieszka Sokołowska 2549m**

**2. Monika Kardaś 2408m**

**3. Dominika Lipa 2377m**

## Mężczyźni

**1. Sylwester Przygoda 3102m**

**2. Piotr Pięta 3000m**

**3. Michał Capała 2966m**

