



11.04.2025

TEST COOPERA W CZŁUCHOWIE – SPRAWDŹ SWOJĄ WYDOLNOŚĆ

Jaki jest stan naszej sprawności fizycznej oraz jaka jest aktualna wydolność naszego organizmu? Kiedy sam będzie mógł to sprawdzić w Człuchowie. Miejscowy Ośrodek Sportu i rekreacji organizuje test Coopera. Wydarzenie będzie otwarte dla wszystkich.

Test Coopera polega na tym, aby w ciągu 12 minut przebiec lub przebiec jak najdłuższy odcinek. Im więcej, tym lepiej. Wyniki można później porównać z tabelą, która określa wydolność organizmu. Inaczej oblicza się dane dla kobiet, a inaczej dla mężczyzn. Jest też podział na grupy wiekowe.

- Udział w akcji jest bezpieczny i otwarty dla wszystkich. W zabawie mogą uczestniczyć osoby w wieku od 6 do 100 lat. Trzeba być w miarę zdrowym. Jeżeli ktoś ma przeciwwskazania do długotrwałego wysiłku, niekoniecznie powinien startować w tym teście. Nie są to wyścigi. Kiedy sam reguluje sobie tempo biegu – mówi Igor Bodziak, dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji w Człuchowie.

Ze względów logistycznych należy wcześniej zapisać się na to wydarzenie. Zgłoszenia są przyjmowane mailowo pod adresem: osir5@wp.pl oraz telefonicznie pod numerem: 59 83 42 553. Karty zgłoszenia dostępne są pod adresem:

<https://osirczluchow.pl/test-coopera-26-04-2025r/>

Test Coopera odbędzie się 26 kwietnia (sobota) o godzinie 10.00 na stadionie OSiR przy ulicy Szkolnej w Człuchowie.

URZĄD MIEJSKI W CZŁUCHOWIE



TEST COOPERA



**Ustanawianie Rekordów Człuchowa
w teście Coopera
w poszczególnych kategoriach wiekowych.**

26.04
SOBOTA

GODZ. 10:00

**STADION OŚRODKA SPORTU I REKREACJI
PRZY UL. SZKOLNEJ W CZŁUCHOWIE**

**zgłoszenia
od 1 do 25 kwietnia
telefonicznie
59 83 42 553
lub e-mailem
osir5@wp.pl**

wiek 8-99 lat

**Druk zgłoszenia dostępny
na stronie osirczuchow.pl**

grafika: www.freepik.pl

Przyjdź i sprawdź swój wynik!

**Test Coopera polega na pokonaniu jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut.
Można biec, maszerować, skakać.**

Regulamin dostępny na stronie: osirczuchow.pl

Pliki do pobrania

[plik dźwiękowy](#)