

07.04.2026

W SOBOTĘ TEST COOPERA – ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU

O?rodek Sportu i Rekreacji w Cz?uchowie przyjmuje jeszcze zapisy na tegoroczn? edycj? testu Coopera. Jest to akcja, w której swoj? sprawno?? fizyczn? mo?e sprawdzi? ka?dy. Wydarzenie odb?dzie si? w sobot? (11.04) o godzinie 10.00 na stadionie OSiR przy ulicy Szkolnej.

Ca?a impreza ma charakter rekreacyjny.

– Test Coopera polega na tym, aby w ci?gu 12 minut przebiec lub przej?? jak najd?u?szy odcinek. Na tej podstawie okre?lana jest wydolno?? naszego organizmu – wyja?nia Igor Bodziak, dyrektor OSiR w Cz?uchowie.

Przeliczniki s? ró?ne, dla ró?nych grup wiekowych. Ten sam dystans pokonany w tym samym czasie, b?dzie dawa? inny wynik ko?cowy dla osoby m?odej, w porównaniu z osob? w starszym wieku. Inaczej te? okre?la si? sprawno?? kobiet i m??czyzn.

– Zapraszamy wszystkich mieszka?ców Cz?uchowa i okolic. Udzia? w te?cie jest bezp?atny. Ka?dy otrzyma pami?tkowy medal z wpisan? odleg?o?ci?, któr? pokona. Dolna granica wieku to 7 lat. Górna jest praktycznie nieokre?lona – dodaje Bodziak.

Zapisy ch?tnych przyjmowane s? elektronicznie poprzez stron?: https://dostartu.pl/test-coopera-v15988 .

URZ?D MIEJSKI W CZ?UCHOWIE

Pliki do pobrania

plik dźwiękowy

plakat