

## **I CELE IMPREZY**

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu,
2. Promocja biegania wśród mieszkańców woj. Pomorskiego,
3. Upowszechnianie aktywnego spędzania czasu wolnego,
4. Określenie stanu kondycji fizycznej uczestników Testu Coopera na podstawie międzynarodowych norm.

## **II ORGANIZATORZY**

1. AZS Centralny Ośrodek Sportu Akademickiego

Ośrodek w Gdańsku - Górk Zachodnie

ul. Stogi 20, 80-642 Gdańsk,

Koordynator biegu – Sebastian Kacprzak, tel. +48 519 166 308

2. Urząd Miejski w Gdańsku

## **III. TERMIN I MIEJSCE**

1. Test Coopera odbędzie się 27-28.09.2018 r. (czwartek - piątek) na Gdańskim Stadionie Lekkoatletycznym i Rugby, al. Grunwaldzka 244, Gdańsk.

2. Biuro Zawodów czynne w dniu imprezy w godzinach

- Czwartek: 9:30
- Piątek 08:30

3. Początek Testu Coopera zaplanowany jest :

- Czwartek – 10:00
- Piątek – 09:00

Serie startują co ok.20 minut w grupach maksymalnie 45 osobowych. Ostatni bieg odbędzie się:

- Czwartek – 18:40
- Piątek – 14:40

4. Test Coopera to próba wytrzymałościowa polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu- uczestnicy starają się pokonać w tym czasie jak najdłuższy dystans.

#### **IV UCZESTNICTWO**

1. Każdy uczestnik Testu Coopera ma obowiązek zapoznać się z regulaminem imprezy i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
2. W teście prawo startu mają wszyscy, którzy nie posiadają przeciwwskazań lekarskich (na podstawie złożonych deklaracji).
3. W przypadku osób, które do dnia imprezy nie ukończyły 18 lat wymagane jest posiadanie pozwolenia rodzica lub opiekuna na udział w zawodach.
4. Warunkiem dopuszczenia zawodnika pełnoletniego do biegu będzie własnoręczne podpisanie Oświadczenia zawierającego akceptację warunków regulaminu, deklarację dobrowolnego uczestnictwa w biegu i zaświadczenie o braku przeciwwskazań lekarskich do udziału w Imprezie w Biurze Zawodów.
5. Wszyscy uczestnicy zapisani na bieg muszą dokonać w dniu startu weryfikacji w Biurze Zawodów najpóźniej 20 minut przed wyznaczonym startem.
6. Podczas weryfikacji uczestnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem służący do kontroli daty urodzenia.
7. Uczestnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność.

#### **V ZGŁOSZENIA**

1. Zgłoszenia przyjmowane będą poprzez elektroniczny formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej <http://testcoopera.pl/gdansk/>
2. Zawodnicy będą mieli możliwość zapisania się także w dniu zawodów w godzinach
  - Czwartek – 09:30 do 18:20
  - Piątek – 08:30 – 14:20

#### **VI OPŁATY**

1. Udział w Teście jest bezpłatny.

#### **VII ŚWIADCZENIA**

1. Każdy z uczestników zawodów przy weryfikacji otrzyma numer startowy.
2. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą Test Coopera otrzymają imienny certyfikat potwierdzający pokonany dystans i butelkę wody.

## VIII POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zawody odbędą się bez względu na pogodę,
2. Podczas biegu uczestnicy muszą mieć numery startowe przypięte w widocznym miejscu na klatce piersiowej.
3. Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.
4. Na temat wszelkich zmian w związku z imprezą organizator będzie informował za pomocą strony internetowej <http://testcoopera.pl/gdansk/>
5. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
6. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas biegu.
7. Wszyscy uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku oraz ich imienia i nazwiska w relacjach z imprezy zamieszczanych w mediach oraz materiałach promocyjnych organizatora oraz wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych na potrzeby organizowanych przez organizatora imprez zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29.08.1997 o ochronie danych osobowych (Dz.U. 133/97, poz. 883). Zgadzają się również na otrzymywanie korespondencji drogą elektroniczną i udostępniają w tym celu swój adres e-mail zgodnie z ustawą z dnia 18.07.2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz.U. 144/02, poz. 1204).
8. W sprawach nieujętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
9. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.

Do zobaczenia na bieżni!

Sebastian Kacprzak

*Koordinator Biegu*  
*AZS Centralny Ośrodek Sportu Akademickiego*  
*Ośrodek w Gdańsku - Górkach Zachodnie*

**Godziny startów:  
Czwartek 27.09.2018**

10:00  
10:20  
10:40  
11:00  
11:20  
11:40  
12:00  
12:20  
12:40  
13:00  
13:20  
13:40  
14:00  
14:20  
14:40  
15:00  
15:20  
15:40  
16:00  
16:20  
16:40  
17:00  
17:20  
17:40  
18:00  
18:20  
18:40

**Godziny startów:  
Piątek 28.09.2018**

09:00  
09:20  
09:40  
10:00  
10:20  
10:40  
11:00  
11:20  
11:40  
12:00  
12:20  
12:40  
13:00  
13:20  
13:40  
14:00  
14:20  
14:40