



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Deszczowy-Test-Coopera/idn:7913/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

25 cze 2023

kategoria:

Aktualności



„Deszczowy Test Coopera”

24 czerwca na Stadionie Miejskim w Rabce - Zdroju odbył się I Otwarty Test Coopera z okazji 70 - lecia nadania praw miejskich Rabce zorganizowany przez Uczniowski Klub Sportowy ROMER Rabka - Zdrój.

Pogoda zdecydowanie nie wróżyła dużej frekwencji i mieliśmy obawy, że impreza nie będzie cieszyła się dużym powodzeniem jednak prawdziwi zwolennicy aktywności fizycznej nie zawiedli. Był to nie tylko Test Coopera ale również test odwagi, żeby w taką pogodę wyjść z domu i bawić się razem z nami.

Test Coopera to próba wytrzymałościowa, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców. Celem Testu jest określenie maksymalnej wydolności tlenowej, która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu. Można biec, skakać, maszerować byle pieszo.

Pierwsza seria testu odbyła się w strugach deszczu, na kolejne aura się nieco poprawiła ale na próżno czekaliśmy na słońce. Uczestnikami byli m.in. mieszkańcy miasta i gminy Rabka - Zdrój oraz Niedzicy, Łodzi, Skawy, Piekielnika, Raby Wyżnej, Spytkowic.

Puchary przewidziane były w następujących kategoriach: Najlepsza kobieta, Najlepszy mężczyzna, Najmłodszy uczestnik, Najstarszy uczestnik, Najliczniejsza rodzina.

W godzinach od 9.00 do 11.30 odbyło się sześć serii testu. Każdy z uczestników otrzymał pamiątkowy dyplom z wynikiem testu oraz drobny upominek.

Puchary i nagrody w poszczególnych kategoriach wręczał Burmistrz Rabki - Zdroju Leszek Świder, który dopingował uczestnikom imprezy.

Najlepsza kobieta - Anna Jajecznicza z wynikiem 3140m, 2 miejsce - Żurek Beata i Sepioł Amy - 2790m,

Najlepszy mężczyzna - Malec Łukasz - 3530m, 2 miejsce - Rączka Janusz - 3230m, 3 miejsce - Szeliga Szymon - 3140m,

Najmłodszy uczestnik (21 miesięcy) - Słoński Michał - 750m,

Najstarszy uczestnik - Chorąży Tadeusz (74 lata) - 890m,

Najliczniejsza rodzina - wielopokoleniowa Słońskich i Chorążych (dziadkowie, dzieci i wnuki) - 11 uczestników - Tadeusz Chorąży, Chorąży Maria, Chorąży Iga, Chorąży Igor, Chorąży Łukasz, Słońska Jadwiga, Słoński Mikołaj, Słoński Mateusz, Słoński Maksymilian, Słoński Michał, Słoński Michał jr.

Cieszy fakt, że najmłodsze dzieci zachęciły do wspólnej aktywności dziadków, rodziców i rodzeństwo, jak również osiągnięte przez wszystkich uczestników wyniki.

Wszystkim uczestnikom gratulujemy, dziękujemy za obecność i zachęcamy do treningów aby w przyszłym roku poprawić swój wynik (mamy nadzieję, że Otwarty test Coopera będzie imprezą cykliczną).

Impreza zorganizowana była dzięki dofinansowaniu ze środków Gminy Rabka - Zdrój i przy współpracy Centrum Kultury, Sportu i Promocji Rabka - Zdrój.

Bardzo dziękujemy wszystkim za pomoc w przeprowadzeniu imprezy.

Duża galeria na stronie <http://uksromer.rabka.pl/2023/06/24/deszczowy-test-coopera/>

Fot. Wiesław Perucki

2023-06-25-Test Coopera

25 czerwiec 2023



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)



• [2023-06-25-Test Coopera](#)

Redagował: Piotr Kuczaj

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)