



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Zaproszenie-na-III-Otwarty-Test-Coopera-w-Rabce-Zdroju/idn:9991/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

11 cze 2025

kategoria:

Aktualności



Zaproszenie na III Otwarty Test Coopera w Rabce-Zdroju

UKS Romer Rabka-Zdrój oraz Centrum Kultury, Sportu i Promocji serdecznie zapraszają wszystkich miłośników aktywności fizycznej do udziału w III Otwartym Teście Coopera, który odbędzie się 28 czerwca 2025 r. w godzinach 8:00-12:00 na stadionie miejskim w Rabce-Zdroju.

To doskonała okazja, by sprawdzić swoją kondycję, wspólnie spędzić czas na świeżym powietrzu i w sportowej atmosferze zadbać o zdrowie. Test Coopera polega na pokonaniu jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut – biegiem lub marszobiegiem – w jednej z 30-osobowych grup startujących co 30 minut.

Dla kogo?

Dla dzieci, młodzieży i dorosłych – wszystkich, którzy chcą się sprawdzić lub dobrze bawić. Udział jest bezpłatny i otwarty dla każdego, niezależnie od wieku czy poziomu zaawansowania.

Co trzeba wiedzieć?

- Zgłoszenia przyjmowane są w dniu wydarzenia od godz. 8:00 (min. 30 minut przed startem).
- Dzieci i młodzież do 18. roku życia muszą dostarczyć pisemną zgodę rodzica lub opiekuna.

- Obowiązuje sportowy strój i obuwie oraz rozgrzewka przed startem.
- Każdy uczestnik podpisuje oświadczenie o stanie zdrowia.

Nagrody czekają!

Najlepsza kobieta, najlepszy mężczyzna, najmłodszy i najstarszy uczestnik oraz najlepsza rodzina (suma wyników) otrzymają puchary. Każdy uczestnik otrzyma dyplom z uzyskanym wynikiem.

Dołącz do nas, podejmij wyzwanie i poczuj sportowe emocje!

III Otwarty Test Coopera – Rabka-Zdrój, 28 czerwca 2025 – Stadion Miejski. Niech liczy się zdrowie, ruch i dobra zabawa!

REGULAMIN TESTU COOPERA

ORGANIZATOR

1. UKS ROMER RABKA – ZDRÓJ

CELE IMPREZY

2. Popularyzacja wśród dzieci, młodzieży oraz dorosłych aktywnego spędzania czasu wolnego.
3. Ocena wytrzymałości krążeniowo – oddechowej.

TERMIN I MIEJSCE

1. Test Coopera odbędzie się w dniu 28 czerwca 2025 r. w godzinach 8.00 – 12.00. Test wykonywany będzie co 30 minut czyli o godz. 8.30, 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00.
2. Zawodnicy startować będą w grupach max. 30-osobowych.
3. Test Coopera odbędzie się na bieżni Stadionu Miejskiego w Rabce – Zdroju.
4. Test Coopera odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia w dniu zawodów od godz. 8.00, min. pół godziny przed startem. Wszystkie testowane osoby tym samym wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych na potrzeby weryfikacji wyników przeprowadzonego testu.

ZASADY UCZESTNICTWA

2. Udział w teście jest otwarty dla wszystkich osób.
3. Dzieci i młodzież do 18 roku życia przedkładają pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego do udziału w teście.
4. Wszystkie osoby biorące udział w teście, mają obowiązek podpisania oświadczenia o stanie zdrowia, umożliwiającym udział w teście.
5. Test musi być poprzedzony rozgrzewką!!!
6. Uczestnicy w ciągu 12 minut pokonują biegiem lub marszobiegiem jak najdłuższy
7. Uczestników obowiązuje strój sportowy oraz obuwie sportowe.
8. Uczestnicy przyjmują do wiadomości, iż udział w Teście Coopera wiąże się z wysiłkiem fizycznym i potencjalnym ryzykiem oraz zagrożeniem wypadkami, odniesieniem obrażeń i urazów ciała, za które Organizator nie ponosi odpowiedzialności.
9. Wszyscy uczestnicy mają obowiązek zapoznania się z Regulaminem testu Coopera.
10. Za dzieci i młodzież do 18 lat odpowiedzialność ponoszą
11. Organizator nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności
12. Podczas testu, obowiązuje kulturalne zachowanie. Zabrania się spożywania napojów alkoholowych,

palenia papierosów oraz używania wszelakich środków odurzających.

13. Po zakończeniu testu, każdy uczestnik otrzyma dyplom uczestnictwa udziału w Teście Coopera z uzyskanym przez siebie dystansem. Wynik będzie można odnieść do norm udostępnionych przez Organizatora w dniu imprezy.

NAGRODY

1. Organizator przewiduje następujące nagrody:

Puchary dla:

- najlepszej kobiety
 - najlepszego mężczyzny
 - najmłodszego uczestnika
 - najstarszego uczestnika
 - najlepszej rodziny - wynik jako suma wszystkich rezultatów (rozumianej jako rodzic-dzieci, rodzeństwo)
2. Podstawą otrzymania nagrody jest ukończenie
 3. W przypadku uzyskania tego samego wyniku bezwzględnego, decyduje lepszy wynik w kategorii wiekowej.
 4. W przypadku takiego samego wyniku w kategorii rodzina, w pierwszej kolejności decyduje najwyższy uzyskany wynik indywidualny i następnie

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu, przed rozpoczęciem zawodów.
2. Zapisy na test są jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
3. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie swojego wizerunku na portalach

społecznościowych oraz innych mediach, w celach promocyjno - informacyjnych wydarzenia.

4. Uczestnicy akceptują publiczne podawanie wyników
5. W sprawach nieuregulowanych zapisami regulaminu, Organizator ma prawo do podejmowania decyzji w przedmiotowych kwestiach.

Sprawdź swoją wytrzymałość



UKS ROMER ORGANIZUJE III OTWARTY TEST COOPERA

Stadion Miejski w Rabce – Zdroju

28 CZERWCA 2025 r.

w godzinach od 8.00 – 12.00

start co 30 minut

bez względu na warunki atmosferyczne.

Zgłoszenia w dniu zawodów od godz. 8.00,
min. pół godziny przed startem.

Przewidziane Puchary i drobne upominki w kategoriach:

- Najlepsza Kobieta
- Najlepszy Mężczyzna
- Najstarszy Uczestnik
- Najmłodszy Uczestnik
- Najlepsza Rodzina



Współorganizator

CENTRUM KULTURY, SPORTU I PROMOCJI W RABCE-ZDROJU

Regulamin dostępny na stronie: <https://uksromer.rabka.pl>



Redagował: Piotr Kuczaj

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