



## **REGULAMIN TESTU COOPERA**

### **I CELE IMPREZY**

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu,
2. Promocja biegania wśród mieszkańców Powiatu Kwidzyńskiego,
3. Upowszechnianie aktywnego spędzania czasu wolnego,
4. Określenie stanu kondycji fizycznej uczestników Testu Coopera na podstawie międzynarodowych norm.
5. Sprawdzenie możliwości biegaczy co 6 m-cy.

### **II ORGANIZATORZY**

1. Kwidzyńskie Centrum Sportu i Rekreacji,  
ul. Sportowa 6  
82-500 Kwidzyn

Koordynator biegu – Janusz Świder, Katarzyna Stremel

### **III. TERMIN I MIEJSCE**

1. Test Coopera odbędzie się 11.06.2019 r. (wtorek) na Stadionie przy ul. Sportowej
2. Biuro Zawodów czynne w dniu imprezy w godzinach 16:30- 17:00
3. Początek Testu Coopera zaplanowany jest : sobota – 17:00  
Serie startują co ok.20 minut w grupach maksymalnie 8 osobowych.
4. Test Coopera to próba wytrzymałościowa polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu- uczestnicy starają się pokonać w tym czasie jak najdłuższy dystans.
5. Limit uczestników 100 osób

### **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 osoby powyżej 13 – go roku życia, 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 w dniu zawodów w biurze.

## **VI OPŁATY**

1. Udział w Teście jest bezpłatny.

## **VII ŚWIADCZENIA**

1. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą Test Coopera otrzymają imienny certyfikat potwierdzający pokonany dystans, drobny upominek od organizatora i wodę.

## **VIII POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Zawody odbędą się bez względu na pogodę,
2. Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.
3. Na temat wszelkich zmian w związku z imprezą organizator będzie informował za pomocą strony internetowej [kcsir.pl](http://kcsir.pl)
4. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
5. Organizator zapewni opiekę medyczną podczas biegu.
6. 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). Zgadzą się również na otrzymywanie korespondencji drogą elektroniczną i udostępnią 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!

Katarzyna Stremel