



OSTROŁĘKA



TEST COOPERA dla wszystkich

– niezależnie od wieku i stażu biegowego.

28. września 2024 r. w godzinach 10.00–14.00,

stadion MOSiR Ostrołęka, ul. Witosa 1.

Test Coopera pozwoli określić Twoją kondycję fizyczną.

Metoda pokonania dystansu – dowolna. Można biec, truchtać, maszerować, skakać, byleby na nogach.



Przyjdź i pobij swój dotychczasowy rekord, a jeśli nie sprawdziłeś się wcześniej – masz teraz świetną okazję, aby to zmienić. Nie zmrnuj szansy !

Program minutowy:

9:00 – Otwarcie biura zawodów (weryfikacja zawodników, odbiór numerów startowych)

10:00 – Oficjalne otwarcie, powitanie zawodników. Start pierwszego biegu, kolejne biegi odbywać się będą co 30 min, wręczenie certyfikatów nastąpi bezpośrednio po każdym biegu oraz wyróżnień zgodnie z regulaminem

10:00 – Bieg rodzinny najmłodszych z rodzicami; (tutaj wyróżnienie najliczniejszej rodziny)

10:30 – Bieg dzieci 8-10 lat

11:00 – Bieg dzieci i młodzieży 11-12 lat

11:30 – Bieg dzieci i młodzieży 13 -14 lat

12:00 – Bieg dzieci i młodzieży 15-16 lat

12:30 – Bieg Open

13:00 – Bieg Solidarności (Open)

13:30 – Bieg po rekord (Open)

14:00 Zakończenie imprezy, podsumowanie zawodów, wyróżnienie zwycięzców, rekordzistów. **Zapisy online, regulamin i deklaracja uczestnictwa** na stronie klubu: www.uks-clan.cba.pl, www.testcoopera.pl oraz decathlon go

Organizator: UKS „CLAN” Ostrołęka



Patronat: Prezydent Ostrołęki Paweł Niewiadomski



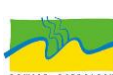
Patronat indywidualny: Przewodniczący Rady Miasta Ostrołęki Wojciech Zarzycki, Starosta Ostrołęcki Piotr Liżewski, Dyrektor Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego wraz ze Szkołą Promocji Zdrowia w Ostrołęce Paweł Rafał Natkowski,

Narodowy koordynator #BEACTIVE Europejskiego Tygodnia Sportu: Ministerstwo Sportu i Turystyki w Warszawie.

Krajowy koordynator: Akademicki Związek Sportowy w Warszawie

Patronat medialny: media ostrołęckie i ogólnopolskie

Partnerzy i współorganizatorzy:



Uczniowski Klub Sportowy „CLAN”

II LO im. C.K. Norwida w Ostrołęce

ul. Traugutta 2

<http://www.uk-s-clan.cba.pl/>

e-mail: clan.lekkoatletyka@gmail.com

ZAPROSZENIE



12 Min.

TEST COOPERA

dla wszystkich