



Wojewódzki Szkolny Związek Sportowy w Gdańsku

ul. Gdyńskich Kosynierów 11, 80-866 Gdańsk
Tel.: 58 301 99 45 NIP: 5832081980



Gdańsk 15.04.2021r.

WOJEWÓDZKI SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY W GDAŃSKU ZAPRASZA WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH UCZNIÓW WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO NA **TEST COOPERA DLA WSZYSTKICH W WERSJI HYBRYDOWEJ**

**Impreza jest organizowana wspólnie
z AZS Centralny Ośrodek Sportu Akademickiego Gdańsk**

INSTRUKCJA DLA TESTU W WERSJI ONLINE dla szkół

Uczestnicy realizujący test w formie online, mogą przeprowadzić go w dowolnym miejscu umożliwiającym swobodną i bezpieczną aktywność biegową. 🏃

**Koleżanki i koledzy,
nauczyciele wychowania fizycznego w województwie pomorskim**

Minął już rok, w którym na skutek pandemii, uczniowie więcej czasu spędzili na nauce zdalnej niż stacjonarnej. Młodzi ludzie zostali pozbawieni możliwości zorganizowanego ruchu (wychowanie fizyczne, zajęcia sportowe), współzawodnictwa z rówieśnikami i wielu innych aktywności, które stanowiły normalny tryb życia przed epidemią. Spowodowało to pogorszenie się sprawności fizycznej i wydolności organizmu.

Wychodząc na przeciw potrzebom, proponujemy formę ruchu, która częściowo zmobilizuje uczniów do sprawdzenia swoich możliwości. A dla nas da obecny obraz poziomu sprawności dzieci i młodzieży. Jest to Test Coopera. Znać go wszyscy.

Tabela oceny poziomu sprawności (Test Coopera) dla każdej grupy wiekowej w załączeniu.

Dostarczamy Wam arkusz (Excel) wyników, zawierający w poszczególnych zakładkach tabele dla każdej kategorii wiekowej. Prosimy o wypełnienie odpowiedniej tabelki dla grupy wiekowej, której test dotyczy.

Test Coopera możecie zaproponować swoim uczniom, jako zaliczenie elementu biegowego wf, a nam wysłać arkusz z wynikami, jakie udało się Wam pozyskać. Proponujemy wykonanie przez uczniów testu 12-minutowego na wybranym terenie otwartym, pod opieką nauczycieli lub rodziców. Służyć temu może aplikacja do biegania w smartfonie lub zegarku. Uczeń przesyła Wam wynik, scan z aplikacji, ile przebiegł w ciągu 12 minut. Z perspektywy dokładności pomiaru sugerujemy, aby korzystać z aplikacji biegowych - Garmin Connect, Strava, Bieganie dla początkujących, Sports Tracker, adidas Running by Runtastic, Nike + Run Club.

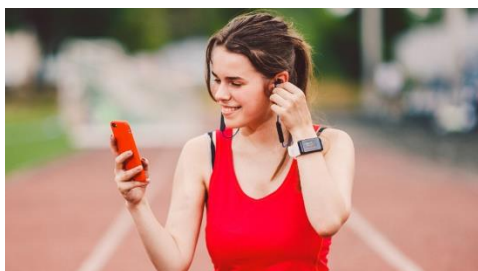
I rzut Testu Coopera wykonany ma być w terminie kwiecień – maj 2021r. Prosimy Was o przesłanie jego wyników na adres mailowy biegcooperaonline@gmail.com do dnia 31.05.2021, z podaniem informacji w treści maila, jakie roczniki dziewcząt i chłopców realizowały Test Coopera.
II rzut Testu Coopera zakładamy wykonanie w październiku 2021r. Będziemy mieli możliwość porównania wyników.

Prosimy o wypełnienie zbiorczej informacji wyników na arkuszu, pomoże nam to w sprawniejszym zbieraniu danych. Wyniki testu opublikujemy na stronie www.wszs.pomorze.pl

Z góry dziękujemy nauczycielom za zaangażowanie oraz wysłanie wyników do biura WSZS w Gdańsku. Dla najaktywniejszych szkół w przeprowadzeniu Testu Coopera przewidujemy nagrody.

Zapraszamy również do aktywnego udziału w Teście Coopera w Gdańsku, wszystkie informacje zawarte są w Regulaminie Imprezy.

TEST COOPERA DLA WSZYSTKICH, Środa 16.06.2021, Kompleks Sportowy w Gdańsku ul. Grunwaldzka 244, W godzinach 11.00-17.50. Biegi startują co 20 min.



WSZS w Gdańsku

Test Coopera - DZIEWCZĘTA - grupa wiekowa od 8 do 12 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	K	2010+ m	1670–2000 m	1320–1660 m	990–1310 m	980 - m
9	K	2120+ m	1770–2110 m	1400–1760 m	1050–1390 m	1040- m
10	K	2200+ m	1680–2190 m	1500–1850 m	1160–1490 m	1150- m
11	K	2330+ m	1980–2320 m	1620–1970 m	1270–1610 m	1260- m
12	K	2370+ m	2030–2360 m	1670–2020 m	1330–1660 m	1320- m
Test Coopera - CHŁOPCY - grupa wiekowa od 8 do 12 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	M	2190+ m	1810–2180 m	1420–1800 m	1050–1410 m	1040- m
9	M	2350+ m	1950–2340 m	1540–1940 m	1130–1530 m	1120- m
10	M	2460+ m	2070–2450 m	1670–2060 m	1270–1660 m	1260- m
11	M	2610+ m	2200–2600 m	1790–2190 m	1390–1780 m	1380- m
12	M	2690+ m	2290–2680 m	1880–2280 m	1480–1870 m	1470- m
Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-19	M	3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
	K	2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m