

TEST COOPERA – DOBRA ZABAWA W CZASIE BIEGANIA

SPRAWDŹ SWOJĄ SPRAWNOŚĆ RAZEM Z NAMI

1. Cele:

- Integracja środowiska szkolnego
- Propagowanie zdrowego stylu życia
- Sprawdzenie i ocena wydolności organizmu

2. Miejsce:

Stadion Sportowy przy ulicy Budowlanej 2A, Mińsk Mazowiecki

3. Termin:

1 października 2022, START - sobota godz. 9:00

4. Organizator:

- Szkoła Podstawowa nr 4 im. Powstańców Styczniowych w Mińsku Mazowieckim,
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mińsku Mazowieckim sp. z o.o.

5. Przebieg testu:

- 8:30 – 8:55 – rejestracja zawodników
- 9:00 – otwarcie
- 9:05 – wspólna rozgrzewka
- 9:15 – I bieg – około 20 osób
- 9:35 – II bieg – około 20 osób
- 9:55 – III bieg – około 20 osób
- 10:15 – IV bieg – około 20 osób
- 10:35 – podsumowanie zawodów:
 - najmłodsza kobieta, najmłodszy mężczyzna
 - najstarsza kobieta, najstarszy mężczyzna
 - najdłuższy dystans wśród kobiet
 - najdłuższy dystans wśród mężczyzn
 - dystans końcowy wszystkich biorących udział

- wspólne zdjęcie

UWAGA! O kolejności startu decyduje kolejność zgłoszeń.

6. Jeżeli chcesz wziąć udział w naszym teście możesz się zgłosić:

- zgłaszając się w Sekretariacie SP4
- wysyłając zgłoszenie na imprezy@mosir.org.pl
- zgłaszając się w dniu testu od godz.8:30 – 8:55.

Zgłoszenia przyjmujemy do dnia 30.09.2022.

Zgłoszenia możliwe także w dniu testu, tj. 1 października 2021.

Do wzięcia udziału w Teście Coopera konieczne jest wypełnienie oświadczeń, które znajduje się:

- na stronie internetowej www.sp4mm.szkolnastrona.pl
- w sekretariacie SP4
- na stronie internetowej www.mosir.org.pl
- w dniu testu 1.10.2022 godz.8:30 – 8:55

Serdecznie Wszystkich Zapraszamy