

12. COOPERJEV TEST - 16.5. 2024

Cooperjev test aerobnih sposobnosti je namenjen najširši populaciji od aktivnih do neaktivnih. Namen je vsako leto zvabiti neaktivno populacijo v aktivno. Razdalja 2400m je ravno prav dolga, da k merjenju sposobnosti pritegne tudi tiste manj aktivne občane. Preko rezultatov Cooperjevega testa ugotavljamo dejanskega aerobno stanje posameznika. Rezultate testov beležimo in merimo trende v kondicijskih pripravljenosti posameznika. Cooperjev test z otroškimi teki poudarja družinski pristop in rekreacijo vseh družinskih članov.

Na Cooperjev test vabimo vse od aktivnih do neaktivnih, tistih, ki tečete ali ne tečete ali bi radi le preverili svojo telesno pripravljenost. Cilj ni tekmovanje ampak PREVERJANJE SVOJIH SPOSOBNOSTI.

12. COOPERJEV TEST - 16.5. 2024

Premagati boste morali 2400m oz. 6 krogov na atletski stezi.

ČASOVNICA:

17:30	zbor	udeležencev,	prijave	in	ogrevanje
18:00	Štart	otroških tekov	na	200m	in 600m
18:15	Štart	SKUPINA B	-	časi	nad 10:30
18:30	Štart SKUPINA A - časi pod 10:30				

KATEGORIJE:

Absolutno MOŠKI 2400m

Absolutno ŽENSKE 2400m

PRIJAVE: Prijave na povezavi <https://forms.gle/uywexpe1rcPfGPwG6> Prijave na licu mesta najmanj 15' pred štartom.

PRIJAVNINA: Člani FIT KLUBA brezplačno. NEČLANI KLUBA: 10 eur, Otroci brezplačno

POMEMBNO: Udeležba na testu je na lastno odgovornost. Priporočamo, da se pred preizkusom preizkusa posvetujete s svojim zdravnikom. Vsak se udeležuje preizkusa na lastno odgovornost. Organizator ne odgovarja za morebitne posledice!

Prireditvev poteka v okviru Rudolfovih tednov športa, katerega podpira Mestna občina Novo mesto in Erdinger Alkoholfrei.

Lep pozdrav.

Primož Kobe



Fundacija za šport

www.fundacijazasport.org

Skrbimo da ste aktivni!

Športno rekreativno društvo FIT KLUB

Velika Cikava 12b
8000 Novo mesto
Slovenia
+38631859801

fitklub@yahoo.com

facebook: @drustvofitklub

instagram: @fitklubnm

Št.računa FIT KLUB: SI56 6100 0001 5330 615

št. računa PROMO ŠPORT: SI56 6100 0001 5337 987



17. RUDOLFOVI

TEDNI ŠPORTA