



07.04.2026

W SOBOTĘ TEST COOPERA - ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU

Orodek Sportu i Rekreacji w Czuchowie przyjmuje jeszcze zapisy na tegoroczną edycję testu Coopera. Jest to akcja, w której swoją sprawność fizyczną może sprawdzić każdy. Wydarzenie odbędzie się w sobotę (11.04) o godzinie 10.00 na stadionie OSiR przy ulicy Szkolnej.

Cała impreza ma charakter rekreacyjny.

– Test Coopera polega na tym, aby w ciągu 12 minut przebiec lub przejechać jak najdłuższy odcinek. Na tej podstawie określana jest wydolność naszego organizmu – wyjaśnia Igor Bodziak, dyrektor OSiR w Czuchowie.

Przeliczniki są różne, dla różnych grup wiekowych. Ten sam dystans pokonany w tym samym czasie, będzie dawał inny wynik kołowy dla osoby młodej, w porównaniu z osobą w starszym wieku. Inaczej też określa się sprawność kobiet i mężczyzn.

– Zapraszamy wszystkich mieszkańców Czuchowa i okolic. Udział w teście jest bezpieczny. Każdy otrzyma pamiątkowy medal z wpisaną odległością, którą pokona. Dolna granica wieku to 7 lat. Górna jest praktycznie nieokreślona – dodaje Bodziak.

Zapisy chętnych przyjmowane są elektronicznie poprzez stronę: <https://dostartu.pl/test-coopera-v15988>.

URZĄD MIEJSKI W CZUCHOWIE

Pliki do pobrania

[plik dźwiękowy](#)

[plakat](#)