

35 uczestników na Teście Coopera

30.05.2016.

W poniedziałek na byłym stadionie Ruchu odbył się Test Coopera, w którym udział wzięło 35 uczestników. Najdłuższy dystans w ciągu 12 minut przebiegł Przemysław Bodo ze Świerczka (3234 metry). Zobacz wyniki.

W poniedziałek na byłym stadionie Ruchu odbył się Test Coopera, w którym udział wzięło 35 uczestników. Najdłuższy dystans w ciągu 12 minut przebiegł Przemysław Bodo ze Świerczka (3234 metry). Zobacz wyniki.

Test Coopera odbył się w ramach XXII edycji Sportowego Turnieju Miast i Gmin 2016

Test Coopera to próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H.Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania wytrzymałości przede wszystkim sportowców.

Cooper opracował zestaw ćwiczeń obejmujących bieg, chód, pływanie i kolarstwo , jednak to próba biegowa cieszy się największą popularnością. Polega ona na przemierzaniu (w dowolny sposób : biegnąc, idąc o własnych siłach) jak największego dystansu w ciągu 12 minut.

Test Coopera

30 maja 2016 – stadion Ruchu Skarżysko

1. Jan Majewski & Skarżysko & Kamienna & 57 lat , dystans 3139 metrów
2. Dariusz Bartosiewicz & Skarżysko & Kamienna, 49, 2775 m.
3. Helena Furmańczuk, Skarżysko & Kamienna, 59, 1973 m.
4. Michał Pawlak, ZSE Skarżysko, 17, 1742 m.
5. Przemysław Kłys, ZSE Skarżysko, 17, 2574 m.
6. Patryk Niemczyk, ZSE Skarżysko, 17, 2010 m.
7. Wojciech Dulęba, ZSE Skarżysko, 17, 2155 m.
8. Paweł Salamaga, ZSE Skarżysko, 16, 2149 m.
9. Jakub Garbala, ZSE Skarżysko, 16, 2144 m.
10. Kamil Jagiełło. ZSE Skarżysko, 17, 2110 m.
11. Artur Tusień, ZSE Skarżysko, 16, 2425 m.
12. Eryk Kupis, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 14, 2442 m,
13. Marcin Kamionka, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 14, 2236
14. Dawid Lewocha, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 16, 2203 m.
15. Eliza Zaręba, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 14, 1745 m.
16. Julia Jaromin, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 14, 1896 m.
17. Weronika Rokita, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 14, 1751 m.
18. Ela Chyb, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 14, 1730 m.
19. Aleksandra Romańczuk, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 14, 1886 m.
20. Dariusz Nowak, Skarżysko, 44, 2847 m.
21. Aneta Ferencz, Skarżysko, 39, 1841 m.
22. Klaudiusz Koczubiej, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 15, 2200 m.
23. Adam Ciok, Skarżysko, 24, 2505 m.
24. Martyna Miernik, Skarżysko, 17, 2549 m.
25. Łukasz Czarnecki, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 14, 2020 m.
26. Patryk Glijer, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 16, 2586 m.
27. Jakub Spółczyński, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 16, 2586 m
28. Damian Skrocki, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 15, 2678 m.
29. Aleksandra Kamionka, Niepubliczne Gimnazjum nr 6, 16, 2129
30. Fabian Kotwica, Skarżysko, 60, 2820 m.
31. Przemysław Bodo, Świerczek, 41, 3234 m.

32. Rafał Izbiński, Skarżysko, 38, 2920 m.