

KRAJOWA FEDERACJA SPORTU dla WSZYSTKICH

EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH

XVII SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2011

26 maja – 1 czerwca 2011 r.

REGULAMIN

Do wójtów, burmistrzów i prezydentów miast !
Do dyrektorów przedszkoli, szkół i rektorów wyższych uczelni !
Do dyrektorów przedsiębiorstw państwowych i właścicieli firm prywatnych !
Do trenerów, instruktorów, działaczy sportowych, turystycznych i animatorów kultury fizycznej !

W latach 2009 – 2010 Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki organizowała Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich, w ramach którego rozgrywany był XV i XVI Sportowy Turniej Miast i Gmin. Mimo, że inicjatywa rozszerzenia formuły Światowego Dnia Sportu Challenge Day wyszła z TAFIS-y (The Association For International Sport for All), oprócz Polski, żaden z krajów członkowskich nie przystąpił do jej realizacji w praktyce. Dalej Challenge Day rozgrywany był na starych zasadach. Światowy Dzień Sportu Challenge Day, organizowany przez TAFISA, w roku 2011, w nie zmienionej formie odbędzie się 25 maja.

W roku 2011, kontynuując rozpoczęte działania, po raz trzeci, w tym samym terminie: **od 26 maja do 1 czerwca (od Dnia Matki do Dnia Dziecka)**, na podobnych zasadach organizujemy Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich – XVII Sportowy Turniej Miast i Gmin. Niezmiennie celem głównym imprezy jest aktywizacja ruchowa jak największej liczby naszych obywateli, szczególnie tych którzy nie uprawiają sportu, nie ćwiczą codziennie, nie prowadzą aktywnego fizycznie trybu życia.

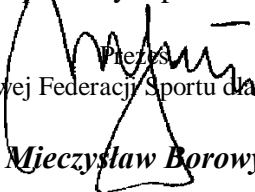
Gdy pod patronatem samorządów lokalnych przygotujemy bogaty program sportowy, turystyczny i rozrywkowy, gdy w przedszkolach, szkołach, uczelniach, jednostkach wojskowych, ochotniczych hufcach pracy zorganizujemy „Dni Sportu”, gdy kierownictwa firm, zakładów pracy i urzędów stworzą warunki dla swojej załogi do aktywności ruchowej, osiągniemy cel.

W ubiegłorocznym Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich - XVI Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2010 uczestniczyło **528 miast i gmin**, sklasyfikowanych w zależności od liczby mieszkańców, w 6-ciu grupach. Łącznie w imprezach turniejowych wystartowało ponad **3,5 mln osób**.

Centralna Komisja Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich - XVI Sportowego Turnieju Miast i Gmin 2010 wyraża serdeczne podziękowanie władzom i wszystkim mieszkańcom miast i gmin, uczestniczącym w Turnieju. Szczególnie słowa uznania kierujemy pod adresem bezpośrednich organizatorów imprez: działaczy społecznych TKKF i innych stowarzyszeń kultury fizycznej, pracowników samorządowych, dyrektorów szkół, nauczycieli, trenerów, prezesów klubów sportowych. Bez ich zaangażowania i pracy osiągnięcie tego imponującego wyniku nie byłoby możliwe.

Gratulujemy osiągniętego wyniku i zapraszamy do udziału w Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich – XVII Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2011.

Ze sportowym pozdrowieniem


Prezesa
Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich
Mieczysław Borowy

EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH XVII SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2011

26 maja – 1 czerwca 2011 r.

1. ORGANIZATORZY.

1.1 Organizatorem Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich jest Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki. Koordynację Turnieju i jego ocenę na szczeblu krajowym prowadzi Centralna Komisja Turniejowa.

1.2 Koordynację i nadzór nad Turniejem na szczeblu wojewódzkim prowadzą Wojewódzkie Komisje Turniejowe.

1.3 Na szczeblu gminy miejskiej lub wiejskiej organizatorem Turnieju jest samorząd terytorialny, który powołuje własnego koordynatora albo zleca to zadanie wybranej jednostce organizacyjnej lub stowarzyszeniu kultury fizycznej na swoim terenie.

2. CEL.

2.1 Promowanie zdrowego stylu życia oraz aktywności ruchowej jako najlepszej formy spędzania wolnego czasu.

2.2 Rozbudzenie potrzeby systematycznego ćwiczenia u osób nieaktywnych ze wszystkich środowisk, grup zawodowych i społecznych.

2.3 Pobudzenie aktywności ruchowej osób w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej.

2.4 Poszerzenie i wzmocnienie współpracy władz samorządowych, organizacji pozarządowych, przedsiębiorstw, placówek oświatowo-wychowawczych w obszarze sportu powszechnego.

3. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE.

3.1 Centralną Komisję Turniejową powołuje Zarząd Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich. Siedzibą Komisji jest biuro KFSdW.

3.2 Centralna Komisja Turniejowa ustala zasady współpracy z mediami: ogólnopolską prasą, radiem i telewizją.

3.3 Centralna Komisja Turniejowa dokonuje podsumowania wyników ogólnopolskich oraz przyznaje nagrody z dofinansowania Ministerstwa Sportu i Turystyki.

3.4 Wojewódzkie Komisje Turniejowe powoływane są przez Prezydium Zarządów Wojewódzkich TKKF w porozumieniu z odpowiednimi Departamentami Urzędów Marszałkowskich.

3.5 Wojewódzkie Komisje Turniejowe ustalają zasady współpracy z regionalnymi ośrodkami telewizyjnymi i lokalnymi środkami masowego przekazu.

3.6 Wojewódzkie Komisje Turniejowe dokonują podsumowania Turnieju na szczeblu swego województwa, wyróżniając najlepsze miasta i gminy oraz organizatorów.

4. TERMIN.

Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich i rozgrywany w jego ramach XVII Sportowy Turniej Miast i Gmin odbywał się będzie **od 26 maja do 1 czerwca 2011 r.**

Ogólnopolska Inauguracja odbędzie się 28 maja br. w Toruniu.

5. UCZESTNICTWO.

W Sportowym Turnieju Miast i Gmin startować mogą wszyscy mieszkańcy danego miasta lub gminy zameldowani na pobyt stały lub czasowy - osoby dorosłe, a także przedszkolaki, uczniowie szkół, studenci, pracownicy działających tam firm, wczasowicze itp.

Warunkiem zaliczenia uczestnictwa w Turnieju jest udział w zorganizowanych imprezach turniejowych: grach sportowych, zawodach (np. tanecznych, wędkarskich itp.), turystyce lub innej formie aktywności ruchowej.

UWAGA !

OBOWIĄZKOWE ZAJĘCIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOŁACH, NIE MOGĄ BYĆ ZALICZANE DO UCZESTNICTWA W TURNIEJU.

6. ZGŁOSZENIA.

6.1 Zgłoszenia miasta lub gminy do udziału w Turnieju dokonuje właściwy organ samorządu terytorialnego, do dnia **20 maja 2011 r.** – **wyłącznie na formularzu wzór nr 1 do Centralnej Komisji Turniejowej pod adresem:**

Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich
00-687 Warszawa ul. Wspólna 61
tel. (22) 825 11 13 fax 825 85 88, lub e-mail: federacja@post.pl

6.2 Integralną częścią zgłoszenia jest zamieszczenie na oficjalnej stronie internetowej zgłaszającego się miasta lub gminy, kalendarza imprez (**formularz wzór nr 2**).

Brak tego kalendarza dyskwalifikuje zgłaszającego !

PRZYKŁADOWY PROGRAM:

26.05.2010 r. (środa)

Sprawdzian wydolności organizmu pod nazwą „TEST COOPERA”.

27.05.2010 r. (czwartek)

Festiwal gier rekreacyjnych, turnieje, pokazy.

28.05.2010 r. (piątek)

Wielobój lekkoatletyczny z udziałem najlepszych sportowców.

29.05.2010 r. (sobota)

Propagowanie różnych dyscyplin sportowych - pokazowe treningi prowadzone przez znanych sportowców i zawodowych trenerów.

30.05.2010 r. (niedziela)

Turnieje w halach sportowych (siatkówka, piłka nożna, koszykówka, piłka ręczna, tenis stołowy, tenis ziemny itp.) Bardzo istotne są inicjatywy organizacji zielonych sal sportowych w terenie.

31.05.2010 r. (poniedziałek)

„Weekend ze sportem i rekreacją”- imprezy sportowe na obiektach szkolnych, klubowych, OSiR-ach, ośrodkach rekreacyjnych. To też zorganizowane wycieczki piesze, rowerowe czy kajakowe.

1.06.2010 r. (wtorek)

Dzień Dziecka – dzień sportu rodzinnego i podsumowania

UWAGA: startujące gminy i miasta mogą według własnego uznania zmienić kalendarz imprez.

6.3 Równoległego zgłoszenia należy dokonać do właściwej terytorialnie Wojewódzkiej Komisji Turniejowej.

6.4 Wojewódzkie Komisje Turniejowe, celem skorygowania ewentualnych błędów, dokonują zbiorczych zgłoszeń do Centralnej Komisji Turniejowej do dnia **24 maja 2011 r.**

7. SPRAWOZDAWCZOŚĆ.

7.1 Startujące miasta i gminy przekazują informację z przebiegu Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich - XVII STMiG, do Centralnej Komisji oraz **równoległe do właściwej Komisji Wojewódzkiej** na formularzu **wzór nr 3, najpóźniej do godz. 24.00 dnia 1 czerwca 2011 r.**

7.2 Komisje Wojewódzkie zobowiązane są przekazać do Centralnej Komisji Turniejowej zbiorczą informację na formularzu **wzór nr 4** – faxem lub pocztą elektroniczną **najpóźniej do godz. 10.00 dnia 2 czerwca 2011 r.**

7.3 Informacje przekazane po tym terminie nie będą brane pod uwagę przy zestawianiu klasyfikacji generalnej.

8. OCENA WYNIKÓW.

W rywalizacji ogólnopolskiej klasyfikowane będą tylko te miasta i gminy, które spełnią poniższe wymogi formalne:

1. Dokonają terminowego zgłoszenia na formularzu wzór nr 1.

2. Zamieszczą na swojej oficjalnej stronie internetowej kalendarz imprez (formularz wzór nr 2).

3. Prześlą w terminie sprawozdanie na formularzu wzór nr 3.

Rywalizacja ogólnopolska odbywać się będzie w następujących grupach :

I	do 5 tys. mieszkańców	IV	od 15 do 40 tys. mieszkańców
II	od 5 do 7,5 tys. mieszkańców	V	od 40 do 100 tys. mieszkańców
III	od 7,5 do 15 tys. mieszkańców	VI	ponad 100 tys. mieszkańców

Kryteria decydujące o punktach zdobytych przez dane miasto lub gminę :

1. Porównanie procentowe liczby osób startujących w Turnieju z ogólną liczbą mieszkańców.
2. Środki finansowe miasta lub gminy wydatkowane na kulturę fizyczną – zgodnie z wykonanym budżetem za rok 2010, w przeliczeniu na jednego mieszkańca.
3. Przeprowadzenie, wraz z opracowaniem wyników, sprawdzianu wydolności organizmu pod nazwą Test Coopera. O zajętym miejscu decyduje liczba startujących w teście.

Punktacja każdego z kryteriów :

- za 1 miejsce: liczba punktów równa liczbie startujących miast i gmin w danej grupie plus 1 pkt.,
za 2 miejsce: liczba punktów równa liczbie startujących miast i gmin w danej grupie minus 1 pkt.,
za 3 miejsce: liczba punktów równa liczbie startujących miast i gmin w danej grupie minus 2 pkt. itd. Ostatnie miasto lub gmina w każdej grupie zawsze otrzymuje 1 punkt.
Wynik łączny będzie sumą punktów uzyskanych w trzech kryteriach.

Niezależnie od klasyfikacji ogólnopolskiej Komisje Wojewódzkie mogą dokonać oceny współzawodnictwa dla własnego terenu, na podstawie przyjętych przez siebie kryteriów np.:

1. *Zgłoszeń, programów i wizytacji imprez.*
2. *Sprawozdań opisowych popartych zdjęciami, filmami, relacjami prasowymi itp.*

9. NAGRODY CENTRALNE Z DOFINANSOWANIA EUROPEJSKIEGO TYGODNIA SPORTU dla WSZYSTKICH - XVII SPORTOWEGO TURNIEJU MIAST i GMIN 2011 PRZEZ MINISTERSTWO SPORTU i TURYSTYKI.

Nagrodą będzie sfinansowanie zakupu sprzętu sportowego, który laureaci wybiorą sobie sami. Wysokość nagród określimy po podpisaniu umowy z Ministerstwem Sportu i Turystyki na to zadanie.

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

1. Zgłoszenia oraz sprawozdania nie spełniające wymogów formalnych (np. brak podpisów upoważnionych osób, przysłanie po terminie, niewłaściwy formularz itp.) nie będą brane pod uwagę przy zestawianiu klasyfikacji generalnej.
2. Regulamin i wszystkie informacje o Sportowym Turnieju Miast i Gmin znajdują się na stronie internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich www.federacja.com.pl
Na tej samej stronie zamieszczone zostaną również wyniki.
3. Formularze oraz tabela sprawozdawcza z Testu Coopera będą dostępne również w wersji elektronicznej na naszej stronie www.federacja.com.pl.
4. W sprawach nie ujętych niniejszym regulaminem, w każdym przypadku, decydować będzie komisja właściwego szczebla. Prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu, dokonywanie zmian w jego zapisach, przysługuje wyłącznie Centralnej Komisji Turniejowej.

FORMULARZE

Wzór nr 1 (wypełnia startujące miasto lub gmina)

**EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH
ZGŁOSZENIE DO XVII SPORTOWEGO TURNIEJU MIAST i GMIN 2011**

Województwo: Starostwo:

Miejscowość:

Status miejscowości: Miasto* / Gmina* / Miasto i Gmina*

* niepotrzebne skreślić

Liczba mieszkańców

Adres strony internetowej miasta/gminy, na której umieszczony jest wykaz imprez Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XVII Sportowego Turnieju Miast i Gmin 2011:

Koordynator Samorządowy Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich XVII Sportowego Turnieju Miast i Gmin 2011	Środki w budżecie miasta lub gminy przeznaczone na kulturę fizyczną zgodnie z wykonanym budżetem za 2010 r. Sprawozdanie RB – 28 s	
..... imię i nazwisko	Rozdział 92601 Obiekty sportowe	PLN
	Rozdział 92604 Instytucje kultury fizycznej	PLN
..... tel. komórkowy	Rozdział 92605 Zadania w zakresie kultury fizycznej i sportu	PLN
	Rozdział 63003 Zadania w zakresie upowszechniania turystyki	PLN
..... adres e-mail	RAZEM	PLN
	Kwota na 1 mieszkańca	PLN

Każde startujące miasto lub gmina ponosi koszty organizacji Turnieju na swoim terenie. Przede wszystkim są to koszty wynajmu obiektów i sprzętu sportowego, biura, energii, telefonów i transportu, obsługi technicznej, instruktorskiej itp.

OŚWIADCZENIE

o planowanych przez samorząd terytorialny wydatkach, związanych z udziałem w Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich - XVII Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2011

Miasto* / Gmina* / Miasto i Gmina*

* niepotrzebne skreślić (nazwa miejscowości)

Planowane koszty w wysokości: PLN słownie

Data

.....
pieczęć i podpis
Prezydenta, Burmistrza, Wójta

**EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH
XVII SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2011**

WYKAZ IMPREZ

- Miasto* / Gmina* / Miasto i Gmina*
* niepotrzebne skreślić (nazwa miejscowości)
- Województwo
- Adres strony internetowej miasta/gminy, na której umieszczony jest wykaz imprez:
.....

Data przeprowadzenia imprezy	Miejsce przeprowadzenia imprezy	Nazwa imprezy	Organizator imię i nazwisko telefon komórkowy
26.05.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		
27.05.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		
28.05.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		
29.05.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		
30.05.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		
31.05.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		
01.06.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		

Data

.....
pieczęć i podpis
Prezydenta, Burmistrza, Wójta

**EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH
XVII SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2011**

SPRAWOZDANIE Z PRZEBIEGU

- Miasto* / Gmina* / Miasto i Gmina*
* niepotrzebne skreślić (nazwa miejscowości)
- Województwo

Data przeprowadzenia imprezy	Miejsce przeprowadzenia imprezy	Nazwa imprezy	Liczba startujących
26.05.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		
27.05.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		
28.05.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		
29.05.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		
30.05.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		
31.05.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		
1.06.2011 r.	1.		
	2.		
	3.		
	...		

Razem imprez		Razem startujących	
% liczby startujących do liczby mieszkańców		%	

Data

Poniesione koszty organizacji w wysokości: PLN słownie.....

.....
pieczęć i podpis
Prezydenta, Burmistrza, Wójta

**EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH
XVII SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2011**

INFORMACJA ZBIORCZA KOMISJI WOJEWÓDZKIEJ Z PRZEBIEGU IMPREZY

Województwo

I grupa do 5 tys. mieszkańców

miejsowość	liczba mieszkańców	liczba startujących	% 3÷2
1	2	3	4
RAZEM miast i gmin :	RAZEM uczestników :		

II grupa od 5 do 7,5 tys. mieszkańców

miejsowość	liczba mieszkańców	liczba startujących	% 3÷2
1	2	3	4
RAZEM miast i gmin :	RAZEM uczestników :		

III grupa od 7,5 do 15 tys. mieszkańców

miejsowość	liczba mieszkańców	liczba startujących	% 3÷2
1	2	3	4
RAZEM miast i gmin :	RAZEM uczestników :		

IV grupa od 15 do 40 tys. mieszkańców

miejsowość	liczba mieszkańców	liczba startujących	% 3÷2
1	2	3	4
RAZEM miast i gmin :	RAZEM uczestników :		

V grupa od 40 do 100 tys. mieszkańców

miejsowość	liczba mieszkańców	liczba startujących	% 3÷2
1	2	3	4
RAZEM miast i gmin :	RAZEM uczestników :		

VI grupa powyżej 100 tys. mieszkańców

miejsowość	liczba mieszkańców	liczba startujących	% 3÷2
1	2	3	4
RAZEM miast i gmin :	RAZEM uczestników :		

Data

.....
pieczęć i podpis
Przewodniczącego Komisji Wojewódzkiej

EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH
XVII SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2011

TEST COOPERA

Test Coopera (czyt. test Kupera) – 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 sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców.

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

Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie oznaczone minimum co 50 m (dla pełnej dokładności pomiaru czterech sędziów dystansowych na obwodzie bieżni lub co sto metrów na innej trasie).

Trzy poniższe tabele zawierają wyniki uwzględniające wiek i płeć testowanej osoby. Sportowcy profesjonalni podlegają ocenie w odmiennych (wyższych) kryteriach.

Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat						
		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
17-20	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

Test Coopera – grupa wiekowa od 20 do 50+ lat						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
20-29	M	2800+ m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	1600- m
	K	2700+ m	2200–2700 m	1800–2199 m	1500–1799 m	1500- m
30-39	M	2700+ m	2300–2700 m	1900–2299 m	1500–1899 m	1500- m
	K	2500+ m	2000–2500 m	1700–1999 m	1400–1699 m	1400- m
40-49	M	2500+ m	2100–2500 m	1700–2099 m	1400–1699 m	1400- m
	K	2300+ m	1900–2300 m	1500–1899 m	1200–1499 m	1200- m
50+	M	2400+ m	2000–2400 m	1600–1999 m	1300–1599 m	1300- m
	K	2200+ m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	1100- m

Test Coopera – grupa – sportowcy						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
	Mężczyźni	3700+ m	3400–3700 m	3100–3399 m	2800–3099 m	2800- m
	Kobiety	3000+ m	2700–3000 m	2400–2699 m	2100–2399 m	2100- m

Pokonany dystans należy odnaleźć w odpowiedniej dla płci i wieku komórce tabeli podanej powyżej i odczytać wynik. Jeśli jest on gorszy niż "zadowalający" to są przyczyny do niepokoju...

Warunki do przeprowadzenia testu

Aby test był miarodajny należy zadbać o kilka szczegółów:

- Nawierzchnia, na której będziemy biegać powinna być równa i płaska. Najlepiej biegać po bieżni.
- Pomiar odległości musi być precyzyjny z dokładnością **do 50 m.**
- Nie powinno się biegać w grupach większych niż 20-30 osób.
- Ważne jest odpowiednie obuwie i strój, który nie krępuje ruchów biegacza.
- Przed biegiem koniecznie należy się dobrze rozgrzać.

Tabela sprawozdawcza Testu Coopera, którą w wersji elektronicznej należy przesłać do Centralnej Komisji Turniejowej.

Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich - XVII STMiG 2011					
Test Coopera					
Miejscowość:					
Data:	 2011 r.			
Lp.	Imię	Nazwisko	Województwo	Wiek	Dystans
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

KOMISJE WOJEWÓDZKIE EUROPEJSKIEGO TYGODNIA SPORTU dla WSZYSTKICH – XVII SPORTOWEGO TURNIEJU MIAST i GMIN 2011

L.P.	WOJEWÓDZTWO	KOORDYNATOR / tel. kom.	SIEDZIBA KOMISJI	ADRES	TELEFON / E-MAIL
1.	DOLNOŚLĄSKIE	Janusz Borowy 601 423 520	Dolnośląskie TKKF Zarząd we Wrocławiu	ul. Borowska 1/3 50-529 Wrocław	(71) 337 93 04 dtkkf@interia.pl
2.	KUJAWSKO - POMORSKIE	Ryszard Kowalski 503 175 699	Toruński Związek TKKF Zarząd w Toruniu	ul. Szosa Chełmińska 75 87-100 Toruń	0-56 663-47-10 0-56 652-21-68 tkkf@maraton.pl
3.	LUBELSKIE	Wiesława Saganek 506 072 686	Chełmskie TKKF Zarząd w Chełmie	ul. Szwoleżerów 15 22-100 Chełm	0-82 565 10 26 chelmskie_TKKF@interia.pl
4.	LUBUSKIE	Wacław Hansz 605 420 725	Wojewódzkie TKKF Zarząd w Zielonej Górze	ul. Lisowskiego 4 65-072 Zielona Góra	0-68 457-89-77 fax 325-47-63 biuro@tkkf.zgora.pl
5.	ŁÓDZKIE	Wojciech Ulatowski 791 544 226	Łódzkie TKKF – Zarząd Wojewódzki w Łodzi	ul. Kmicica 10 bl. 27 92-433 Łódź	0-42 670-11-28 tkkf.lodz@interia.pl
6.	MAŁOPOLSKIE	Zofia Czupryna 503 451 843	Małopolskie TKKF Zarząd Wojewódzki w Krakowie	ul. Lenartowicza 14 31-138 Kraków	0-12 633-26-62 tkkf@tkkf.com
7.	MAZOWIECKIE	Jacek Bączkowski 604 97 14 44	Mazowieckie TKKF Zarząd Wojewódzki w Warszawie	ul. Pabla Nerudy 1 01-926 Warszawa	0-22 834 76 98 tkkf mazowieckie@o2.pl
8.	OPOLSKIE	Mariusz Godoś 502 463 102	Opolskie TKKF Zarząd w Opolu	ul. Spychalskiego 13A 45-716 Opole	0-77 44 19 369 454 23 28 poczta@tkkf.opole.pl
9.	PODKARPACKIE	Mieczysław Duskocz 605 083 493	Podkarpackie TKKF Zarząd w Rzeszowie	ul. Bardowskiego 2/5 35-005 Rzeszów	0-17 853-34-69 podkarpackietkkf@wp.pl
10.	PODLASKIE	Zbigniew Kania 668 842 966	Podlaskie TKKF Zarząd Wojewódzki w Łomży	ul. Farna 1 18-400 Łomża	0-86 216-41-67 ptkkf@onet.pl
11.	POMORSKIE	Marek Moneta 506 502 808	Pomorski Związek TKKF	80-464 Gdańsk ul. Kombatantów 4	(58) 346 57 80 tkkf_rozstaje@wp.pl
12.	ŚLĄSKIE	Antoni Jazienicki 505 136 044	Śląskie TKKF Zarząd Wojewódzki w Katowicach	ul. Korfantego 8 40-004 Katowice	0-32 253-79-58 slaskietkkf@interia.pl
13.	ŚWIĘTOKRZYSKIE	Stefan Czaplarski 604 785 851	Świętokrzyski Związek Ognisk TKKF Zarząd w Kielcach	ul. Sienkiewicza 68 25-501 Kielce	0-41 366-02-33 tkkfkielce@tlen.pl
14.	WARMIŃSKO-MAZURSKIE	Tomasz Zieliński 530 992 915	Warmińsko-Mazurski Związek TKKF Zarząd w Olsztynie	ul. Narutowicza 4 10-581 Olsztyn	(89) 527 62 03 tkkfolsztyn@o2.pl
15.	WIELKOPOLSKIE	Ryszard Śliwiński 602 70 40 40	Wielkopolskie TKKF Zarząd w Poznaniu	ul. Winogrody 11 61-633 Poznań	0-61 853-15-41 852-08-09 biuro@wtkkf.pl
16.	ZACHODNIOPOMORSKIE	Adam Juszcuk 666 010 813	Zachodniopomorski Związek TKKF Zarząd w Szczecinie	ul. Garncarska 5 70-377 Szczecin	0-91 484 56 45 sekretariat@tkkf.szczecin.pl