

TEST COOPERA

Tabele pomocne w sprawdzeniu swojej sprawności fizycznej we własnym zakresie

Test Coopera - CHŁOPCY - grupa wiekowa od 8 – 12 lat					
Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	2190+ m	1810 – 2180 m	1420 – 1800 m	1050 – 1410 m	1040- m
9	2350+ m	1950 – 2340 m	1540 – 1940 m	1130 – 1530 m	1120- m
10	2460+ m	2070 – 2 50 m	1670 – 2060 m	1270 – 1660 m	1260- m
11	2610+ m	2200 – 2600 m	1790 – 2190 m	1390 – 1780 m	1380- m
12	2690+ m	2290 – 2 80 m	1880 – 2280 m	1480 – 1870 m	1470- m

Test Coopera - DZIEWCZĘTA - grupa wiekowa od 8 – 12 lat					
Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	2010+ m	1670 – 2000 m	1320 – 1660 m	990 – 1310 m	980- m
9	2120+ m	1770 – 2110 m	1400 – 1760 m	1050 – 1390 m	1040- m
10	2200+ m	1860 – 2190 m	1500 – 1850 m	1160 – 1490 m	1150- m
11	2330+ m	1980 – 2320 m	1620 – 1970 m	1270 – 1610 m	1260- m
12	2370+ m	2030 – 2360 m	1670 – 2020 m	1330 – 1660 m	1320- m

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