

Tabele Test Coopera:

Test Coopera - DZIEWCZĘTA - grupa wiekowa od 8 do 12 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	K	2010+ m	1670–2000 m	1320–1660 m	990–1310 m	980 - m
9	K	2120+ m	1770–2110 m	1400–1760 m	1050–1390 m	1040- m
10	K	2200+ m	1680–2190 m	1500–1850 m	1160–1490 m	1150- m
11	K	2330+ m	1980–2320 m	1620–1970 m	1270–1610 m	1260- m
12	K	2370+ m	2030–2360 m	1670–2020 m	1330–1660 m	1320- m

Test Coopera - CHŁOPCY - grupa wiekowa od 8 do 12 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	M	2190+ m	1810–2180 m	1420–1800 m	1050–1410 m	1040- m
9	M	2350+ m	1950–2340 m	1540–1940 m	1130–1530 m	1120- m
10	M	2460+ m	2070–2450 m	1670–2060 m	1270–1660 m	1260- m
11	M	2610+ m	2200–2600 m	1790–2190 m	1390–1780 m	1380- m
12	M	2690+ m	2290–2680 m	1880–2280 m	1480–1870 m	1470- m

Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat						
Wiek	Płeć	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
17-19	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 to jedna z prób wysiłkowych, która pomoże Wam określić swoją formę!

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. Celem Testu jest określenie maksymalnej wydolności tlenowej (tzw. pułap tlenowy V_{O2max}), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

Co zrobić by dobrze przygotować się do Testu?

Po pierwsze należy dobrze się rozgrzać, przygotowując organizm do wzmożonego wysiłku. Do testu powinno się przystępować maksymalnie skoncentrowanym i zmotywowanym. Na wyznaczony sygnał zacznij bieg. Pamiętaj, by na początku nie narzucić zbyt dużego tempa, ponieważ 12 minut szybkiego biegu to naprawdę duży wysiłek. Warto utrzymywać cały czas takie samo tempo, a dopiero w końcówce przyspieszyć.

Jeśli podczas testu nagle opadniesz z sił – możesz chwilę odpocząć, jednak zrób to maszerując.

Staraj się dać z siebie jak najwięcej, tak żeby po teście czuć duże zmęczenie – wówczas wynik testu będzie maksymalnie zbliżony do Twojej rzeczywistej wydolności. Po upływie 12 minut od rozpoczęcia biegu możesz się zatrzymać i zmierzyć przebytą odległość.