

## Test Coopera - Próba biegowa

Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na [tartanie](#) na stadionie lekkoatletycznym. Pokonany przez biegacza dystans uznawany jest za miarę wytrzymałości. Dokładna ocena wytrzymałości odczytywana jest ze specjalnych tabel.

Cztery poniższe tabele zawierają wyniki uwzględniające wiek i płeć testowanej osoby<sup>[3]</sup>. Sportowcy profesjonalni podlegają ocenie w odmiennych (wyższych) kryteriach<sup>[4]</sup>

### Test Coopera (8-12)

Wiek		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	M	2190+ m	1810–2180 m	1420–1800 m	1050–1410 m	1040- m
	K	2010+ m	1670–2000 m	1320–1660 m	990–1310 m	980- m
9	M	2350+ m	1950–2340 m	1540–1940 m	1130–1530 m	1120- m
	K	2120+ m	1770–2110 m	1400–1760 m	1050–1390 m	1040- m
10	M	2460+ m	2070–2450 m	1670–2060 m	1270–1660 m	1260- m
	K	2200+ m	1860–2190 m	1500–1850 m	1160–1490 m	1150- m
11	M	2610+ m	2200–2600 m	1790–2190 m	1390–1780 m	1380- m
	K	2330+ m	1980–2320 m	1620–1970 m	1270–1610 m	1260- m
12	M	2690+ m	2290–2680 m	1880–2280 m	1480–1870 m	1470- m
	K	2370+ m	2030–2360 m	1670–2020 m	1330–1660 m	1320- m

### Test Coopera (13-20)

Wiek		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 (20-50+)

Wiek		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 - zalecenia przed wykonaniem testu

Początkujący, na 4-6 tygodni przed testem, powinni mieć cykl zajęć biegowych, przygotowujących organizm do wysiłku fizycznego.

Przed testem Coopera bardzo ważna jest kilkunastominutowa rozgrzewka. Jej brak nie tylko zwiększa ryzyko kontuzji, lecz także może pogorszyć wyniki testu.

Na podstawie wyniku testu Coopera można także obliczyć przybliżoną wielkość maksymalnego pochłaniania tlenu:  $VO_{2max} = (\text{dystans w metrach} - 504.9) / 44.73$

Test powinien być przeprowadzony na bieżni okrężnej - najlepiej 400 m

## Test Coopera - Próba biegowa

### Test Coopera (sportowcy)

	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
<b>Mężczyźni</b>	3700+ m	3400–3700 m	3100–3399 m	2800–3099 m	2800- m
<b>Kobiety</b>	3000+ m	2700–3000 m	2400–2699 m	2100–2399 m	2100- m

## Test Coopera - Pływanie

Test w pływaniu polega na nieprzerwanym płynięciu **stylem dowolnym** przez 12 minut w niewzburzonej wodzie o odpowiedniej temperaturze. Dystans mierzy się z dokładnością do 25 metrów<sup>[5]</sup>.

Poniższej tabela ukazuje wyniki uwzględniające płeć i wiek testowanej osoby.

### Test Coopera w pływaniu

Wiek		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-19	M	700+ m	625–699 m	550–624 m	450–549 m	450- m
	K	625+ m	550–624 m	450–549 m	350–449 m	350- m
20-29	M	625+ m	550–624 m	450–549 m	350–449 m	350- m
	K	550+ m	450–549 m	350–449 m	250–349 m	250- m
30-39	M	575+ m	500–574 m	400–499 m	300–399 m	300- m
	K	500+ m	400–499 m	300–399 m	225–299 m	225- m
40-49	M	550+ m	450–549 m	350–449 m	250–349 m	250- m
	K	450+ m	350–449 m	250–349 m	175–249 m	175- m
50+	M	500+ m	400–499 m	300–399 m	200–299 m	200- m
	K	400+ m	300–399 m	225–299 m	150–225 m	150- m