



JASTRZĘBSKI TEST COOPERA

TABELE WYNIKOWE

Test Coopera - CHŁOPCY - grupa wiekowa od 8 - 12 lat

Wiek	Brawo! Znakomicie!	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!	Zadowolony? Może być lepiej!	Więcej Systematyki!	Musisz więcej trenować!
8	2190m i więcej	2180 – 1810m	1800 – 1420m	1410 – 1050m	1040m i mniej
9	2350m i więcej	2340 – 1950m	1940 – 1540m	1530 - 1130m	1120m i mniej
10	2460m i więcej	2450 – 2070m	2060 – 1670m	1660 – 1270m	1260m i mniej
11	2610m i więcej	2600 – 2200m	2190 – 1790m	1780 – 1390m	1380m i mniej
12	2690m i więcej	2680 – 2290m	2280 – 1880m	1870 – 1480m	1470m i mniej

Test Coopera - DZIEWCZĘTA - grupa wiekowa od 8 - 12 lat

Wiek	Brawo! Znakomicie!	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!	Zadowolony? Może być lepiej!	Więcej Systematyki!	Musisz więcej trenować!
8	2010m i więcej	2000 – 1670m	1660 – 1320m	1310 – 990m	980m i mniej
9	2120m i więcej	2110 – 1770m	1760 – 1400m	1390 – 1050m	1040m i mniej
10	2200m i więcej	2190 – 1860m	1850 – 1500m	1490 – 1160m	1150m i mniej
11	2330m i więcej	2320 – 1980m	1970 – 1620m	1610 – 1270m	1260m i mniej
12	2370m i więcej	2360 – 2030m	2020 – 1670m	1660 – 1330m	1320m i mniej

Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 19 lat

Wiek		Brawo! Znakomicie!	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!	Zadowolony? Może być lepiej!	Więcej Systematyki!	Musisz więcej trenować!
13-14	M	2700m i więcej	2690 – 2400m	2390 – 2200m	2190 – 2100m	2090m i mniej
	K	2430m i więcej	2420 – 2100m	2090 – 1750m	1740 – 1410m	1400m i mniej
15-16	M	2800m i więcej	2790 – 2500m	2490 – 2300m	2290 – 2200m	2190m i mniej
	K	2440m i więcej	2430 – 2110m	2100 – 1760m	1750 – 1420m	1410m i mniej
17-19	M	3000m i więcej	2990 – 2700m	2690 – 2500m	2490 – 2300m	2290m i mniej
	K	2400m i więcej	2390 – 2100m	2090 – 1800m	1790 – 1700m	1690m i mniej

Test Coopera - grupa wiekowa od 20 do 60+

Wiek		Brawo! Znakomicie!	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!	Zadowolony? Może być lepiej!	Więcej Systematyki!	Musisz więcej trenować!
20-29	M	2800m i więcej	2790 – 2600m	2590 - 2400m	2390 - 2100m	2090m i mniej
	K	2300m i więcej	2290 - 2100m	2090 – 1900m	1890 – 1800m	1790m i mniej
30-39	M	2700m i więcej	2690 – 2500m	2490 – 2300m	2290 - 2100m	2090m i mniej
	K	2200m i więcej	2190 – 2000m	1990 -1900m	1890 - 1700m	1690m i mniej
40-49	M	2600m i więcej	2590 - 2450m	2440 - 2200m	2190 - 2000m	1990m i mniej
	K	2100m i więcej	2090 - 2000m	1990 - 1800m	1790 - 1600m	1590m i mniej
50-59	M	2500m i więcej	2490 - 2300m	2290 - 2100m	2090 - 1850m	1840m i mniej
	K	2000m i więcej	1990 - 1900m	1890 - 1700m	1690 - 1500m	1490m i mniej
60 +	M	2400m i więcej	2390 – 2100m	2090 – 1900m	1890 – 1600m	1590m i mniej
	K	1900m i więcej	1890m – 1700m	1690 – 1550m	1540 – 1350m	1340m i mniej

Test Coopera - grupa - Sportowcy

Wiek	Doskonała	Powyżej Przeciętnej	Przeciętna	Poniżej Przeciętnej	Słabo
Mężczyźni	3700m i więcej	3690 – 3400m	3390 – 3100m	3090 – 2800m	2790 i mniej
Kobiety	3000m i więcej	2990 – 2700m	2690 – 2400m	2390 – 2100m	2090m i mniej