

Tabela wyników testu wytrzymałości biegowej – Test Coopera (dziewczęta/kobiety)

Płeć/wiek	Bardzo dobra	Dobra	Średnia	Słaba	Bardzo słaba
Dziewczęta 13-14 lat	+ 2000 m	1900-2000 m	1600-1899 m	1500-1599 m	mniej niż 1500 m
Dziewczęta 15-16 lat	+ 2100 m	2000-2100 m	1700-1999 m	1600-1699 m	mniej niż 1600 m
Dziewczęta 17-19 lat	+ 2300 m	2100-2300 m	1800-2099 m	1700-1799 m	mniej niż 1700 m
Kobiety 20-29 lat	+ 2700 m	2200-2700 m	1800-2199 m	1500-1799 m	mniej niż 1500 m
Kobiety 30-39 lat	+ 2500 m	2000-2500 m	1700-1999 m	1400-1699 m	mniej niż 1400 m
Kobiety 40-49 lat	+ 2300 m	1900-2300 m	1500-1899 m	1200-1499 m	mniej niż 1200 m
Kobiety 50 +	+ 2200 m	1700-2200 m	1400-1699 m	1100-1399 m	mniej niż 1100 m

Tabela wyników testu wytrzymałości marszowej (dystans 4,8 km) – Test Coopera (dziewczęta/kobiety)

Płeć/wiek	Bardzo dobra	Dobra	Średnia	Słaba	Bardzo słaba
Dziewczęta 13-19 lat	mniej niż 35 min	35-39:30 min	39:31-43 min	43:01-47 min	powyżej 47 min
Kobiety 20-29 lat	mniej niż 36 min	36-40:30 min	40:31-44 min	44:01-48 min	powyżej 48 min
Kobiety 30-39 lat	mniej niż 37 min	37:30-42 min	42:01-46:30 min	46:31-51 min	powyżej 51 min
Kobiety 40-49 lat	mniej niż 39 min	39-44:30 min	44:01-49 min	49:01-54 min	powyżej 54 min
Kobiety 50 +	mniej niż 42 min	42-47 min	47:01-52 min	52:01-57 min	powyżej 57 min

Test szacuje wytrzymałość krążeniowo-oddechową, która ma istotne znaczenie dla wydolności człowieka i możliwości podejmowania i wykonania przez niego wysiłku fizycznego/pracy.

Test dla osób powyżej 13 roku życia. Polega na przebiegnięciu jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut. Można go przeprowadzić na stadionie lekkoatletycznym lub terenie otwartym – warunkiem płaska, twarda nawierzchnia.

W trakcie testu nie ma wymogu biegu cały czas, część dystansu można przemaszerować.

Wynik testu daje możliwość wyliczenia poziomu maksymalnego pochłaniania tlenu VO2 max (ml/kg/min) – parametr wydolności

$$VO2 \text{ max} = (\text{dystans w metrach} - 504,9) / 44,73$$

Dla osób o mniejszej wydolności lub mających trudności z bieganiem przeznaczona jest wersja marszowa z dystansem 4,8 km do przejścia.

Opracowano na podstawie materiałów Zakładu Lekkiej Atletyki AWF Poznań.