

Tabela wyników testu wytrzymałości biegowej – Test Coopera (chłopcy/mężczyźni)

Płeć/wiek	Bardzo dobra	Dobra	Średnia	Słaba	Bardzo słaba
Chłopcy 13-14 lat	+ 2700 m	2400-2700 m	2200-2399 m	2100-2199 m	mniej niż 2100 m
Chłopcy 15-16 lat	+ 2800 m	2500-2800 m	2300-2499 m	2200-2299 m	mniej niż 2200 m
Chłopcy 17-19 lat	+ 3000 m	2700-3000 m	2500-2699 m	2300-2499 m	mniej niż 2300 m
Mężczyźni 20-29 lat	+ 2800 m	2400-2800 m	2200-2399 m	1600-2199 m	mniej niż 1600 m
Mężczyźni 30-39 lat	+ 2700 m	2300-2700 m	1900-2299 m	1500-1999 m	mniej niż 1500 m
Mężczyźni 40-49 lat	+ 2500 m	2100-2500 m	1700-2099 m	1400-1699 m	mniej niż 1400 m
Mężczyźni 50 +	+ 2400 m	2000-2400 m	1600-1999 m	1300-1599 m	mniej niż 1300 m

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

Płeć/wiek	Bardzo dobra	Dobra	Średnia	Słaba	Bardzo słaba
Chłopcy 13-19 lat	mniej niż 33 min	33:00-37:30 min	37:31-41 min	41:01-44 min	powyżej 45 min
Mężczyźni 20-29 lat	mniej niż 34 min	34-38:30 min	38:31-42 min	42:01-46 min	powyżej 46 min
Mężczyźni 30-39 lat	mniej niż 35 min	35-40 min	40:01-44:30 min	44:31-49 min	powyżej 49 min
Mężczyźni 40-49 lat	mniej niż 36 min	36:30-42 min	42:01-47 min	47:01-52 min	powyżej 52 min
Mężczyźni 50 +	mniej niż 39 min	39-45 min	45:01-50 min	50:01-55 min	powyżej 55 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.