

# UNIWERSYTECKI TEST COOPERA



Tabela wyników z uwzględnieniem wieku i płci testowanej osoby.  
Sportowcy profesjonalni podlegają ocenie w odmiennych (wyższych) kryteriach.

| Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat - BIEG  |   |               |             |             |             |            |
|--|---|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
|  |   | 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 – grupa wiekowa od 20 do 50+ lat - BIEG |   |               |             |             |             |            |
|  |   | 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 – grupa – sportowcy - BIEG              |   |               |             |             |             |            |
|  |   | Bardzo dobrze | Dobrze      | Średnio     | Źle         | Bardzo źle |
| Mężczyźni  |   | 3700+ m       | 3400–3700 m | 3100–3399 m | 2800–3099 m | 2800- m    |
| Kobiety  |   | 3000+ m       | 2700–3000 m | 2400–2699 m | 2100–2399 m | 2100- m    |