



COOPERJEV TEKAŠKI TEST – moški

Test 12 minut – dolžina pretečenih metrov

Kategorije / fizične sposobnosti	pod 30	30 – 39	40 – 49	50 in več
I. zelo slaba	do 1600	do 1520	do 1360	do 1280
II. slaba	1600 – 2000	1520 – 1840	1360 – 1680	1280 – 1600
III. srednje	2000 – 2400	1840 – 2240	1680 – 2080	1600 – 2000
IV. dobra	2400 – 2800	2240 – 2640	2080 – 2480	2000 – 2400
V. odlična	2800 in več	2640 in več	2480 in več	2400 in več

Tek na 2400 metrov

Točke / Leta	Rezultati v minutah				
	14 – 18	19 – 30	31 – 40	41 – 50	51 – 60 in več
10	8.30	9.00	10.30	11.30	12.30
9,5	8.45	9.15	10.45	11.45	12.45
9,0	9.00	9.30	11.00	12.00	13.00
8,5	9.15	9.45	11.15	12.15	13.15
8,0	9.30	10.00	11.30	12.30	13.30
7,5	9.45	10.15	11.45	12.45	13.45
7,0	10.00	10.30	12.00	13.00	14.00
6,5	10.15	10.45	12.15	13.15	14.15
6,0	10.30	11.00	12.30	13.30	14.30
5,5	10.45	11.15	12.45	13.45	14.45
5,0	11.00	11.30	13.00	14.00	15.00
4,5	11.15	11.45	13.15	14.15	15.15
4,0	11.30	12.00	13.30	14.30	15.30
3,5	11.45	12.15	13.45	14.45	15.45
3,0	12.00	12.30	14.00	15.00	16.00
2,5	12.15	12.45	14.15	15.15	16.15
2,0	12.30	13.00	14.30	15.30	16.30
1,5	12.45	13.15	14.45	15.45	16.45
1,0	13.00	13.30	15.00	16.00	17.00
0,5	15.00	15.30	17.00	18.00	19.00

Rezultati: pet doseženih točk pomeni dobro telesno pripravljenost, če ste jih dosegli manj, vam svetujemo, da začnete z redno vadbo.

Vir: The New Aerobic, dr. Kenneth Cooper, 1970