



COOPERJEV TEKAŠKI TEST - ženske

Test 12 minut za ženske – dolžina pretečenih metrov

Kategorije / fizične sposobnosti	pod 30	30 – 39	40 – 49	50 in več
I. zelo slaba	do 1520	do 1360	do 1200	do 1040
II. slaba	1520 – 1840	1360 – 1680	1200 – 1520	1040 – 1360
III. srednje	1840 – 2160	1680 – 2000	1520 – 1840	1360 – 1680
IV. dobra	2160 – 2640	2000 – 2480	1840 – 2320	1680 – 2160
V. odlična	2640 in več	2480 in več	2320 in več	2160 in več

Tek na 1600 metrov

Točke / Leta	Rezultati v minutah				
	14 – 18	19 – 30	31 – 40	41 – 50	51 – 60 in več
10	7.30	8.00	9.30	10.00	10.30
9,5	7.50	8.20	9.45	10.15	10.45
9,0	8.10	8.40	10.00	10.30	11.00
8,5	8.30	9.00	10.15	10.45	11.15
8,0	8.50	9.20	10.30	11.00	11.30
7,5	9.10	9.40	10.45	11.15	11.45
7,0	9.30	10.00	11.00	11.30	12.00
6,5	9.50	10.20	11.15	11.45	12.15
6,0	10.10	10.40	11.30	12.00	12.30
5,5	10.30	11.00	11.45	12.15	12.45
5,0	10.50	11.20	12.00	12.30	13.00
4,5	11.10	11.40	12.15	12.45	13.15
4,0	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30
3,5	11.50	12.20	12.45	13.15	13.45
3,0	12.10	12.40	13.00	13.30	14.00
2,5	12.30	13.00	13.15	13.45	14.15
2,0	12.50	13.20	13.30	14.00	14.30
1,5	13.10	13.40	14.00	14.30	15.00
1,0	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30
0,5	14.30	15.00	15.30	16.00	16.30

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