

Test Coopera

Słubice, stadion SOSiR, 26 września 2017

Organizatorzy:

Słubicka Akademia Biegowa, LKS Lubusz Słubice, SOSiR Słubice

	Nazwisko i imię	miasto	wiek	wynik 26.09	wynik 26.06.
1.	Pysiak Damian	Słubice	37	3090m	
2.	Schulze Pierre	Frankfurt	49	3000m	
3.	Mauer Wiktor	Słubice	13	2775m	2640m
4.	Kiedrowicz Natalia	Kunowice	13	2720m	2640m
5.	Rozłonkowski Mateusz	Słubice	13	2720m	2550m
6.	Rutkowski Maciej	Słubice	10	2710m	2595m
7.	Wołczek Adam	Słubice	10	2710m	2650m
8.	Kaliska Julia	Słubice	14	2640m	
9.	Czak Jeremi	Stare Biskupice	9	2570m	2440m
10.	Czak Mirosław	Stare Biskupice	48	2570m	2440m
11.	Awramenko Tania	Słubice	45	2560m	1840m
12.	Wilk Adrian	Słubice	29	2550m	
13.	Hubko Lena	Słubice	9	2500m	
14.	Hubko Marek	Słubice	43	2500m	
15.	Senkowska Anna	Słubice	32	2480m	2495m
16.	Melnyk Urbaniak Ilona	Słubice	13	2470m	2240m
17.	Podruczny Helena	Słubice	11	2450m	2180m
18.	Antczak Rutkowska Barbara	Słubice	38	2400m	2385m
19.	Tomasik Oliwia	Słubice	13	2400m	2350m
20.	Wilk Jan	Słubice	7	2370m	
21.	Wołczek Jakub	Słubice	14	2360m	
22.	Kopacz Iwona	Słubice	39	2350m	
23.	Przybylska Wiktoria	Słubice	11	2310m	
24.	Zając Kornel	Frankfurt	11	2310m	
25.	Dobrzyńska Dominika	Słubice	12	2300m	1985m
26.	Kielar Anna	Frankfurt	11	2300m	
27.	Drozdowska Lena	Słubice	8	2300m	2055m
28.	Drozdowski Tomasz	Słubice	38	2300m	2055m
29.	Horoszkiewicz Julia	Słubice	11	2200m	1990m
30.	Kaliski Iwan	Słubice	9	2200m	
31.	Kaliski Jacek	Słubice	38	2200m	
32.	Radue Jurgen	Frankfurt	64	2160m	
33.	Podruczny Antoni	Słubice	14	2130m	2145m
34.	Woźniak Paulina	Kunowice	14	2100m	
35.	Kozłowska Maja	Kunowice	9	2070m	2025m
36.	Kozłowski Maciej	Kunowice	41	2070m	2025m
37.	Mauer Szymon	Słubice	7	1960m	
38.	Olech Sebastian	Słubice	7	1915m	
39.	Olech Aleksandra	Słubice	33	1910m	
40.	Pysiak Szymon	Słubice	7	1890m	
41.	Kołodziejewski Paweł	Słubice	13	1770m	
42.	Tatarski Bartosz	Słubice	7	1750m	
43.	Kułaga Maja	Słubice	8	1600m	
44.	Kułaga Aleksander	Słubice	5	1600m	
45.	Podruczny Ignacy	Słubice	5	1600m	400m
46.	Podruczny Grzegorz	Słubice	40	1600m	
47.	Rutkowski Aleksander	Słubice	8	1440m	

48. Dubacki Tobiasz	Słubice	7	1250m
49. Horoszkiewicz Antoś	Słubice	8	1250m
50. Horoszkiewicz Łukasz	Słubice	36	1250m
51. Świder Bartosz	Słubice	9	1240m

Test Coopera: określa stan kondycji fizycznej

Test Coopera: Normy biegowego testu Coopera dla kobiet

Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-20	2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m
20-29	2700+ m	2200–2700 m	1800–2199 m	1500–1799 m	1500- m
30-39	2500+ m	2000–2500 m	1700–1999 m	1400–1699 m	1400- m
40-49	2300+ m	1900–2300 m	1500–1899 m	1200–1499 m	1200- m
50+	2200+ m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	1100- m

Test Coopera: Normy biegowego testu Coopera dla mężczyzn

Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
15-16	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
17-20	3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
20-29	2800+ m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	1600- m
30-39	2700+ m	2300–2700 m	1900–2299 m	1500–1899 m	1500- m
40-49	2500+ m	2100–2500 m	1700–2099 m	1400–1699 m	1400- m
50+	2400+ m	2000–2400 m	1600–1999 m	1300–1599 m	1300- m

Test Coopera: Normy biegowego testu Coopera dla sportowców

	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

Test Coopera - zlecenia przed wykonaniem testu

Początkujący, na 4-6 tygodni przed testem, powinni mieć cykl zajęć biegowych, przygotowujących organizm do wysiłku fizycznego.

Przed testem Coopera bardzo ważna jest kilkunastominutowa rozgrzewka. Jej brak nie tylko zwiększa ryzyko kontuzji, lecz także może pogorszyć wyniki testu.

Na podstawie wyniku testu Coopera można także obliczyć przybliżoną wielkość maksymalnego pochłaniania tlenu: $VO_{2max} = (\text{dystans w metrach} - 504.9) / 44.73$

Test powinien być przeprowadzony na bieżni okrężnej - najlepiej 400 m