

Test Coopera - bieg 12 min.

- Test powinien być przeprowadzony na bieżni okrężnej - najlepiej 400 m
- Dla ułatwienia pomiaru należy przy bieżni ustawić chorągiewki co 25 - 50 m
- Uczniów należy podzielić na grupy o podobnych zdolnościach kondycyjnych

Normy dla chłopców (w metrach)

Wiek (lata)	Dop	Dst	Db	Bdb
8	1652	2036	2441	> 2441
9	1807	2184	2639	> 2629
10	1822	2243	2682	> 2682
11	1866	2279	2704	> 2704
12	1968	2405	2788	> 2788
13	2029	2472	2863	> 2863
14	2114	2562	2926	> 2926
15	2167	2605	2937	> 2937
16	2205	2651	3041	> 3041
17	2239	2681	3017	> 3017
18	2331	2700	3086	> 3086
19	2199	2742	3162	> 3162

Normy dla dziewcząt (w metrach)

Wiek (lata)	Dop	Dst	Db	Bdb
8	1480	1760	2055	> 2055
9	1531	1910	2280	> 2280
10	1567	1940	2319	> 2319
11	1733	2040	2373	> 2373
12	1781	2145	2489	> 2489
13	1818	2150	2490	> 2490
14	1749	2055	2435	> 2435
15	1789	2075	2405	> 2405
16	1765	2095	2390	> 2390
17	1778	2080	2407	> 2407
18	1682	2045	2393	> 2393
19	1688	2070	2219	> 2219