

## 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 pripravljenoost, če ste jih dosegli manj, vam svetujemo, da začnete z redno vadbo.

## 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 pripravljenoost, če ste jih dosegli manj, vam svetujemo, da začnete z redno vadbo.