

Test de cooper

Hombres				
Condición Física	Hasta 30 años	30-39 años	40-49 años	50 años
Muy bien	2800	2650	2500	2400
Bien	2400	2250	2100	2000
Suficiente	2000	1850	1650	1600
Deficiente	1600	1550	1350	1300
Insuficiente	Menos metros que en el calificativo deficiente			

Mujeres				
Condición Física	Hasta 30 años	30-39 años	40-49 años	50 años
Muy bien	2600	2500	2300	2150
Bien	2150	2000	1850	1650
Suficiente	1850	1650	1500	1350
Deficiente	1550	1350	1200	1050
Insuficiente	Menos metros que en el calificativo deficiente			

Chicos							
Condición Física	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años
Excelente	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
Muy bien	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
Bien	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
Suficiente	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
Deficiente	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
Insuficiente	Menos metros que en el calificativo deficiente						

Chicas	
200 metros menos que los chicos en todos los niveles	

TEST DE COOPER

Otras denominaciones: Test de los 12 minutos.

Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica. Determinar el VO_2 máximo.

Desarrollo: Consiste en cubrir la máxima distancia posible durante doce minutos de carrera continua. Se anotara la distancia recorrida al finalizar los doce minutos. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

Teóricamente, una carga constante que provoca el agotamiento a los 12 minutos de iniciarse, correlaciona significativamente con el valor del VO_2 máximo. Según esto, el VO_2 máximo se puede determinar según la siguiente ecuación:

$$VO_2 = 22,351 \times \text{Distancia (Km.)} - 11,288$$

Normas: Cuando finalicen los doce minutos, el alumno se detendrá hasta que se contabilice la distancia recorrida.

Material e instalaciones: Cronometro. Pista de atletismo o, en su defecto, un terreno llano señalizado cada 50 metros.

provoca el agotamiento a los 12 minutos de iniciarse, correlaciona significativamente con el valor del VO_2 máximo. Según esto, el VO_2 máximo se puede determinar según la siguiente ecuación:

$$VO_2 = 22,351 \times \text{Distancia (Km.)} - 11,288$$

Normas: Cuando finalicen los doce minutos, el alumno se detendrá hasta que se contabilice la distancia recorrida.

Material e instalaciones: Cronometro. Pista de atletismo o, en su defecto, un terreno llano señalizado cada 50 metros.