

Published on *Urząd Miejski w Świeciu* (<https://archiwum.swiecie.eu>)

Strona główna > Sprawdź się!

Sprawdź się!

09 listopada 2012





TEST

Pozytywny miernik
układu krążeniowo-oddechowego

Co musisz zrobić:

- mieć ukończone 13 lat
- przebiec jak najdłuższy dystans

Dystans pokonyujemy
na powierzchni równej
i miękkiej

Sprawdź sw

Test Coopera - grupa wiekowa

wiek	plac	Wartość dobra	Dobry
13-14	M	2700 + m	2400 - 2700 m
	K	2000 + m	1700 - 2000 m
15-16	M	2800 + m	2500 - 2800 m
	K	2100 + m	2000 - 2100 m
17-19	M	3000 + m	2700 - 3000 m
	K	2300 + m	2000 - 2300 m

Test Coopera - grupa wiekowa

[1]

Każdy, kto chce przekonać się w jakiej jest kondycji, może przyjść na stadion Wdy i sprawdzić to na specjalnej tablicy.

Test Coopera mierzy wytrzymałość krążeniowo-oddechową. W określeniu tego, czy w zależności od wieku jesteśmy w dobrej czy w kiepskiej kondycji, pomaga

tablica ze szczegółowymi informacjami.

- Aby to sprawdzić, trzeba przebiec jak najdłuższy dystans w ciągu 12 minut. Od uczestników nie wymaga się ciągłego biegu, mogą maszerować przez część dystansu – wyjaśnia Zbigniew Iwański, zastępca kierownika Ośrodka Kultury, Sportu i Rekreacji w Świeciu.

Dodatkowe informacje na temat testu Coopera i tabele pomocne przy sprawdzeniu swojej kondycji fizycznej na www.sportswieciu.pl [2].

ANDRZEJ PUDRZYŃSKI

8.11.2012

Adres źródłowy: <https://archiwum.swiecie.eu/pl/news/sprawd%C5%BA-si%C4%99>

Links

[1] <https://archiwum.swiecie.eu/sites/default/files/field/image/test.jpg>

[2] http://sportswieciu.pl/Test_Coopera.html