

TEST DE COOPER

El test de Cooper es una prueba de valoración de la condición física empleada para medir la **resistencia aeróbica** de una persona al igual que el test de Course Navette. El test de Cooper consiste en recorrer la máxima distancia posible en un tiempo de 12 minutos. Los resultados se valoran del siguiente modo:

TEST DE COOPER. BAREMO MASCULINO 11 a 20 AÑOS										
VALOR	MUY BUENA		BUENA		MEDIA		BAJA		MUY BAJA	
NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
11-12 AÑOS	+ 2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	- 1500m	-1400m
13-14 AÑOS	+ 2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	1900m	- 1800m	-1700m
15-16 AÑOS	+ 2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	2000m	- 1900m	-1800m
17-20 AÑOS	+ 2800m	2700m	2600m	2500m	2400m	2300m	2200m	2100m	- 2000m	-1900m

TEST DE COOPER

El test de Cooper es una prueba de valoración de la condición física empleada para medir la **resistencia aeróbica** de una persona al igual que el test de Course Navette. El test de Cooper consiste en recorrer la máxima distancia posible en un tiempo de 12 minutos. Los resultados se valoran del siguiente modo:

TEST DE COOPER. BAREMO FEMENINO 11 a 20 AÑOS										
VALOR	MUY BUENA		BUENA		MEDIA		BAJA		MUY BAJA	
NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
11-12 AÑOS	+ 1850m	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	1300m	1200m	- 1100m	-1000m
13-14 AÑOS	+ 2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	1300m	- 1200m	-1100m
15-16 AÑOS	+ 2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m	1400m	- 1300m	-1200m
17-20 AÑOS	+ 2200m	2100m	2000m	1900m	1800m	1700m	1600m	1500m	- 1400m	-1300m