

**Test Coopera** (czyt. test kupera) – próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców.

Kenneth Cooper opracował zestaw ćwiczeń obejmujących bieg, chód, pływanie i kolarstwo. Jednak to próba biegowa cieszy się największą popularnością. Polega on na przemierzeniu (w dowolny sposób: biegnąc, idąc o własnych siłach) jak największego dystansu w ciągu **12 minut**. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie oznaczone minimum co 50 m (dla pełnej dokładności pomiaru czterech sędziów dystansowych na obwodzie bieżni lub co sto metrów na innej trasie).

Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
	K	2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m

Test Coopera – grupa wiekowa od 20 do 50+ lat						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
20-29	M	2800+ m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	1600- m
	K	2700+ m	2200–2700 m	1800–2199 m	1500–1799 m	1500- m
30-39	M	2700+ m	2300–2700 m	1900–2299 m	1500–1899 m	1500- m
	K	2500+ m	2000–2500 m	1700–1999 m	1400–1699 m	1400- m
40-49	M	2500+ m	2100–2500 m	1700–2099 m	1400–1699 m	1400- m
	K	2300+ m	1900–2300 m	1500–1899 m	1200–1499 m	1200- m
50+	M	2400+ m	2000–2400 m	1600–1999 m	1300–1599 m	1300- m
	K	2200+ m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	1100- m

Test Coopera – grupa – sportowcy						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
Mężczyźni		3700+ m	3400–3700 m	3100–3399 m	2800–3099 m	2800- m
Kobiety		3000+ m	2700–3000 m	2400–2699 m	2100–2399 m	2100- m

Pokonany dystans należy odnaleźć w odpowiedniej dla płci i wieku komórce tabeli podanej powyżej i odczytać wynik. Jeśli jest on gorszy niż „bardzo źle” to są przyczyny do niepokoju...

### Warunki do przeprowadzenia testu

Aby test był miarodajny należy zadbać o kilka szczegółów:

- Nawierzchnia, na której będziemy biegać powinna być równa i płaska. Najlepiej biegać po bieżni.
- Pomiar odległości musi być precyzyjny z dokładnością **do 50 m**.
- Nie powinno się biegać w grupach większych niż 20-30 osób.
- Ważne jest odpowiednie obuwie i strój, który nie krępuje ruchów biegacza.
- Przed biegiem koniecznie należy przeprowadzić rozgrzewkę, przygotowując mięśnie do wysiłku.