

## Test di Cooper

### Descrizione della prova

Correre per un tempo di 12 minuti cercando di percorrere il tratto più lungo possibile.

Al segnale di termine prova arrestarsi nel punto in cui ci si trova.

**Capacità motoria dominante:** potenza aerobica

**Luogo consigliato:** pista di atletica o treadmill

**Materiale occorrente:** cronometro

**Tabella di valutazione prestazioni Test di Cooper**

<b>Età</b>	<b>Eccellente</b>	<b>Buono</b>	<b>Media</b>	<b>Scarso</b>	<b>Insuff.</b>
<b>Maschi 20-29</b>	>2800m	2400-2800m	2200-2399m	1600-2199m	<1600m
<b>Femmine 20-29</b>	>2700m	2200-2700m	1800-2199m	1500-1799m	<1500m
<b>Maschi 30-39</b>	>2700m	2300-2700m	1900-2299m	1500-1999m	<1500m
<b>Femmine 30-39</b>	>2500m	2000-2500m	1700-1999m	1400-1699m	<1400m
<b>Maschi 40-49</b>	>2500m	2100-2500m	1700-2099m	1400-1699m	<1400m
<b>Femmine 40-49</b>	>2300m	1900-2300m	1500-1899m	1200-1499m	<1200m
<b>Maschi &gt;50</b>	>2400m	2000-2400m	1600-1999m	1300-1599m	<1300m
<b>Femmine &gt;50</b>	>2200m	1700-2200m	1400-1699m	100-1399m	<1100m