**Prestaties Coopertest**

***Weetje:***Met de coopertest wordt de conditie van een deelnemer gemeten. Er bestaan verschillende coopertesten maar de bekenste vorm daarvan is **12 minuten hardlopen**. De test is bedacht door Kenneth Cooper, een arts bij de Amerikaanse luchtmacht in de begin periode van de Amerikaanse ruimtevaart. Deze test werd vervolgens door de Amerikaanse legerleiding gebruikt om het **uithoudingsvermogen** van soldaten vast te leggen. Tijdens de test mag je **niet even stoppen** met hardlopen om gewoon te wandelen om uit te rusten. In principe moet je blijven hardlopen. Moet je binnen de 12 minuten stoppen dan is de afgelegde afstand op dat moment jouw score.

**Tabel: Coopertest voor Meisjes/Vrouwen**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Leeftijd** | **Zeer Goed [m]** | **Goed [m]** | **Gemiddeld [m]** | **Slecht [m]** | **Zeer Slecht [m]** |
| 13-14 | > 2000 | 1900 - 2000 | 1600 - 1899 | 1500 - 1599 | < 1500 |
| 15-16 | > 2100 | 2000 - 2100 | 1700 - 1999 | 1600 - 1699 | < 1600 |
| 17-20 | > 2300 | 2100 - 2300 | 1800 - 2099 | 1700 - 1799 | < 1700 |
| 20-29 | > 2700 | 2200 - 2700 | 1800 - 2199 | 1500 - 1799 | < 1500 |
| 30-39 | > 2500 | 2000 - 2500 | 1700 - 1999 | 1400 - 1699 | < 1400 |
| 40-49 | > 2300 | 1900 - 2300 | 1500 - 1899 | 1200 - 1499 | < 1200 |
| 50 en ouder | > 2200 | 1700 - 2200 | 1400 - 1699 | 1100 - 1399 | < 1100 |

**Tabel: Coopertest voor Jonges/Mannen**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Leeftijd** | **Zeer Goed [m]** | **Goed [m]** | **Gemiddeld [m]** | **Slecht [m]** | **Zeer Slecht [m]** |
| 13-14 | > 2700 | 2400 - 2700 | 2200 - 2399 | 2100 - 2199 | < 2100 |
| 15-16 | > 2800 | 2500 - 2800 | 2300 - 2499 | 2200 - 2299 | < 2200 |
| 17-20 | > 3000 | 2700 - 3000 | 2500 - 2699 | 2300 - 2499 | < 2300 |
| 20-29 | > 2800 | 2400 - 2800 | 2200 - 2399 | 1600 - 2199 | < 1600 |
| 30-39 | > 2700 | 2300 - 2700 | 1900 - 2299 | 1500 - 1899 | < 1500 |
| 40-49 | > 2500 | 2100 - 2500 | 1700 - 2099 | 1400 - 1699 | < 1400 |
| 50 en ouder | > 2400 | 2000 - 2400 | 1600 - 1999 | 1300 - 1599 | < 1300 |