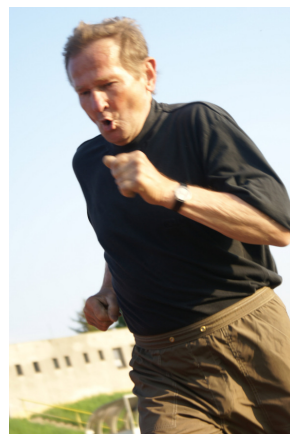
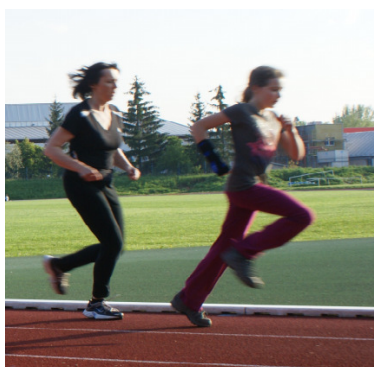


# Cooperův test 22.5.2019 (běh na 12 min.)

**Cooperův test** je test fyzické zdatnosti jedince.

Navrhl jej v roce 1968 Kenneth H. Cooper pro účely armády Spojených států amerických.

Měří se vzdálenost, kterou člověk uběhne za 12 minut. Z výsledku lze dle tabulky (zohledňující kromě vzdálenosti ještě pohlaví a věk jedince) zhruba určit v jaké je člověk kondici. Jelikož je to kondiční test, tak se předpokládá, že se poběží stálým tempem a bez sprintů.



Přerov, běh 2-3,5 km, středně obtížné, Martin Tomek  
(přihlášky do 20.5. [ma.tomek@seznam.cz](mailto:ma.tomek@seznam.cz), 603 587 076 )

**Termín :** **středa 22.5.2019**

**Sraz :** **prezentace 18,00 stadion Victoria SK Přerov (Alšova ul.)**

**Start :** **18,15**

**Vyhodnocení, diplomy :** **19,15 hod., přesun do klubu Teplo, Horní nám. –**

**LED ZEPPELIN REVIVAL 20hod. - vstup pro účastníky běhu a organizátory zdarma.**

<http://www.dlazka.cz/Akce/2019/kveten/Led-Zeppelin-revival>

**Charakter :** kondiční běh na 12min. s měřením uběhnuté vzdálenosti

**Upozornění :** všichni se účastní na vlastní nebezpečí.

**Pozn. :** Diváci a měřiči vítání ☺

		m	kg		kg m
Doležal Zdeněk 2017	REKORD M	3 440	75	Horný Pavel 2014	247 500
Jakubičková Julie 2016	REKORD Ž	2 800	50	Jakubičková Julie 2016	140 000

# TEST 7/ BĚH NA 12 MINUT

## POPIS

Úkolem je uběhnout za 12 minut co nejdelší trať. Tempo je individuální, běh je možné střídát s chůzí. Běžet může současně i více osob, čas si kontroluje každý sám.

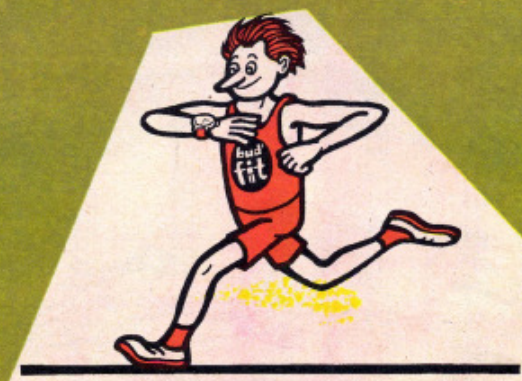
## HODNOCENÍ

Vzdálenost, kterou uběhneme za 12 minut (v metrech), s přesností na 50 metrů.

● Test 7 měří obecnou vytrvalost, to znamená především výkonnost srdce a dýchací soustavy. Klade vysoké nároky na všechny orgány, které se podílejí na krevním oběhu a jež zajišťují

dotávku kyslíku k pracujícím svalům. Výkon zde však velkou měrou závisí i na vůli. Individuální rozdíly ve výkonnosti jsou značné, nejvyšší hodnoty nacházíme u mužů ve věku 20–30 let.

● Běžecký test je nejhodnější uskutečnit na vyznačeném 300 až 500 metrů dlouhém okruhu, vhodná je přirozené i atletická dráha. Postačí však lesní či písčité cesta, bez větších výškových rozdílů. Délku okruhu je třeba předem odměřit a vyznačit na něm 50 metrové úseky. Lepší je, běží-li současně více osob, pokud možno stejného stáří a výkonnosti. Při soutěži rodin či jiných kolektivů se určí časoměřič, který postupně oznamuje jednotlivé minuty běhu a hlavně každou z posledních 10 sekund.



## BODOVACÍ TABULKA

# TEST 7/ BĚH NA 12 MINUT (V METRECH)

MUŽI

Body	6-7	8-9	10-11	12-14	15-17	18-29	30-39	40-49	50-60
1	1350	1500	1700	1850	2000	1650	1500	1350	1250
2	1350	1600	1800	1950	2050	1700	1600	1450	1350
3	1400	1650	1850	2000	2100	1750	1700	1550	1450
4	1450	1700	1900	2050	2150	1800	1800	1650	1550
5	1500	1750	1950	2100	2200	1900	1900	1750	1650
6	1550	1800	2000	2150	2250	2000	2000	1850	1750
7	1600	1850	2050	2200	2300	2100	2100	1950	1850
8	1650	1900	2100	2250	2350	2200	2150	2000	1900
9	1700	1950	2150	2300	2400	2300	2300	2050	1950
10	1750	2000	2200	2350	2500	2400	2250	2100	2000
11	1800	2050	2250	2400	2600	2500	2300	2150	2050
12	1850	2100	2300	2450	2700	2600	2350	2200	2100
13	1900	2150	2350	2500	2750	2650	2400	2250	2150
14	1950	2200	2400	2550	2800	2700	2450	2300	2200
15	2000	2250	2450	2600	2850	2750	2500	2350	2250
16	—	2300	2500	2650	2900	2800	2550	2400	—
17	2050	—	2550	2700	2950	2850	2600	2450	2300
18	2100	2350	2600	2750	3000	2900	2650	2500	2350
19	2150	2400	2650	2800	3050	2950	2700	2550	2400
20	2200	2450	2700	2850	3100	3000	2750	2600	2450

ŽENY

Body	6-7	8-9	10-11	12-14	15-17	18-29	30-39	40-49	50-60
1	1150	1300	1500	1500	1650	1500	1350	1200	1050
2	1200	1400	1550	1550	1700	1600	1450	1300	1150
3	1250	—	1600	1600	1750	1700	1550	1400	1250
4	1300	1450	—	1650	1800	1800	1650	1500	1350
5	1350	1500	1650	1700	1850	1850	1750	1600	1450
6	1400	1550	1700	1750	1900	1900	1800	1650	1500
7	1450	1600	1750	1800	1950	1950	1850	1700	1550
8	1500	1650	1800	1850	2000	2000	1900	1750	1600
9	1550	1700	1850	1900	2050	2050	1950	1800	1650
10	1600	1750	1900	1950	2100	2100	2000	1850	1700
11	1650	1800	1950	2000	2150	2150	2050	1900	1750
12	1700	1850	2000	2050	2200	2200	2100	1950	1800
13	1750	1900	2050	2100	2250	2250	2150	2000	1850
14	1800	1950	2100	2150	2300	2300	2200	—	—
15	1850	2000	2150	2200	2350	2350	2250	2050	1900
16	—	2050	—	2250	2400	2400	2300	2100	1950
17	1900	2100	2200	2300	2500	2450	2350	2150	2000
18	1950	—	2250	2350	2550	2500	2400	—	—
19	—	2150	2300	2400	2600	2550	2450	2200	2050
20	2000	2200	2350	2450	2650	2600	2500	2250	2100