

COOPERJEV TEKAŠKI TEST

V SREDO 25. MAJA 2016 OD 10. DO 19. URE

Vsi rekreativni športniki, športna društva, dijaki in učenci ki želite testirati svoje telesne sposobnosti, pridite v SREDO 25. maja 2016 v ŠPORTNI PARK PODMEŽAKLA. V ta namen Zavod za šport Jesenice organizira Cooperjev test, ki bo potekal od 10.00 do 19.00 ure.

Test v teku od udeleženca zahteva, da pretečejo določeno razdaljo v čim krajšem času. Moški tečejo na 2400 m, ženske pa na 1600 m. Na ustrezni tabeli, ki jo vsak prejme lahko vsak zase ugotovi svojo telesno pripravljenost. Pripravili smo tudi testiranje za mlade po sledečem principu:

Do 10 let	600 m
11 - 13 let	1600 m
14 in več let	2400 m

Vsak ki se udeleži testiranja in doseže čas, ki ustreza oceni 9,5 ali 10 prejme brezplačno vstopnico za kopaljšče Ukova.

- Testiranje je brezplačno. Vsak se preverja na lastno odgovornost.
- Predhodne prijave so potrebne za tiste, ki boste prišli pred 15:00 uro, kasneje niso potrebne.
- Dodatne informacije: zsj.programi@siol.net ali na 051 685 240



Test - 2400 m

Rezultati po starostnih kategorijah v minutah

TOCKE	14 – 18 let	19 – 30 let	31 – 40 let	41 – 50 let	51 in več let
10	8.30 min	9.00	10.30	11.30	12.30
9,5	8.45	9.15	10.45	11.45	12.45
9,0	9.00	9.30	11.00	12.00	13.00
8,5	9.15	9.45	11.15	12.15	13.15
8,0	9.30	10.00	11.30	12.30	13.30
7,5	9.45	10.15	11.45	12.45	13.45
7,0	10.00	10.30	12.00	13.00	14.00
6,5	10.15	10.45	12.15	13.15	14.15
6,0	10.30	11.00	12.30	13.30	14.30
5,5	10.45	11.15	12.45	13.45	14.45
5,0	11.00	11.30	13.00	14.00	15.00
4,5	11.15	11.45	13.15	14.15	15.15
4,0	11.30	12.00	13.30	14.30	15.30
3,5	11.45	12.15	13.45	14.45	15.45
3,0	12.00	12.30	14.00	15.00	16.00
2,5	12.15	12.45	14.15	15.15	16.15
2,0	12.30	13.00	14.30	15.30	16.30
1,5	12.45	13.15	14.45	15.45	16.45
1,0	13.00	13.30	15.00	16.00	17.00
0,5	15.00	15.30	17.00	18.00	19.00

Test – 1600 m

Rezultati po starostnih kategorijah v minutah

TOCKE	14 – 18 let	19 – 30 let	31 – 40 let	41 – 50 let	51 in vec let
10	7.30 min	8.00	9.30	10.00	10.30
9,5	7.50	8.20	9.45	10.15	10.45
9,0	8.10	8.40	10.00	10.30	11.00
8,5	8.30	9.00	10.15	10.45	11.15
8,0	8.50	9.20	10.30	11.00	11.30
7,5	9.10	9.40	10.45	11.15	11.45
7,0	9.30	10.00	11.00	11.30	12.00
6,5	9.50	10.20	11.15	11.45	12.15
6,0	10.10	10.40	11.30	12.00	12.30
5,5	10.30	11.00	11.45	12.15	12.45
5,0	10.50	11.20	12.00	12.30	13.00
4,5	11.10	11.40	12.15	12.45	13.15
4,0	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30
3,5	11.50	12.20	12.45	13.15	13.45
3,0	12.10	12.40	13.00	13.30	14.00
2,5	12.30	13.00	13.15	13.45	14.15
2,0	12.50	13.20	13.30	14.00	14.30
1,5	13.10	13.40	14.00	14.30	15.00
1,0	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30
0,5	14.30	15.00	15.30	16.00	16.30