**Test Coopera to jedna z prób wysiłkowych, która pomoże Wam określić swoją formę!**

**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. Test Coopera obecnie stosowany jest jako sposób sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej dzieci i młodzieży – testy Coopera przeprowadzane są co jakiś czas na zajęciach wychowania fizycznego w szkołach. Istnieją normy wyników testu Coopera, odpowiednie dla wieku i płci osób podejmujących wyzwanie.

**Co zrobić by dobrze przygotować się do Testu?**

Po pierwsze należy dobrze się rozgrzać, przygotowując organizm do wzmożonego wysiłku. Do testu powinno się przystępować maksymalnie skoncentrowanym i zmotywowanym. Na wyznaczony sygnał zacznij bieg. Pamiętaj, by na początku nie narzucić zbyt dużego tempa, ponieważ 12 minut szybkiego biegu to naprawdę duży wysiłek. Warto utrzymywać cały czas takie samo tempo, a dopiero w końcówce przyspieszyć.  
Jeśli podczas testu nagle opadniesz z sił – możesz chwilę odpocząć, jednak zrób to maszerując.  
Staraj się dać z siebie jak najwięcej, tak żeby po teście czuć duże zmęczenie – wówczas wynik testu będzie maksymalnie zbliżony do Twojej rzeczywistej wydolności. Po upływie 12 minut od rozpoczęcia biegu możesz się zatrzymać i zmierzyć przebytą odległość.

**Test Coopera – normy**

