



Prova: Test de cooper

Objectiu: Comprovar la resistència cardio vascular.

Material: cronòmetre.

Posició Inicial: Standard de carrera.

Execució:

és molt simple de mesurar, solament s'han de córrer sense parar intentant cobrir la major distància possible en 12 minuts

Normes:

1 Si l'alumne està fatigat, pot continuar la prova caminant.

Anotació:

S'anotarà el nombre de metres correguts correctament.

Observació:

És interessant desenvolupar un escalfament previ de prova.

Els entrenadors utilitzen tests, el més famós es el de Cooper, aquest.

1r i 2n d'ESO		BAREM
Xics	Xiques	NOTA
3000 m	2500 m	10
2830 m	2350 m	9
2660 m	2200 m	8
2490 m	2050 m	7
2320 m	1900 m	6
2150 m	1750 m	5
1980 m	1600 m	4
1810 m	1450 m	3
1640 m	1300 m	2
1470 m	1150 m	1
1300 m	1000 m	0