

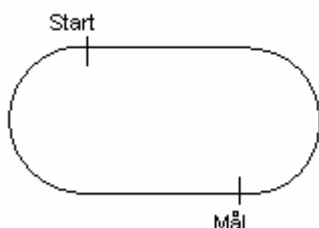


**Tävlingskommittén**

## Cooper test

Cooper test ger ett uppskattat värde av syreupptagningsförmågan hos roddaren i ml/min/kg. Den uppskattade syreupptagningsförmågan/testvärdet fås genom tabellen och det är kopplat till löptiden.

Cooper test genomförs över 3000 meter på platt bana. Underlaget bör vara fast, snö och is är inte optimalt. Likaså bör det inte vara allt för blåsigt då även det påverkar löpningen. Det bästa är att ha tillgång till en idrottsplats där det allt som oftast finns en rundbana på 400 meter. Då löper roddarna 7,5 varv. På en rundbana finns det oftast markerat olika distanser och du finner då markeringen för mål och en markering för start, normalt starten för 200 meterslopp. Starten ligger på motstående långsida.



Använd flera tidtagarur om du ensam så är det lättare att hålla reda på tiderna. Om det går så är det smidigt om ni är 2-3 personer som hjälps åt att hålla koll på antal varv och tider. Notera alla löparnas namn i listan som du har till hjälp för att hålla räkningen på varven. I listan kan du antingen bara sätta ett kryss för det varvet eller notera tiden. Om ni inte har tillgång till en rundbana så kan du mäta upp en sträcka med bil eller cykel på en sträcka du anser vara lämplig. Tänk på att det inte är lämpligt att vara ute i trafiken och göra detta!!

Hur läser jag tabell?

I tabellen på andra sidan läser du av sluttiden längst till höger, kolumnen längst till vänster ger det uppskattade testvärdet (ml/min/kg) för syreupptagningsförmåga. Kolumnerna emellan anger varvtider för det uppskattade testvärdet. Noterar du första varvet på 40 sekunder och sedan går ner i kolumnen finner du 40 sekunder och om roddaren håller det i mål är det uppskattade testvärdet 68 ml.

I den första tabellen skriver du i varvtiden efterhand och kan då följa roddarens profil under testet.

# COOPER TEST

Gäller för en 400 meters bana

Namn	Varv							Mål
	1	2	3	4	5	6	7	

## Testvärde (ml/min/kg)

72	0:38	1:54	3:10	4:26	5:42	6:58	8:14	9:30
70	0:39	1:57	3:15	4:33	5:51	7:09	8:27	9:45
68	0:40	2:00	3:20	4:40	6:00	7:20	8:40	10:00
66	0:41	2:03	3:25	4:47	6:09	7:31	8:53	10:15
65	0:42	2:06	3:30	4:54	6:18	7:42	9:06	10:30
63	0:43	2:09	3:35	5:01	6:27	7:53	9:19	10:45
61	0:44	2:12	3:40	5:08	6:36	8:04	9:32	11:00
60	0:45	2:15	3:45	5:15	6:45	8:15	9:45	11:15
58	0:46	2:18	3:5	5:22	6:54	8:26	9:58	11:30
57	0:47	2:21	3:55	5:29	7:03	8:37	10:11	11:45
56	0:48	2:24	4:00	5:36	7:12	8:48	10:24	12:00
55	0:49	2:27	4:05	5:43	7:19	8:59	10:37	12:15
53	0:50	2:30	4:10	5:50	7:28	9:10	10:50	12:30
52	0:51	2:33	4:15	5:57	7:37	9:21	11:03	12:45
51	0:52	2:36	4:20	6:04	7:46	9:32	11:16	13:00
50	0:53	2:39	4:25	6:11	7:55	9:43	11:29	13:15
49	0:54	2:42	4:30	6:18	8:06	9:54	11:42	13:30
48	0:55	2:45	4:35	6:25	8:15	10:05	11:55	13:45
47	0:56	2:48	4:40	6:32	8:24	10:16	12:08	14:00
46	0:57	2:51	4:45	6:39	8:33	10:27	12:21	14:15
45	0:58	2:54	4:50	6:46	8:42	10:38	12:34	14:30
44	0:59	2:57	4:55	6:53	8:51	10:49	12:47	14:45
42	1:00	3:00	5:00	7:00	9:00	11:00	13:00	15:00
41	1:01	3:03	5:05	7:07	9:09	11:11	13:13	15:15
40	1:02	3:06	5:10	7:14	9:18	11:22	13:26	15:30
39	1:03	3:09	5:15	7:21	9:27	11:33	13:39	15:45