

FIT-TEST

TEST COOPERA

WIEK / POZIOM WYKONANIA	BARDZO DOBRZE	DOBRCZE	ŚREDNIO	ŹLE	BARDZO ŹLE
13-14 KOBIETY	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
13-14 MĘŻCZYŹNI	2700+ m	2400- 2700 m	2200- 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
15-16 KOBIETY	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
15-16 MĘŻCZYŹNI	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
17-20 KOBIETY	2300+m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m
17-20 MĘŻCZYŹNI	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
20-29 KOBIETY	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
20-29 MĘŻCZYŹNI	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
30-39 KOBIETY	2500+ m	2000- 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
30-39 MĘŻCZYŹNI	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
40-49 KOBIETY	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
40-49 MĘŻCZYŹNI	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
50+ KOBIETY	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m
50+ MĘŻCZYŹNI	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m

