

# Cooper-testi Kuntotason arvioinnin taulukko

Ikä		Erinomainen	Hyvä	Keskitaso	Huono	Hyvin huono
13–14	m	yli 2700 m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	alle 2100 m
	n	yli 2000 m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	alle 1500 m
15–16	m	yli 2800 m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	alle 2200 m
	n	yli 2100 m	2000–2100 m	1900–1999 m	1600–1699 m	alle 1600 m
17–20	m	yli 3000 m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	alle 2300 m
	n	yli 2300 m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	alle 1700 m
20–29	m	yli 2800 m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	alle 1600 m
	n	yli 2700 m	2200–2700 m	1800–2199 m	1500–1799 m	alle 1500 m
30–39	m	yli 2700 m	2300–2700 m	1900–2299 m	1500–1899 m	alle 1500 m
	n	yli 2500 m	2000–2500 m	1700–1999 m	1400–1699 m	alle 1400 m
40–49	m	yli 2500 m	2100–2500 m	1700–2099 m	1400–1699 m	alle 1400 m
	n	yli 2300 m	1900–2300 m	1500–1899 m	1200–1499 m	alle 1200 m
50+	m	yli 2400 m	2000–2400 m	1600–1999 m	1300–1599 m	alle 1300 m
	n	yli 2200 m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	alle 1100 m

## Ammattiurheilijat

	m	yli 3700 m	3400–3700 m	3100–3399 m	2800–3099 m	alle 2800 m
	n	yli 3000 m	2700–3000 m	2400–2699 m	2100–2399 m	alle 2100 m