



SUOMALAINEN
VESILIIKUNTA~
INSTITUUTTI

COOPERIN UINTITESTI

Uintimatka metreissä 12 minuutin aikana

Kunnon taso	13-19 vuotta	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 ja yli
Erittäin heikko Miehet Naiset	alle 450 m alle 360 m	alle 360 m alle 270 m	alle 315 m alle 225 m	alle 270 m alle 180 m	alle 225 m alle 135 m	alle 225 m alle 135 m
Heikko Miehet Naiset	450 - 540 360 - 450	360 - 450 270 - 360	315 - 400 225 - 315	270 - 360 180 - 270	225 - 315 135 - 225	225 - 270 135 - 180
Kohtalainen Miehet Naiset	540 - 630 450 - 540	450 - 540 360 - 450	400 - 495 315 - 400	360 - 450 270 - 360	315 - 400 225 - 315	270 - 360 180 - 270
Hyvä Miehet Naiset	630 - 720 540 - 630	540 - 630 450 - 540	495 - 585 400 - 495	450 - 540 360 - 450	400 - 495 315 - 400	360 - 450 270 - 360
Erinomainen Miehet Naiset	yli 720 yli 630	yli 630 yli 540	yli 585 yli 495	yli 540 yli 450	yli 495 yli 400	yli 450 yli 360

Lähde: Cooper, H.Kenneth, The Aerobics program for total well-being, 1982 M.Evans and Comapany, Inc. NY.

www.vesiliikunta.com