Cooper-Test Tabelle

Orientierungswerte für den 12-Minuten-Lauf in der Vorbereitung auf den Sporttest

Wichtig: Jede Behörde legt eigene Grenzwerte fest. Diese Tabelle ist ein Trainingsmaßstab, keine offizielle Prüfungsnorm.

Männer

Bewertung	bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre
sehr gut	ab 2.800 m	ab 2.700 m
gut	2.400 bis 2.799 m	2.300 bis 2.699 m
befriedigend	2.200 bis 2.399 m	2.100 bis 2.299 m
ausreichend	2.000 bis 2.199 m	1.900 bis 2.099 m
zu wenig	unter 2.000 m	unter 1.900 m

Frauen

Bewertung	bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre
sehr gut	ab 2.500 m	ab 2.400 m
gut	2.200 bis 2.499 m	2.100 bis 2.399 m
befriedigend	2.000 bis 2.199 m	1.900 bis 2.099 m
ausreichend	1.800 bis 1.999 m	1.700 bis 1.899 m
zu wenig	unter 1.800 m	unter 1.700 m

Eigene Ergebnisse eintragen

Datum	Strecke in 12 Minuten	Gefühl / Notizen