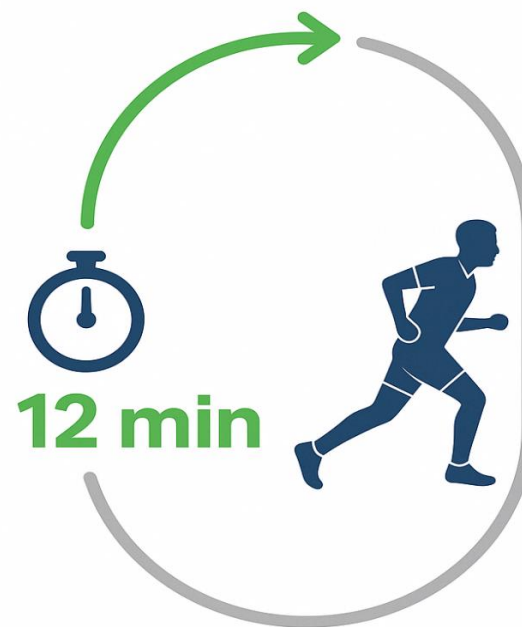


TEST DE COOPER

Objetivo	<p>Evaluar la capacidad aeróbica máxima a través de la distancia total recorrida en 12 minutos de carrera continua.</p> <p>Es uno de los tests más utilizados a nivel mundial para estimar la resistencia cardiovascular de manera práctica y económica.</p>	Aplicación práctica	<p>El Test de Cooper permite establecer zonas de ritmo o velocidad de entrenamiento, controlar la evolución de la resistencia aeróbica y estimar el VO2 máx. Puede aplicarse tanto en contextos educativos como deportivos, y es ideal para evaluaciones periódicas dentro de programas de acondicionamiento físico.</p>
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar un calentamiento previo de 10 minutos con carrera suave y movilidad. 2. Explicar el objetivo: recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos, manteniendo un ritmo constante. 3. Ubicar a los participantes en la línea de salida. 4. Iniciar el cronómetro y dar la señal de salida. 5. Indicar el paso del tiempo (cada 2–3 minutos si se desea). 6. Al completar los 12 minutos, dar la señal de alto y registrar la distancia total recorrida (metros). 		
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Pista de atletismo o superficie plana y medida (ideal 400 m) • Conos o marcas para delimitar tramos parciales • Cronómetro o reloj con cuenta regresiva de 12 minutos • Hoja de registro y bolígrafo • Ropa y calzado deportivo adecuados 		
Observaciones técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar las condiciones externas (temperatura, viento, superficie) para asegurar la comparabilidad entre mediciones. • No es recomendable en personas con patologías cardiovasculares o respiratorias sin autorización médica. • Fomentar un ritmo constante y evitar sprints iniciales. • Repetir en condiciones similares para valorar progresos. 		



Referencias

- Cooper, K. H. (1968). *A means of assessing maximal oxygen intake. Correlation between field and treadmill testing.* Journal of the American Medical Association.
- Ruiz, J. R. et al. (2011). *ALPHA-Fitness Battery: assessing physical fitness in children and adolescents.* British Journal of Sports Medicine.



	CHICOS						Baremo Test de Cooper	CHICAS					
	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17+ años		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17+ años
10	2450	2550	2700	2850	2950	3050	10	2350	2450	2550	2650	2750	2850
9,5	2400	2500	2650	2800	2900	3000	9,5	2300	2400	2500	2600	2700	2800
9	2350	2450	2600	2750	2850	2950	9	2250	2350	2450	2550	2650	2750
8,5	2275	2375	2525	2675	2775	2875	8,5	2175	2275	2375	2475	2575	2675
8	2200	2300	2450	2600	2700	2800	8	2100	2200	2300	2400	2500	2600
7,5	2150	2250	2400	2550	2650	2750	7,5	2050	2150	2250	2350	2450	2550
7	2100	2200	2350	2500	2600	2700	7	2000	2100	2200	2300	2400	2500
6,5	2025	2125	2275	2425	2525	2625	6,5	1925	2025	2125	2225	2325	2425
6	1950	2050	2200	2350	2450	2550	6	1850	1950	2050	2150	2250	2350
5,5	1900	2000	2150	2300	2400	2500	5,5	1800	1900	2000	2100	2200	2300
5	1850	1950	2100	2250	2350	2450	5	1750	1850	1950	2050	2150	2250
4,5	1750	1850	2000	2150	2250	2350	4,5	1650	1750	1850	1950	2050	2150
4	1650	1750	1900	2050	2150	2250	4	1550	1650	1750	1850	1950	2050
3,5	1550	1650	1800	1950	2050	2150	3,5	1450	1550	1650	1750	1850	1950
3	1450	1550	1700	1850	1950	2050	3	1350	1450	1550	1650	1750	1850
2,5	1400	1500	1650	1800	1900	2000	2,5	1300	1400	1500	1600	1700	1800
2	1350	1450	1600	1750	1850	1950	2	1250	1350	1450	1550	1650	1750