

Test Coopera - DZIEWCZĘTA - grupa wiekowa od 8 do 12 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	K	2010+ m	1670–2000 m	1320–1660 m	990–1310 m	980 - m
9	K	2120+ m	1770–2110 m	1400–1760 m	1050–1390 m	1040- m
10	K	2200+ m	1680–2190 m	1500–1850 m	1160–1490 m	1150- m
11	K	2330+ m	1980–2320 m	1620–1970 m	1270–1610 m	1260- m
12	K	2370+ m	2030–2360 m	1670–2020 m	1330–1660 m	1320- m

Test Coopera - CHŁOPCY - grupa wiekowa od 8 do 12 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	M	2190+ m	1810–2180 m	1420–1800 m	1050–1410 m	1040- m
9	M	2350+ m	1950–2340 m	1540–1940 m	1130–1530 m	1120- m
10	M	2460+ m	2070–2450 m	1670–2060 m	1270–1660 m	1260- m
11	M	2610+ m	2200–2600 m	1790–2190 m	1390–1780 m	1380- m
12	M	2690+ m	2290–2680 m	1880–2280 m	1480–1870 m	1470- m

Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-19	M	3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
	K	2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m

Test Coopera – grupa wiekowa od 20 do 50+ lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
20-29	M	2800+ m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	1600- m
	K	2700+ m	2200–2700 m	1800–2199 m	1500–1799 m	1500- m
30-39	M	2700+ m	2300–2700 m	1900–2299 m	1500–1899 m	1500- m
	K	2500+ m	2000–2500 m	1700–1999 m	1400–1699 m	1400- m
40-49	M	2500+ m	2100–2500 m	1700–2099 m	1400–1699 m	1400- m
	K	2300+ m	1900–2300 m	1500–1899 m	1200–1499 m	1200- m
50+	M	2400+ m	2000–2400 m	1600–1999 m	1300–1599 m	1300- m
	K	2200+ m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	1100- m

Test Coopera – grupa – sportowcy					
	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
Mężczyźni	3700+ m	3400–3700 m	3100–3399 m	2800–3099 m	2800- m
Kobiety	3000+ m	2700–3000 m	2400–2699 m	2100–2399 m	2100- m