

TEST COOPERA W PŁYWANIU - BASEN „NEMO”

Tabela dla mężczyzn /dystans w metrach/

Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13 – 19	700 i więcej	625 – 699	550 – 624	450 – 549	Do 450
20 – 29	625 i więcej	550 – 624	450 – 549	350 – 449	Do 350
30 – 39	575 i więcej	500 – 574	400 – 499	300 – 399	Do 300
40 – 49	550 i więcej	450 – 549	350 – 449	250 – 349	Do 250
50 +	500 i więcej	400 – 499	300 – 399	200 – 299	Do 200

Tabela dla kobiet /dystans w metrach/

Wiek	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13 – 19	625 i więcej	550 – 624	450 – 549	350 – 449	Do 350
20 – 29	550 i więcej	450 – 549	350 – 449	250 – 349	Do 250
30 – 39	500 i więcej	400 – 499	300 – 399	225 – 299	Do 225
40 – 49	450 i więcej	350 – 449	250 – 349	175 – 249	Do 175
50 +	400 i więcej	300 – 399	225 – 299	150 – 225	Do 150

Regulamin:

1. Zainteresowani biorą udział na własną odpowiedzialność.
2. Test przeprowadzany jest w każdą sobotę w godzinach 10:00 – 12:00.
3. Przed rozpoczęciem Testu należy zgłosić się do dyżurującego Ratownika.