

COOPERTEST SCHEMA

DE SPETTERS

12 MINUTEN ZWEMMEN EIGEN SLAG

COOPERTEST											
LEEFTIJD DAMES		7-9 jaar		10-13 jaar		14-19 jaar		20-29 jaar		30+ jaar	
CATEGORIE		METERS	AANTAL BANEN 25 MTR	METERS	AANTAL BANEN 25 MTR	METERS	AANTAL BANEN 25 MTR	METERS	AANTAL BANEN 25 MTR	METERS	AANTAL BANEN 25 MTR
ZWAK	V	< 175	< 7	< 275	< 11	< 375	< 15	< 275	< 11	< 225	< 9
MATIG	V	200 - 250	8 - 10	300 - 375	12 - 14	400 - 450	16 - 18	300 - 350	12- 14	250 - 300	10 - 12
MIDDELMATIG	V	275 - 300	11 - 13	400 - 450	15 - 17	275 - 550	19 - 22	375 - 450	15 - 18	325 - 375	13 - 15
GOED	V	350 - 425	14 - 17	475 - 525	18 - 21	575 - 675	23 - 27	475 - 575	19 - 23	400 - 475	16 - 19
UITSTEKEND	V	> 450	> 18	> 550	> 22	> 700	28	> 600	> 24	> 500	> 20

COOPERTEST											
LEEFTIJD HEREN		7-9 jaar		10-12 jaar		13-19 jaar		20-29 jaar		30+ jaar	
CATEGORIE		METERS	AANTAL BANEN 25 MTR	METERS	AANTAL BANEN 25 MTR	METERS	AANTAL BANEN 25 MTR	METERS	AANTAL BANEN 25 MTR	METERS	AANTAL BANEN 25 MTR
ZWAK	M	< 200	< 8	< 300	< 12	< 400	< 16	< 350	< 14	< 300	< 12
SLECHT	M	225 - 250	9 - 10	325 - 375	13 - 15	425 - 475	17 - 19	375 - 425	15 - 17	325 - 375	13 - 15
MATIG	M	275 - 325	11 - 13	400 - 450	16 - 18	500 - 575	20 - 23	450 - 525	18 - 21	400 - 475	16 - 19
GOED	M	350 - 425	14 - 17	475 - 550	19 - 22	600 - 675	24 - 27	550 - 625	22 - 25	500 - 575	20 - 23
UITSTEKEND	M	> 450	> 18	> 575	> 23	700	28	650	> 26	> 600	> 24

COOPERTEST											
LEEFTIJD DAMES		40+ jaar		50+ jaar		60+ jaar		70+ jaar		80+ jaar	
CATEGORIE		METERS	AANTAL BANEN 25	METERS	AANTAL BANEN 25	METERS	AANTAL BANEN 25	METERS	AANTAL BANEN 25	METERS	AANTAL BANEN 25
ZWAK	V	< 200	< 8	< 175	< 7	< 150	< 6	< 125	< 5	< 75	< 3
MATIG	V	225 - 275	9 - 11	200 - 250	8 - 10	175 - 225	7 - 9	150 - 200	6 - 8	100 - 150	4 - 6
MIDDELMATIG	V	300 - 350	12 - 14	275 - 325	11 - 13	250 - 300	10 - 12	225 - 275	9 - 11	175 - 225	7 - 9
GOED	V	375 - 450	15 - 18	350 - 425	14 - 17	325 - 375	13 - 15	300 - 350	12 - 14	250 - 300	10 - 12
UITSTEKEND	V	> 475	> 19	> 450	> 18	> 400	> 16	> 375	> 15	> 325	> 13

COOPERTEST											
LEEFTIJD HEREN		40+ jaar		50+ jaar		60+ jaar		70+ jaar		70+ jaar	
CATEGORIE		METERS	AANTAL BANEN 25 MTR	METERS	AANTAL BANEN 25 MTR	METERS	AANTAL BANEN 25 MTR	METERS	AANTAL BANEN 25 MTR	METERS	AANTAL BANEN 25 MTR
ZEER SLECHT	M	< 250	< 10	< 200	< 8	< 175	< 7	< 150	< 6	< 150	< 6
SLECHT	M	275 - 325	11 - 13	225 - 275	9 - 11	200 - 250	8 - 10	220 - 225	7 - 9	220 - 225	7 - 9
MATIG	M	350 - 425	14 - 17	300 - 375	12 - 15	275 - 350	11 - 14	250 - 325	10 - 13	250 - 325	10 - 13
GOED	M	450 - 525	18 - 21	400 - 475	16 - 19	375 - 450	15 - 18	350 - 425	14 - 17	350 - 425	14 - 17
UITSTEKEND	M	> 550	> 22	> 500	> 20	> 475	> 19	> 450	> 18	> 450	> 18