

Załącznik nr 3

Nazwisko i Imię:.....

Klasa:

Ośrodek:.....

Data:.....

KARTA PRÓBY – BEEP TEST

Poziom Intensyw. wysiłku	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Czas odcinka [s]	Prędkość biegu	
	odc.	odc.	odc.	odc.	odc.	odc.	odc.	odc.	odc.	odc.	odc.	odc.	odc.	odc.	odc.	odc.		m/s	km/h
	Przewidywany poziom VO _{2max} . [ml/min/kg]																		
1	20	40	60	80	100	120	140										9,0	2,22	8,00
VO ₂	16,1	16,5	17,0	17,5	17,9	18,4	18,9												
2	160	180	200	220	240	260	280	300									8,5	2,35	8,47
VO ₂	19,3	19,5	19,9	20,4	20,8	21,3	21,7	22,1											
3	320	340	360	380	400	420	440	460									7,9	2,53	9,11
VO ₂	22,6	22,9	23,4	23,8	24,2	24,6	25,0	25,4											
4	480	500	520	540	560	580	600	620	640								7,6	2,63	9,47
VO ₂	25,9	26,4	26,8	27,2	27,6	28,0	28,4	28,8	29,2										
5	660	680	700	720	740	760	780	800	820								7,3	2,74	9,86
VO ₂	29,6	29,8	30,2	30,6	31,0	31,3	31,7	32,1	32,5										
6	840	860	880	900	920	940	960	980	1000	1020							6,9	2,90	10,43
VO ₂	32,8	33,3	33,6	34,0	34,4	34,7	35,1	35,4	35,8	36,2									
7	1040	1060	1080	1100	1120	1140	1160	1180	1200	1220							6,3	3,17	11,43
VO ₂	36,5	36,7	37,1	37,4	37,7	38,1	38,4	38,8	39,1	39,5									
8	1240	1260	1280	1300	1320	1340	1360	1380	1400	1420	1440						6,0	3,33	12,00
VO ₂	39,8	40,2	40,5	40,8	41,2	41,5	41,8	42,1	42,5	42,8	43,1								
9	1460	1480	1500	1520	1540	1560	1580	1600	1620	1640	1660						5,7	3,51	12,63
VO ₂	43,5	43,6	43,9	44,2	44,6	44,9	45,2	45,5	45,8	46,1	46,5								
10	1680	1700	1720	1740	1760	1780	1800	1820	1840	1860	1880						5,4	3,70	13,33
VO ₂	46,8	47,1	47,4	47,7	48,0	48,3	48,6	48,9	49,2	49,5	49,8								
11	1900	1920	1940	1960	1980	2000	2020	2040	2060	2080	2100	2120					5,2	3,85	13,85
VO ₂	50,1	50,5	50,8	51,1	51,4	51,7	52,0	52,3	52,6	52,9	53,2	53,5							
12	2140	2160	2180	2200	2220	2240	2260	2280	2300	2320	2340	2360					5,0	4,00	14,40
VO ₂	53,7	54,0	54,2	54,5	54,8	55,1	55,4	55,7	55,9	56,2	56,5	56,8							
13	2380	2400	2420	2440	2460	2480	2500	2520	2540	2560	2580	2600	2620				4,8	4,17	15,00
VO ₂	57,1	57,4	57,7	58,0	58,2	58,5	58,8	59,0	59,3	59,6	59,9	60,1	60,4						
14	2640	2660	2680	2700	2720	2740	2760	2780	2800	2820	2840	2860	2880				4,6	4,35	15,65
VO ₂	60,7	60,9	61,1	61,4	61,7	61,9	62,2	62,5	62,7	63,0	63,2	63,5	63,8						
15	2900	2920	2940	2960	2980	3000	3020	3040	3060	3080	3100	3120	3140				4,5	4,44	16,00
VO ₂	64,0	64,3	64,6	64,8	65,1	65,3	65,6	65,9	66,1	66,4	66,6	66,9	67,1						
16	3160	3180	3200	3220	3240	3260	3280	3300	3320	3340	3360	3380	3400	3420			4,4	4,55	16,36
VO ₂	67,4	67,7	67,8	68,0	68,3	68,5	68,8	69,0	69,3	69,5	69,8	70,0	70,3	70,5					
17	3440	3460	3480	3500	3520	3540	3560	3580	3600	3620	3640	3660	3680	3700			4,3	4,65	16,74
VO ₂	70,8	71,0	71,2	71,5	71,7	72,0	72,2	72,6	72,7	72,9	73,1	73,4	73,6	73,9					
18	3720	3740	3760	3780	3800	3820	3840	3860	3880	3900	3920	3940	3960	3980	4000		4,2	4,76	17,14
VO ₂	74,1	74,4	74,6	74,7	74,9	75,1	75,4	75,6	75,9	76,1	76,3	76,6	76,8	77,0	77,3				
19	4020	4040	4060	4080	4100	4120	4140	4160	4180	4200	4220	4240	4260	4280	4300		4,1	4,88	17,56
VO ₂	77,5	77,7	78,0	78,1	78,4	78,6	78,8	79,0	79,3	79,5	79,7	80,0	80,2	80,4	80,6				
20	4320	4340	4360	4380	4400	4420	4440	4460	4480	4500	4520	4540	4560	4580	4600	4620	4,0	5,00	18,00
VO ₂	80,9	81,1	81,3	81,5	81,6	81,8	82,0	82,3	82,5	82,7	82,9	83,1	83,4	83,6	83,8	84,0			

BEEP TEST								
Poziom	Odcinki	Skumulowane odcinki	Prędkość (km/h)	Czas Odcinka (s)	Czas łączny (s)	Dystans (m)	Skumulowany dystans (m)	Skumulowany czas (min i sekundy)
1	7	7	8.0	9.00	63.00	140	140	01:03
2	8	15	9.0	8.00	64.00	160	300	02:07
3	8	23	9.5	7.58	60.63	160	460	03:08
4	9	32	10.0	7.20	64.80	180	640	04:12
5	9	41	10.5	6.86	61.71	180	820	05:14
6	10	51	11.0	6.55	65.50	200	1020	06:20
7	10	61	11.5	6.26	62.61	200	1220	07:22
8	11	72	12.0	6.00	66.00	220	1440	08:28
9	11	83	12.5	5.76	63.36	220	1660	09:31
10	11	94	13.0	5.54	60.92	220	1880	10:32
11	12	106	13.5	5.33	64.00	240	2120	11:36
12	12	118	14.0	5.14	61.71	240	2360	12:38
13	13	131	14.5	4.97	64.55	260	2620	13:43
14	13	144	15.0	4.80	62.40	260	2880	14:45
15	13	157	15.5	4.65	60.39	260	3140	15:46
16	14	171	16.0	4.50	63.00	280	3420	16:49
17	14	185	16.5	4.36	61.09	280	3700	17:50
18	15	200	17.0	4.24	63.53	300	4000	18:54
19	15	215	17.5	4.11	61.71	300	4300	19:56
20	16	231	18.0	4.00	64.00	320	4620	21:00
21	16	247	18.5	3.89	62.27	320	4940	22:03

Beep Test - Orientacyjne normy statystyczne						
Wiek (lata)	Poniżej normy		W normie		Powyżej normy	
	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy
13	≤4	≤6	5-6	7-8	≥7	≥9
14	≤5	≤7	6-7	8-9	≥8	≥10
15	≤6	≤7	7-8	8-9	≥9	≥10
16	≤7	≤8	8-9	9-10	≥10	≥11