

Az állóképességi ingafutás teszt zónahatárai nemek és életkorcsoportok szerinti bontásban, 15 méteres pályahossz esetén (megtett táv és az ahhoz tartozó becsült aerob kapacitás érték)

Életkor (év)	15 méteres állóképességi ingafutás teszt – Maximális oxigénfelvevő képesség (aerob kapacitás)											
	Fokozott fejlesztés szükséges		Fejlesztés szükséges		Egészségzóna		Fokozott fejlesztés szükséges		Fejlesztés szükséges		Egészségzóna	
	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)
7												
8												
9												
10	≤ 12	≤ 37,3	13–21	37,4–40,1	22 ≤	40,2 ≤	≤ 12	≤ 37,3	13–21	37,4–40,1	22 ≤	40,2 ≤
11	≤ 16	≤ 37,3	17–25	37,4–40,1	26 ≤	40,2 ≤	≤ 16	≤ 37,3	17–25	37,4–40,1	26 ≤	40,2 ≤
12	≤ 21	≤ 37,6	22–30	37,7–40,2	31 ≤	40,3 ≤	≤ 18	≤ 37,0	19–29	37,1–40,0	30 ≤	40,1 ≤
13	≤ 29	≤ 38,6	30–38	38,7–41,0	39 ≤	41,1 ≤	≤ 21	≤ 36,6	22–31	36,7–39,6	32 ≤	39,7 ≤
14	≤ 37	≤ 39,6	38–46	39,7–42,4	47 ≤	42,5 ≤	≤ 24	≤ 36,3	25–34	36,4–39,3	35 ≤	39,4 ≤
15	≤ 44	≤ 40,6	45–54	40,7–43,5	55 ≤	43,6 ≤	≤ 27	≤ 36,0	28–39	36,1–39,0	40 ≤	39,1 ≤
16	≤ 50	≤ 41,0	51–60	41,1–44,0	61 ≤	44,1 ≤	≤ 30	≤ 35,8	31–40	35,9–38,8	41 ≤	38,9 ≤
17	≤ 55	≤ 41,2	56–64	41,3–44,1	65 ≤	44,2 ≤	≤ 34	≤ 35,7	35–44	35,8–38,7	45 ≤	38,8 ≤
18+	≤ 59	≤ 41,2	60–69	41,3–44,2	70 ≤	44,3 ≤	≤ 37	≤ 35,3	38–48	35,4–38,5	49 ≤	38,6 ≤

A TESZT MEGISMERÉSE ÉS VÉGREHAJTÁSA JAVASOLT.
A SZTENDERD ALAPJÁN TÖRTÉNŐ MINŐSÍTÉS AZ ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK MIATT NEM JAVASOLT.