

Vrouwen	Leeftijdsgroep				
	20-29 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	50-59 jaar	60+
Conditie niveau	20-29 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	50-59 jaar	60+
Zeer zwak	tot 1657 m	tot 1625 m	tot 1545 m	tot 1448 m	tot 1384 m
Zwak	1658 - 1866 m	1626 - 1786 m	1546 - 1689 m	1449 - 1577 m	1385 - 1512 m
Matig	1867 - 2011 m	1787 - 1947 m	1690 - 1818 m	1578 - 1706 m	1513 - 1593 m
Voldoende	2012 - 2140 m	1948 - 2043 m	1819 - 1947 m	1707 - 1818 m	1594 - 1722 m
Ruim voldoende	2141 - 2333 m	2044 - 2220 m	1948 - 2124 m	1819 - 1947 m	1723 - 1899 m
Goed	2334 - 2589 m	2221 - 2461 m	2125 - 2332 m	1948 - 2139 m	1900 - 2071 m
Uitstekend	> 2590 m	> 2462 m	> 2333 m	> 2140 m	> 2072 m

Mannen	Leeftijdsgroep				
	20-29 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	50-59 jaar	60+
Conditie niveau	20-29 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	50-59 jaar	60+
Zeer zwak	tot 1915 m	tot 1883 m	tot 1770 m	tot 1625 m	tot 1432 m
Zwak	1916 - 2156 m	1884 - 2076 m	1771 - 1979 m	1626 - 1850 m	1433 - 1689 m
Matig	2157 - 2333 m	2077 - 2237 m	1980 - 2140 m	1851 - 2011 m	1690 - 1850 m
Voldoende	2334 - 2478 m	2238 - 2397 m	2141 - 2285 m	2012 - 2140 m	1851 - 1995 m
Ruim voldoende	2479 - 2655 m	2398 - 2590 m	2286 - 2478 m	2141 - 2333 m	1996 - 2204 m
Goed	2656 - 2911 m	2591 - 2847 m	2479 - 2750 m	2334 - 2606 m	2205 - 2525 m
Uitstekend	> 2912 m	> 2848 m	> 2751 m	> 2607 m	> 2526 m

De 12 minuten test voor mannen en vrouwen op basis van de omgerekende ACSM tabellen
Bron: Atletiekunie