

Testresultaterne omsat til konditionstal

Videnskabelige forsøg har klarlagt en sammenhæng mellem en udøvers resultat på YO-YO udholdenhedstesten (udført indendørs) og dennes konditionstal (angiver kroppens evne til at optage ilt). Man kan således få et indtryk af en persons konditionstal ud fra testresultatet. Til dette formål kan nedenstående tabel anvendes (både for niveau 1 og 2-testen).

Testresultat (hastigheds-niveau: gentagelser)	Konditionstal (ml. ilt pr. minut pr. kg)
5:2	27.1
5:4	28.0
5:6	28.6
5:9	29.9
6:2	30.5
6:4	31.4
6:6	32.2
6:9	33.2
7:2	34.0
7:4	34.6
7:6	35.5
7:8	36.1
7:10	36.7
8:2	37.5
8:4	38.3
8:6	39.1
8:8	39.7
8:10	40.6
9:2	41.1
9:4	41.6
9:6	42.4
9:8	43.0
9:11	43.9
10:2	44.4
10:4	45.0
10:6	45.7
10:8	46.3
10:11	47.4
11:2	47.9
11:4	48.5
11:6	49.2
11:8	49.9
11:11	50.9
12:2	51.4
12:4	52.0
12:6	52.6

12:8	53.1
12:10	53.7
12:12	54.2
13:2	54.9
13:4	55.5
13:6	56.0
13:8	56.6
13:10	57.1
13:12	57.7
14:2	58.1
14:4	58.7
14:6	59.2
14:8	59.8
14:10	60.4
14:13	61.2
15:2	61.7
15:4	62.2
15:6	62.8
15:8	63.3
15:10	63.9
15:13	64.7
16:2	65.2
16:4	65.8
16:6	66.3
16:8	66.9
16:10	67.4
16:13	68.2
17:2	68.7
17:4	69.2
17:6	69.8
17:8	70.3
17:10	70.9
17:12	71.4
17:14	72.0
18:2	72.6
18:4	73.1
18:6	73.6
18:8	74.2
18:10	74.8
18:12	75.3
18:14	75.9
19:2	76.4
19:4	77.0
19:6	77.5
19:8	78.1
19:10	78.6
19:12	79.2
19:15	80.0

20:2	80.5
20:4	81.1
20:6	81.6
20:8	82.1
20:10	82.7
20:12	83.2
20:15	83.8
21:2	84.5
21:4	85.1
21:6	85.6
21:8	86.1
21:10	86.7
21:12	87.2
21:14	87.8
21:16	88.3

Værdier for elite-idrætsfolk

I nedenstående skema er angivet gennemsnitsværdier og variationsbredde for elite-løbere og elite-fodboldspillere, der har gennemført niveau 1-testen udendørs.

	Elite-løbere	Elite-fodboldspillere
Gennemsnit	18:2 (3621 m; 72.6)	15:2 (2822 m; 61.7)
Variationsbredde	17:1 – 20:8 (3320-4320 m; 68.7-82.1)	13:9 – 18:2 (2460-3340 m; 57.1 – 72.6)

I parentes er angivet den tilbagelagte distance i meter og det tilsvarende konditionstal.