

Uitvoeringsstandaard 20m Shuttle run test

Achtergrondinformatie:

De Shuttle run test is een maximaaltest voor kinderen en adolescenten die het aëroob uithoudingsvermogen test.

Benodigdheden:

Ruimte van minimaal 22 m lengte waarin een baan van 20 m is aangegeven door twee lijnen, 20 m van elkaar.

Stopwatch, cd speler, voorbespeelde cd met 1- minuutprotocol, meetlint

Testprotocol

De test bestaat uit het heen en weer rennen tussen twee lijnen, die op 20 meter afstand van elkaar gelegen zijn. Er wordt geen warming-up gedaan.

De loopsnelheid van de deelnemers wordt bepaald door het interval tussen twee geluidssignalen. De signalen worden aangeboden met behulp van een CD speler en een speciale test-CD. De hardloopsnelheid wordt elke minuut verhoogd door het interval tussen de geluidssignalen te verkorten. Bij ieder geluidssignaal moet een lijn worden aangetikt met de voet. De loper moet dan zo kort mogelijk draaien en naar de volgende lijn lopen om die bij het signaal aan te tikken. De loopsnelheid bij aanvang van de test bedraagt 8 km/u. Elke minuut neemt de hardloopsnelheid met 0,5 km/u toe. De verhoging van de hardloopsnelheid wordt als een trap aangeduid en wordt tevens als testresultaat gebruikt. Een testtrap komt dus overeen met ongeveer 1 minuut heen en weer lopen. De test is voor de deelnemer afgelopen indien de deelnemer zelf opgeeft of de deelnemer in twee opeenvolgende keren voor de piep meer dan 3 meter van de 20-meterlijn is verwijderd.

Het testresultaat wordt uitgedrukt in testtrappen met een nauwkeurigheid van een halve trap.

Instructie:

Het is de bedoeling dat je tussen de twee lijnen heen en weer rent, waarbij je de loopsnelheid aanhoudt die wordt aangegeven door het ritme van de geluidssignalen op de CD. Je moet proberen gelijkmatig te lopen. Dus precies tijdens het geluidssignaal van de cd bij de lijn, die aantikken met een voet en keren. Je moet zo kort mogelijk draaien. Je mag niet stilstaan tijdens de test. Als je te snel bij de lijn bent, dan vertraag je wat, ben je te laat, dan versnel je, maar zodanig dat je bij het volgende geluidssignaal weer bij de 20 m lijn bent.

Het tempo gaat elke minuut een beetje hoger.

Het testresultaat wordt uitgedrukt in testtrappen met een nauwkeurigheid van een halve trap.

Uitvoering:

De fysiotherapeut telt het aantal testtrappen met een nauwkeurigheid van een halve trap, wat een halve minuut is.