

# **Anleitung zum 20-m Shuttle-Run-Test**

Die Aufgabe des Tests ist, zwischen zwei Linien mit 20 m Entfernung hin und her zu laufen.

Die Laufgeschwindigkeit wird durch Intervalle zwischen zwei Tonsignale angegeben. Die Tonsignale werden mit Hilfe eines CD-Spielers und einer CD wiedergegeben.

Die Laufgeschwindigkeit wird jede Minute durch Verkürzung der Intervalle zwischen den Tonsignalen erhöht.

Zu Beginn des Tests beträgt die Laufgeschwindigkeit 8 km/h. Pro Minute nimmt diese Geschwindigkeit um 0,5 km/h zu. Nach vier Minuten (Stufe 4) beträgt die Geschwindigkeit zum Beispiel 10 km/h. Die Zunahme der Laufgeschwindigkeit ist in Stufen angegeben.

Diese Stufen werden gleichzeitig als Ergebnis des Tests benutzt.

Eine Stufe entspricht ungefähr einer Minute hin und her laufen. Die Stufen sind mit einer Genauigkeit von halben Stufen auf der CD wiedergegeben.

## **Das Markieren des Feldes für den 20-m-Shuttle-Run-Test**

Ausgehend von der Mitte klebt man an beiden Seiten des Feldes auf 10 Meter Abstand jeweils eine Linie. Dies sind die „20-m-Linien“, zwischen denen man während des Tests hin und her läuft. Gewendet wird auf Höhe dieser Linien.

## **Was wird gemessen ?**

Die Anzahl der gelaufenen Stufen (Minuten), mit einer Genauigkeit von halben Stufen, jeweils abgerundet.

## Testanweisungen für die Teilnehmer

Die Teilnehmer laufen in gleichmäßigem Tempo. Das bedeutet, dass sie nicht schneller und nicht langsamer, als das durch die Tonsignale angegebene Tempo laufen.

Der Wendepunkt ist die 20-m-Linie. Dabei reicht das Berühren mit einem Fuß aus.

Das Wenden geschieht so eng wie möglich.

Bei korrekter Ausführung laufen die Teilnehmer in einer geraden Bahn, nicht diagonal.

Wenn ein Teilnehmer vor dem Tonsignal an der 20-m-Linie ist, muss er auf das Tonsignal warten, bevor er weiterlaufen darf.

Wenn ein Teilnehmer die 20-m-Linie bei dem Tonsignal noch nicht erreicht hat, dann muss er weiterlaufen und erst die 20-m-Linie berühren, bevor zurückge- laufen werden darf.

Der Test endet für einen Teilnehmer, wenn die Person selber aufgibt oder wenn die Person zweimal hintereinander beim Tonsignal mehr als 3 Meter von der 20-m-Linie entfernt ist. Das letzte Kriterium wird vom Testleiter beurteilt.

Wenn die Teilnehmer das Lauftempo nicht mehr einhalten können und den Test beenden müssen, sollen sie das Feld so schnell wie möglich verlassen, ohne andere Teilnehmer beim Fortsetzen des Tests zu behindern.

Den Teilnehmern sollte deutlich sein, dass der Test mit einem leichten Lauf-

tempo beginnt, dass das Tempo pro Minute erhöht wird und dass es immer schwieriger wird, das vorgegebene Tempo einzuhalten.

Das Testergebnis ist die Anzahl der erreichten Stufen, mit der Genauigkeit von halben Stufen. Die Anzahl der erreichten (halben und ganzen) Stufen ist auf der CD angegeben. Als Testergebnis gilt die letzte ganz ausgelaufene halbe oder ganze Stufe.