

Genel Bilgiler

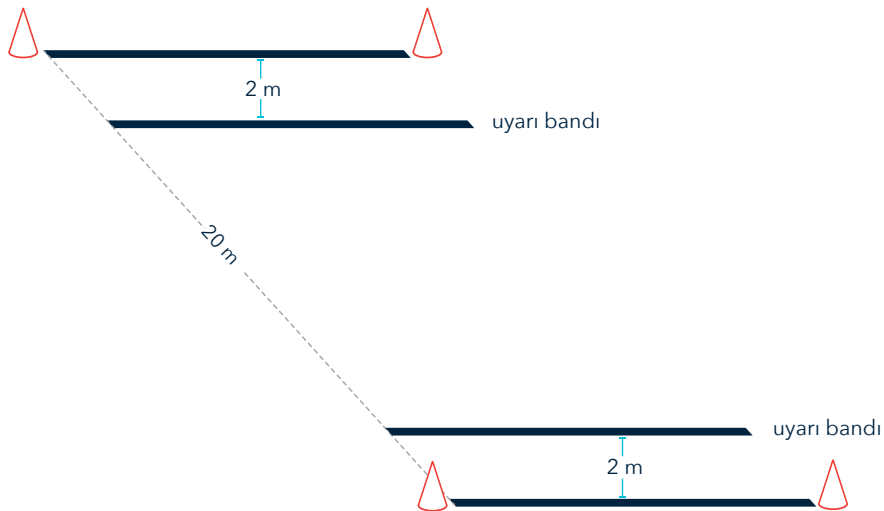
- Testin amacı kardiyorespiratuar dayanıklılığı ölçmektir.
- Test 20 metrelik mesafede koşu turları atılarak yapılır.
- Test 1'er dakika süren 21 seviyeden oluşur ve her seviyede tur sayısı artar.
- Her seviyede koşu hızı artar. İlk seviyenin koşu hızı 8,0 km/sa'dir, 21. seviyeye gelindiğinde koşu hızı 18,5 km/sa'te ulaşır.
- Sonuçlar maksimum seviye ve tur sayısı verileri girilerek ScoreSoft yazılımı ile hesaplanır; ml/kg/dk cinsinden yaşa ve cinsiyete göre değerlendirilir.
- Değerlendirme normları 9-17 yaş arasındaki bireyler için mevcuttur.
- Junior Fitness Check-Up protokolünde kardiyorespiratuar dayanıklılık ölçümü ilk sırada yer alır. Tüm fitness bileşenleri ölçülecekse protokolü gözden geçirip ölçümleri doğru sıra ile yapın.

Test Materyalleri

- En az 25 metre uzunluğunda ve 10 metre genişliğinde kaymaz zeminli, düz bir alan
- En az 40 metre uzunluğunda renkli bant
- 4 adet koni
- Test bitirme kartları
- Shuttle run "bip" ses kaydı
- Ses sistemi

Test Hazırlığı

- 10 metre uzunluğunda renki bantı 20 metre aralıkla yere yapıştırın.
- Bu aralık içinde ilk bantlara 2'şer metre uzaklıkta uyarı bantları yapıştırın.
- Başlangıç ve bitiş çizgilerinin rahat görülebilmesi için ilk bantların sağına ve soluna koniler yerleştirin.
- Ses sisteminde, "bip" ses kaydını açın ve tüm katılımcıların rahatça duyabildiğinden emin olun.



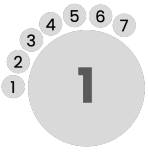
Test Uygulaması

1. Teste başlarken tüm katılımcılar yüzleri bitiş çizgisine dönük ve geride kalan ayak başlangıç çizgisine temas edecek şekilde başlangıç pozisyonu alır.
2. İlk "bip" sesi ile test başlar.
3. Katılımcılar ikinci "bip" sesi gelmeden diğer çizgiye ulaşmalı ve başlangıç pozisyonunu almalıdır.
4. Katılımcılar her "bip" sesi ile koşuya başlar ve seslere uyum sağlayarak atabildiği kadar tur atar.
5. Eğer katılımcı "bip" sesinden önce çizgiye varamamış ise uyarılır ve süreyi yakalaması istenir.
6. Katılımcı 2 "bip" sesini daha uyarı çizgisine varamadan kaçırırsa testi bitirilir, bitirme kartına seviye ve tur sayıları yazılır.
7. Kalabalık test gruplarında tek eğitmenin teste devam edenleri kontrol ederken bitirme kartlarını yazması zor olacağı için en az iki eğitmenle uygulama yapılması tavsiye edilir.

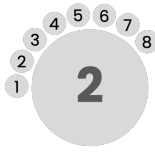
Test Güvenliği

- Zemin kayarak düşmeleri önleyecek yapıda olmalıdır.
- Hipoglisemi ihtimaline karşı yanınızda meyve suyu bulundurun.

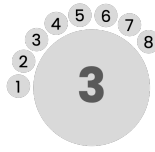
Seviler ve Turlar



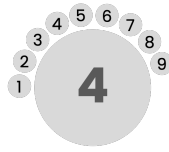
8 km/sa



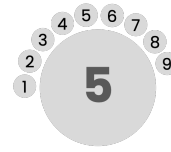
9 km/sa



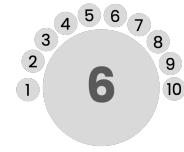
9,5 km/sa



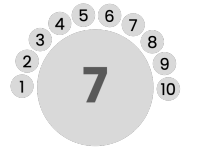
10 km/sa



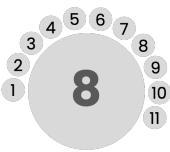
10,5 km/sa



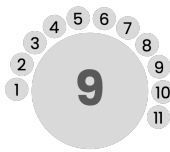
11 km/sa



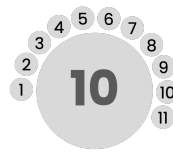
11,5 km/sa



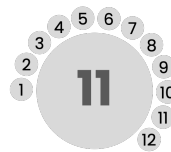
12 km/sa



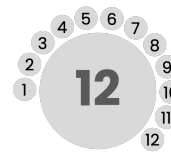
12,5 km/sa



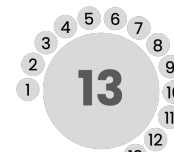
13 km/sa



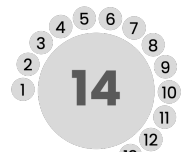
13,5 km/sa



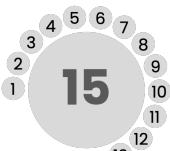
14 km/sa



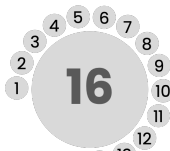
14,5 km/sa



15 km/sa



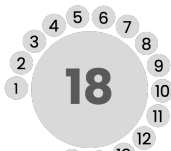
15,5 km/sa



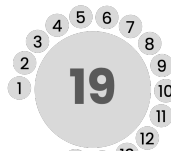
16 km/sa



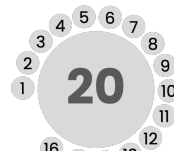
16,5 km/sa



17 km/sa



17,5 km/sa



18 km/sa



18,5 km/sa