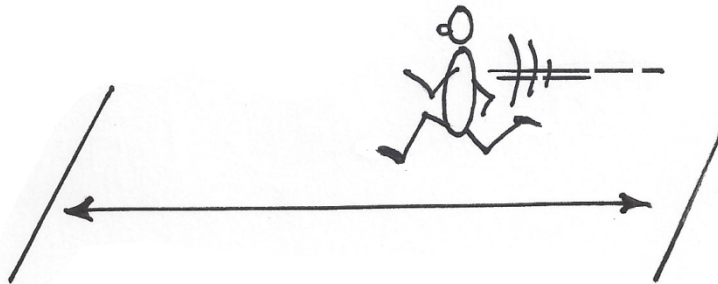


III. Grundlagenausdauer

Shuttle-Run-Test

Die Aufgabe des Tests besteht darin, zwischen zwei Linien mit 20 m Entfernung hin und her zu laufen. Die Laufgeschwindigkeit wird dabei durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen ([Audio-Datei](#)) angegeben und wird jede Minute um 0,5 km/h gesteigert.



Aktion:

Die Läufer starten hinter der Linie. Der Test kann gleichzeitig von mehreren absolviert werden. Jeder Läufer sollte zirka eine Bahn von 1m Breite zur Verfügung haben.

Sie laufen in geraden Bahnen zur gegenüberliegenden 20m-Linie (Wendelinie). Dabei ist die Wendelinie mit mindestens einem Fuß zu übertreten.

Sind die Läufer schneller als das Tonsignal, müssen sie mit mindestens einem Fuß hinter der Linie warten bis das Tonsignal ertönt.

Erreicht ein Läufer die Wendelinie nicht bevor das Tonsignal ertönt, so muss er noch bis zur Wendelinie weiterlaufen (und diese mit mindestens einem Fuß übertreten) bevor er ebenfalls zurücklaufen darf.

Der Test ist beendet, wenn ein Läufer aufgibt oder zwei Mal hintereinander die Wendelinie nicht mit dem Tonsignal übertreten hat.

Das Testergebnis ist die letzte Stufe, die in der vorgegebenen Zeit noch erreicht werden konnte (Beispiel: Level 7 Shuttle 3; notiert wird L7 S3) und wird mit einer Genauigkeit von halben Stufen (Level) jeweils abgerundet, angegeben.

L = Geschwindigkeitsstufe

S = x-ter 20 m Lauf in der angegebenen Geschwindigkeitsstufe

Messung/Wertung:

Bewertung anhand der Tabelle:

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jungen	AK 9	L3 S4 (ca. 3,5 min)	L3 S8 (ca. 4 min)	L4 S4 (ca. 4,5 min)	L4 S9 (ca. 5 min)	L5 S5 (ca. 5,5 min)	L5 S9 (ca. 6 min)	L6 S5 (ca. 6,5 min)	L6 S10 (ca. 7 min)	L7 S5 (ca. 7,5 min)	L7 S10 (ca. 8 min)
	AK 10/11	L4 S4	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5 (ca. 8,5 min)	L8 S11 (ca. 9 min)
	AK 12/13	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5 (ca. 9,5 min)	L9 S11 (ca. 10 min)	L10 S5 (ca.10,5 min)	L10 S11 (ca. 11 min)
	AK 14/16	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5	L10 S11	L11 S6 (ca. 11,5 min)	L11 S 12 (ca. 12min)
	ab AK 17	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5	L10 S11	L11 S6	L11 S 12	L12 S6 (ca. 12,5 min)	L12 S12 (ca. 13 min)	L13 S6 (ca. 13,5 min)

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mädchen	AK 9	L3 S4 (ca. 3,5 min)	L3 S8 (ca. 4 min)	L4 S4 (ca. 4,5 min)	L4 S9 (ca. 5 min)	L5 S5 (ca. 5,5 min)	L5 S9 (ca. 6 min)	L6 S5 (ca. 6,5 min)	L6 S10 (ca. 7 min)	L7 S5 (ca. 7,5 min)	L7 S10 (ca. 8 min)
	AK 10/11	L3 S8	L4 S4	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5 (ca. 8,5 min)
	AK 12/13	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11 (ca. 9 min)	L9 S5 (ca. 9,5 min)
	AK 14/16	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11 (ca. 10 min)
	ab AK 17	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5 (ca.10,5 min)	L10 S11 (ca.11 min)

mp3-download der zugehörigen Audio-Datei unter <http://www.bleeptests.com/>

Es gibt unterschiedliche Varianten des Shuttle-Run-Tests. Mit der oben beschriebenen Variante wird der Test abgenommen.