



Met atletiek wordt alles mooier

Shuttle Run Test

De test is vooral nuttig voor spelers van sporten als rugby, voetbal, hockey of tennis. De shuttle run test is gemaakt in 1982 door Leger & Lambert als "A Maximal Multistage 20m Shuttle Run Test to predict VO2 Max". De test is dus ontworpen om de VO2 Max (maximale zuurstof opname) te voorspellen.

Regels

De persoon die de test ondergaat moet heen en weer rennen tussen twee lijnen die 20 meter uit elkaar liggen. Tijdens de test zijn piepjes te horen. Voor ieder volgend piepje moet de persoon over de andere lijn zijn. Naarmate de test vordert zullen de piepjes sneller op elkaar volgen. Elke minuut wordt het tempo verhoogd met 0,5 km/u (een stap)

Normering

Over het algemeen worden de volgende normeringen gebruikt:

Basisonderwijs meisjes

Leeftijd Cijfer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6			0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
7	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
8	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
9	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
10	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
11	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
12	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
13	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5

Basisonderwijs jongens

Leeftijd Cijfer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0
7	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5
8	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
9	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
10	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
11	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
12	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
13	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0

Voortgezet onderwijs meisjes

Klas Cijfer	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
1	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5
2	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
3	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
4/5/6	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0

Voortgezet onderwijs jongens

Klas Cijfer	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
1	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
2	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
3	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0
4/5/6	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5

Testresultaten van de shuttle run test

Het stapnummer dat het laatst werd genoemd voordat je stopte is de score van de test.



Met atletiek wordt alles mooier

	Man	Vrouw
Uitstekend	> 13	> 12
Zeer goed	11 – 13	10 – 12
Goed	10 – 11	9 – 10
Voldoende	7 – 10	6 – 9
Matig	6 – 7	5 – 6
Slecht	< 6	< 5

Schatting VO2Max

Ook is het mogelijk met behulp van het laatste stapnummer een ruwe schatting is maken van je VO2max.

Stap	Snelheid	VO2max
1	8.0 km/u	19,9
2	8.5	23,2
3	9.0	26,5
4	9.5	29,8
5	10.0	33,1
6	10.5	36,4
7	11.0	39,7
8	11.5	43
9	12.0	46,3
10	12.5	49,6
11	13.0	52,9
12	13.5	56,2
13	14.0	59,5
14	14.5	62,8
15	15.0	66,1
16	15.5	69,4
17	16.0	72,7
18	16.5	76

Overzicht VO2MAX vermogen voor „vrouwen en mannen



Hieronder staat een overzicht van het VO2max vermogen voor vrouwen en mannen.

VO2max vrouwen

Met atletiek wordt alles mooier

Leeftijd	Zeerslecht	Slecht	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeergoed	Uitstekend
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60 >	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

VO2max mannen

Leeftijd	Zeerslecht	Slecht	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeergoed	Uitstekend
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60 >	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

