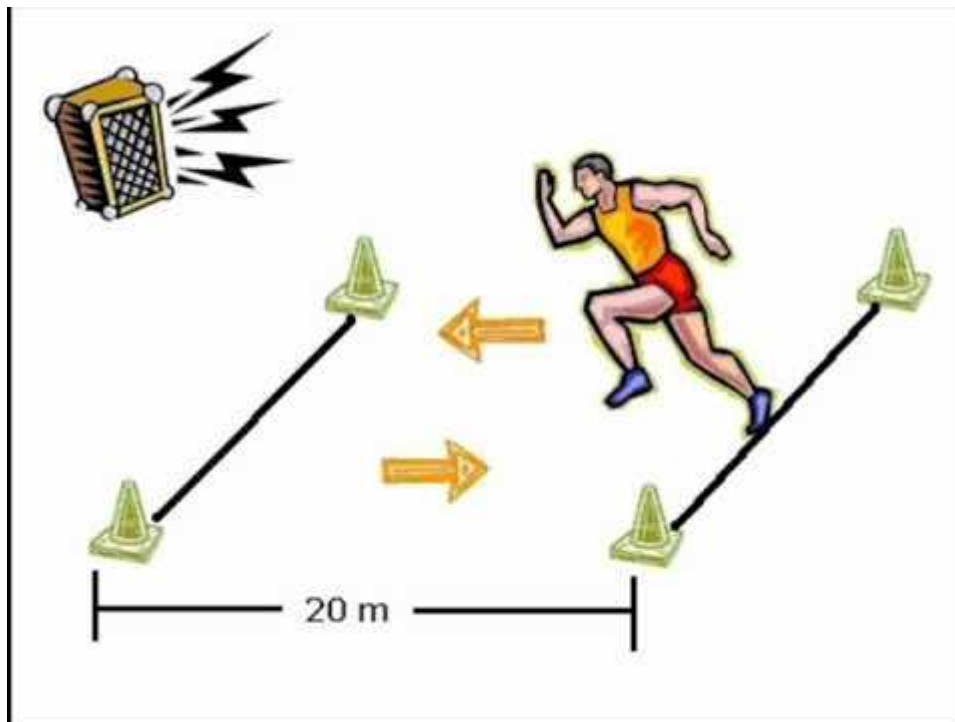


TEST DE COURSE NAVETTE

Es un test de aptitud cardiorrespiratoria que mide la potencia aeróbica máxima e, indirectamente, el consumo máximo de oxígeno ($VO_{2m\acute{a}x}$).



La prueba se comienza caminando y se finaliza corriendo. Consiste en desplazarse de un punto a otro situado a 20 metros de distancia al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente cada minuto. En el momento que suena la señal, debe haberse alcanzado el segundo punto y hacer un cambio de sentido para encaminarse al punto inicial, al que hay que llegar cuando vuelva a sonar la señal y así sucesivamente. El instante en el que el individuo interrumpe la prueba es el que indica su resistencia cardiorrespiratoria. Cada alumno debe comparar su marca con los resultados de la tabla, teniendo en cuenta la edad y el sexo, para conocer la puntuación.

BAREMO DE PUNTUACIÓN

EDAD	CHICOS						CHICAS						EDAD
	12	13	14	15	16	17 y +	12	13	14	15	16	17 y +	
10	10,5	11,5	13,0	13,5	14,0	14,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,0	10
9,5	10	11	12,5	13,0	13,5	14	8,5	9	9,5	10	10,5	10,5	9,5
9	9,5	10,5	12,0	12,5	13,0	13,5	8	8,5	9	9,5	10,0	10,0	9
8,5	9	10	11,5	12,0	12,5	13	7,5	8	8,5	9	9,5	9,5	8,5
8	8,5	9,5	11,0	11,5	12,0	12,5	7	7,5	8	8,5	9	9	8
7,5	8	9	10,5	11,0	11,5	12	6,5	7	7,5	8	8,5	8,5	7,5
7	7,5	8,5	10,0	10,5	11,0	11,5	6	6,5	7	7,5	8	8	7
6,5	7	8	9,5	10,0	10,5	11	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5	6,5
6	6,5	7,5	9,0	9,5	10,0	10,5	5	5,5	6	6,5	7	7	6
5,5	6	7,0	8,5	9,0	9,5	10	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5	5,5
5	5,5	6,5	8,0	8,5	9,0	9,5	4	4,5	5	5,5	6	6	5
4,5	5	6	7,5	8,0	8,5	9	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	4,5
4	4,5	5,5	7,0	7,5	8,0	8,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4
3,5	4	5	6,5	7,0	7,5	8	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	3,5
3	3,5	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	2	2,5	3	3,5	4	4	3
2,5	3	4	5,5	6,0	6,5	7	-	-	-	-	-	-	2,5
2	2,5	3,5	5,0	5,5	6,0	6,5	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	2
1,5	2	3	4,5	5,0	5,5	6	-	-	-	-	-	-	1,5
1	1,5	2,5	4,0	4,5	5,0	5,5	1	1,5	2	2,5	3	3	1
0,5	1	2	3,5	4,0	4,5	5	-	1	1,5	2	2,5	2,5	0,5