

# TEST DE IDA Y VUELTA DE 20M

Es preciso realizar un calentamiento adecuado de entre 5-10 min, que incluya carrera y ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Este calentamiento es inmediatamente después de las mediciones de composición corporal.

## PROPÓSITO

**MEDIR LA CAPACIDAD AERÓBICA**

## MATERIAL

**GIMNASIO O ESPACIO GRANDE, CONOS, CINTA MÉTRICA, CD CON EL PROTOCOLO DEL TEST Y UN REPRODUCTOR DE CD**

### Instrucciones

- ✓ Este test consiste en ir y volver corriendo una distancia de 20 metros. La velocidad será controlada por medio de un CD que emite sonidos a intervalos regulares.
- ✓ Adecuará su ritmo al sonido
- ✓ Una precisión dentro de uno o dos metros será suficiente.
- ✓ La duración del test variará según el individuo.

### Número de ensayos

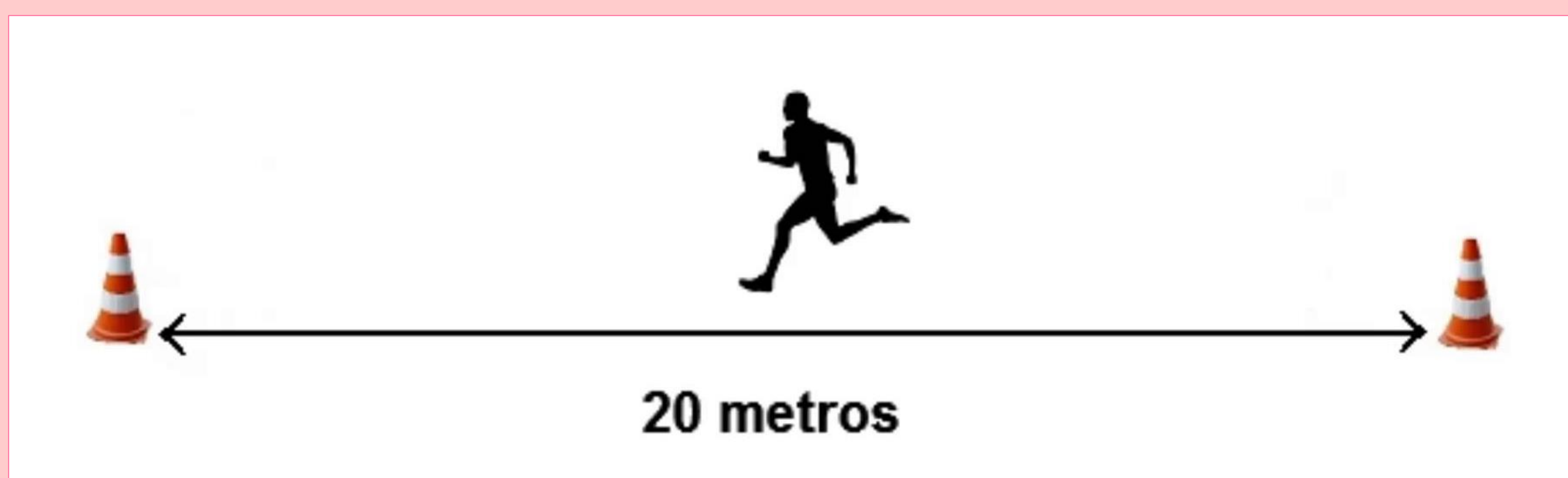
Esta prueba se realizará **1 vez**

## PUNTUACIÓN

Una vez que el niño/a se detiene, se registra el último medio palier completado.

## EJECUCIÓN

El niño se desplazará de una línea a otra situadas a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que irá acelerándose progresivamente. La velocidad inicial de la señal es de 8,5 km/h, y se incrementará en 0,5 km/h/min (1 minuto es igual a 1 palier). **La prueba terminará cuando el niño no sea capaz de llegar por segunda vez consecutiva a una de las líneas con la señal de audio, o bien cuando el niño se detenga** debido a la fatiga.



## MEDIDA

- ✓ Seleccione el sitio de prueba, preferentemente que sea un gimnasio de 25 m de largo o más.
- ✓ Los dos extremos de la pista de 20 metros deberán estar claramente marcados.
- ✓ Asegúrese de que el dispositivo es lo suficientemente potente como para evaluar a un grupo.
- ✓ Anote los números del contador de tiempo del reproductor de CD con el fin de poder localizar las secciones clave de la pista rápidamente..

### Ejemplo

Una puntuación de 6.5 estadios