

COURSE NAVETTE							
Objetivo	Evaluar la capacidad aeróbica máxima (VO <sub>2</sub> máx) de manera indirecta mediante una carrera progresiva de 20 metros sincronizada con señales sonoras.	Aplicación práctica	El VO <sub>2</sub> máx estimado puede usarse para determinar la Velocidad Aeróbica Máxima (VAM), establecer zonas de entrenamiento por velocidad o ritmo cardíaco y evaluar la evolución del rendimiento aeróbico.				
Procedimiento	1. Delimitar la distancia de 20 m. 2. Colocar a los participantes detrás de la línea. 3. Iniciar el audio del test, que emite señales con incrementos de velocidad cada minuto. 4. A cada señal, el participante debe llegar a la línea opuesta antes del siguiente bip. 5. El test finaliza cuando no llega dos veces consecutivas o detiene la prueba. 6. Registrar el nivel y etapa alcanzada.						
Material necesario	• Espacio plano de al menos 25 m (pista o pabellón) • 2 conos o líneas paralelas separadas 20 m • Reproductor de audio con protocolo sonoro oficial • Cronómetro (opcional) • Hoja de registro y bolígrafo • Ropa y calzado deportivo adecuados						
Observaciones técnicas	• Asegurar suelo plano y antideslizante. • Calentamiento previo obligatorio. • Controlar la motivación y condiciones externas. • Registrar frecuencia cardíaca al finalizar.						
Referencias							
<p>Léger, L. A., &amp; Lambert, J. (1982). European Journal of Applied Physiology.</p> <p>Léger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., &amp; Lambert, J. (1988). Journal of Sports Sciences.</p>							



	CHICOS						Baremo Test Course Navette	CHICAS					
	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17+ años		12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17+ años
10	10,5	11,5	13	13,5	14	14,5	10	9	9,5	10	10,5	11	11
9,5	10	11	12,5	13	13,5	14	9,5	8,5	9	9,5	10	10,5	10,5
9	9,5	10,5	12	12,5	13	13,5	9	8	8,5	9	9,5	10	10
8,5	9	10	11,5	12	12,5	13	8,5	7,5	8	8,5	9	9,5	9,5
8	8,5	9,5	11	11,5	12	12,5	8	7	7,5	8	8,5	9	9
7,5	8	9	10,5	11	11,5	12	7,5	6,5	7	7,5	8	8,5	8,5
7	7,5	8,5	10	10,5	11	11,5	7	6	6,5	7	7,5	8	8
6,5	7	8	9,5	10	10,5	11	6,5	5,5	6	6,5	7	7,5	7,5
6	6,5	7,5	9	9,5	10	10,5	6	5	5,5	6	6,5	7	7
5,5	6	7	8,5	9	9,5	10	5,5	4,5	5	5,5	6	6,5	6,5
5	5,5	6,5	8	8,5	9	9,5	5	4	4,5	5	5,5	6	6
4,5	5	6	7,5	8	8,5	9	4,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5
4	4,5	5,5	7	7,5	8	8,5	4	3	3,5	4	4,5	5	5
3,5	4	5	6,5	7	7,5	8	3,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5
3	3,5	4,5	6	6,5	7	7,5	3	2	2,5	3	3,5	4	4
2,5	3	4	5,5	6	6,5	7	2,5	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5
2	2,5	3,5	5	5,5	6	6,5	2	1	1,5	2	2,5	3	3