
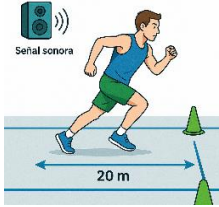




COURSE NAVETTE

COURSE NAVETTE				 Señal sonora	
Objetivo	Evaluar la capacidad aeróbica máxima (VO2 máx) de manera indirecta mediante una carrera progresiva de 20 metros sincronizada con señales sonoras.		Aplicación práctica	El VO2 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Asegurar suelo plano y antideslizante.• Calentamiento previo obligatorio.• Controlar la motivación y condiciones externas.• Registrar frecuencia cardíaca al finalizar.				
Referencias					
Léger, L. A., & Lambert, J. (1982). European Journal of Applied Physiology. Léger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). Journal of Sports Sciences.					



	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