

SHUTTLE RUN TEST



NBB
NEDERLANDSE
BASKETBALL BOND

Basketball is een snel spel waarbij een scheidsrechter mentaal en fysiek fit moet zijn om de hele wedstrijd geconcentreerd te kunnen fluiten. Om aan te tonen dat de scheidsrechter voldoende conditie heeft om de hele wedstrijd goed te kunnen functioneren, dient een conditietest met goed gevolg te worden afgerond. Hiervoor wordt de shuttle run test gebruikt.

DOEL

Het doel van de shuttle run test is om de conditie van een persoon in te kunnen schatten. Afhankelijk van de trap die men bereikt kan er een uitspraak gedaan worden over de fysieke conditie. Spierkracht en spiercontractiesnelheid spelen ook een rol bij het afzetten aan de lijn.

UITVOERING

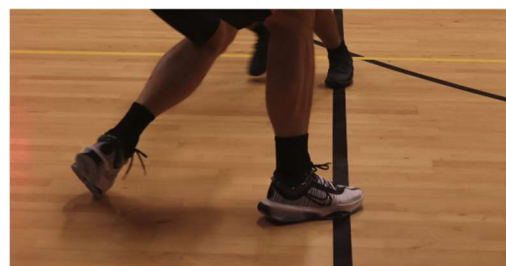
Bij de shuttle run test wordt er tussen 2 lijnen heen en weer gelopen. Deze lijnen liggen 20 meter uit elkaar.



In de test worden piepjes afgespeeld die aangeven wanneer gekeerd moet worden. De test werkt met zogeheten trappen. Elke minuut wordt er één trap afgewerkt. Het nummer van elke trap wordt hierbij afgeroepen. De test start tegen 8 of 8,5 km/h en bij elke nieuwe trap gaat het tempo met 0,5 km/h omhoog doordat het piepgeluid sneller komt.

Wanneer de 20 meterlijn niet voor de piep bereikt wordt, moet doorgelopen worden om de volgende lijn wel op tijd te bereiken. De test is ten einde als:

- Je twee keer een lijn niet aantikt.
- Je twee keer achter elkaar verder dan 3 meter van de 20 meterlijn blijft verwijderd.
- Of als je stopt met de test.



EISEN

Het aantal keren dat een lijn wordt gehaald (laps) geeft het resultaat van de test aan.

De volgende minimale eisen gelden voor deze test:

5-5	Eis	Norm mannen	Norm vrouwen
Licentie 3 (L3)	geen conditietest.	-	
Licentie 4 (L4)	1x per seizoen een conditietest.	76 laps (trap 9) >40 jaar 66 laps (trap 8)	66 laps (trap 8) alle leeftijden
Licentie 4+ (L4+)	2x per seizoen een conditietest.	86 laps (trap 10)	86 laps (trap 10)
Licentie 5 (L5)	2x per seizoen een conditietest.	86 laps (trap 10)	86 laps (trap 10)