

Eurofit (bieg wahadłowy)

Instrukcja dla badanego: (wg: Eurofit 1991): Wahadłowy test biegowy, który masz wykonać, określa twoją wytrzymałość i wymaga biegania tam i z powrotem wzdłuż 20- metrowego odcinka. Szybkość będzie kontrolowana za pomocą dźwięków z odtwarzacza. Poruszaj się tak, abyś w momencie usłyszenia sygnału znajdował(a) się przy jednym lub drugim końcu 20-metrowego odcinka. Dotknij stopą linii na końcu odcinka, zawróć i biegnij w przeciwnym kierunku. Jeśli znajdziesz się na linii przed sygnałem – zaczekaj. Początkowo prędkość jest mała, lecz będzie ona powoli i stale z każdą minutą rosła. Twoim celem jest utrzymanie ustalonego rytmu tak długo jak potrafisz. Powinieneś więc zatrzymać się, gdy nie możesz utrzymać ustalonego rytmu lub czujesz się niezdolny do zakończenia kolejnego jednominutowego etapu. Zapamiętaj liczbę podawaną przez odtwarzacz lub prowadzącego test w momencie zatrzymania. Jest to twój wynik. Czas testu jest różny dla różnych osób – im jesteś sprawniejszy, tym biegasz dłużej. Powodzenia!

Uwagi:

- Oba końce 20-metrowego odcinka powinny być wyraźnie zaznaczone – linią i pachołkami/chorągiewkami. Należy wcześniej sprawdzić funkcjonowanie i głośność sygnału, który musi być dla wszystkich dobrze słyszalny. Odtwarzacz należy ustawić na wysokości środka odcinka testowego.
- Jeśli badany nie zaprzestaje biegu, pomimo że nie nadąża za sygnałem i nie dobiega do linii, należy przerwać jego bieg i odnotować wynik. Z reguły przyjmuje się zasadę, że badany musi zdążyć dobiec do linii w trakcie trwania sygnału, co w praktyce oznacza tolerancję ok. 1 m

(można zastosować przerywane linie pomocnicze przed liniami właściwymi). Badany musi jednak każdorazowo dotknąć linii, mimo opóźnienia. **Dwukrotny błąd oznacza zakończenie testu dla danej osoby.**

- Zdarza się, że w początkowych etapach badani nie osiągną linii z powodu braku wyczucia tempa lub nonszalancji – wówczas należy jedynie zwrócić badanemu uwagę na poprawne wykonanie i nie przerywać testu.
- W przypadku dzieci wskazany jest dodatkowo bieg z liderem – osobą nadającą tempo biegu, oprócz sygnałów dźwiękowych.
- Wynikiem testu jest liczba zakończonych etapów. Często spotyka się też rodzaj pomiaru, który oprócz etapów uwzględnia dodatkowo liczbę odcinków 20-metrowych pokonanych w ostatnim, nieukończonym etapie. Może być to pomocne w porównywaniu wyników danej osoby lub różnych osób, choć trudno znaleźć uzasadnienie takiego pomiaru. Wyznacznikiem wydolności jest bowiem maksymalna prędkość biegu uzyskana i utrzymana w całym etapie, a nie liczba odcinków czy dystans. Jeśli przyjmiemy, że test szacuje pułap tlenowy (VO_{2max}), to przebiegnięcie dodatkowych odcinków bez ukończenia etapu nie powoduje już wzrostu pochłaniania tlenu, bo nie dojdzie do adaptacji organizmu do podwyższonej intensywności wysiłku.
- Podaje się też wynik testu jako łączną liczbę odcinków 20-metrowych lub łączny dystans, choć nie wydaje się to właściwe, gdyż etapy zawierają inną liczbę odcinków przy tym samym czasie trwania. Jednak taki zapis jest użyteczny w analizie statystycznej rezultatów (ciągłość skali wyników) lub w tworzeniu norm. Liczba odcinków może wchodzić w skład równań szacujących VO_{2max} (patrz niżej).

Punktacja:

Tab.2. Poziomy intensywności i wielkość VO_{2max} po pokonaniu każdego z nich w teście Beep

Poziom intensywność wysiłku	1 odc.	2 odc.	3 odc.	4 odc.	5 odc.	6 odc.	7 odc.	8 odc.	9 odc.	10 odc.	11 odc.	12 odc.	13 odc.	14 odc.	15 odc.	Czas Odcinka [s]
1	20	40	60	80	100	120	140									9,0
VO_{2max}	16,1	16,5	17,0	17,8	17,9	18,4	18,9									
2	160	180	200	220	240	260	280	300								8,5
VO_{2max}	19,3	19,5	19,9	20,4	20,8	21,3	21,7	22,1								
3	320	340	360	380	400	420	440	460								7,9
VO_{2max}	22,6	22,9	23,4	23,8	24,2	24,6	25,0	25,4								
4	480	500	520	540	560	580	600	620	640							7,6
VO_{2max}	25,9	26,4	26,8	27,2	27,6	28,0	28,4	28,8	29,2							
5	660	680	700	720	740	760	780	800	820							7,3
VO_{2max}	29,6	29,8	30,2	30,6	31,0	31,3	31,7	32,1	32,5							
6	840	860	880	900	920	940	960	980	1000	1020						6,9
VO_{2max}	32,8	33,3	33,6	34,0	34,4	34,7	35,1	35,4	35,8	36,2						
7	1040	1060	1080	1100	1120	1140	1160	1180	1200	1220						6,3
VO_{2max}	36,5	36,7	37,1	37,4	37,7	38,1	38,4	38,8	39,1	39,5						
8	1240	1260	1280	1300	1320	1340	1360	1380	1400	1420	1440					6,0
VO_{2max}	39,8	40,2	40,5	40,8	41,2	41,5	41,8	42,1	42,5	42,8	43,1					
9	1460	1480	1500	1520	1540	1560	1580	1600	1620	1640	1660					5,7
VO_{2max}	43,5	43,6	43,9	44,2	44,6	44,9	45,2	45,5	45,8	46,1	46,5					
10	1680	1700	1720	1740	1760	1780	1800	1820	1840	1860	1880					5,4
VO_{2max}	46,8	47,1	47,4	47,7	48,0	48,3	48,6	48,9	49,2	49,5	49,8					
11	1900	1920	1940	1960	1980	2000	2020	2040	2060	2080	2100	2120				5,2
VO_{2max}	50,1	50,5	50,8	51,1	51,4	51,7	52,0	52,3	52,6	52,9	53,2	53,5				
12	2140	2160	2180	2200	2220	2240	2260	2280	2300	2320	2340	2360				5,0
VO_{2max}	53,7	54,0	54,2	54,5	54,8	55,1	55,4	55,7	55,9	56,2	56,5	56,8				
13	2380	2400	2420	2440	2460	2480	2500	2520	2540	2560	2580	2600	2620			4,8
VO_{2max}	57,1	57,4	57,7	58,0	58,2	58,5	58,8	59,0	59,3	59,6	59,9	60,1	60,4			
14	2640	2660	2680	2700	2720	2740	2760	2780	2800	2820	2840	2860	2880			4,6
VO_{2max}	60,7	60,9	61,1	61,4	61,7	61,9	62,2	62,5	62,7	63,0	63,2	63,5	63,8			
15	2900	2920	2940	2960	2980	3000	3020	3040	3060	3080	3100	3120	3140			4,5
VO_{2max}	64,0	64,3	64,6	64,8	65,1	65,3	65,6	65,9	66,1	66,4	66,6	66,9	67,1			
16	3160	3180	3200	3220	3240	3260	3280	3300	3320	3340	3360	3380	3400	3420		4,4
VO_{2max}	67,4	67,7	67,8	68,0	68,3	68,5	68,8	69,0	69,3	69,5	69,8	70,0	70,3	70,5		
17	3440	3460	3480	3500	3520	3540	3560	3580	3600	3620	3640	3660	3680	3700		4,3
VO_{2max}	70,8	71,0	71,2	71,5	71,7	72,0	72,2	72,6	72,7	72,9	73,1	73,4	73,6	73,9		
18	3720	3740	3760	3780	3800	3820	3840	3860	3880	3900	3920	3940	3960	3980	4000	4,2
VO_{2max}	74,1	74,4	74,6	74,7	74,9	75,1	75,4	75,6	75,9	76,1	76,3	76,6	76,8	77,0	77,3	
19	4020	4040	4060	4080	4100	4120	4140	4160	4180	4200	4220	4240	4260	4280	4300	4,1
VO_{2max}	77,5	77,7	78,0	78,1	78,4	78,6	78,8	79,0	79,3	79,5	79,7	80,0	80,2	80,4	80,6	
20	4320	4340	4360	4380	4400	4420	4440	4460	4480	4500	4520	4540	4560	4580	4600	4,0
VO_{2max}	80,9	81,1	81,3	81,5	81,6	81,8	82,0	82,3	82,5	82,7	82,9	83,1	83,4	83,6	83,8	