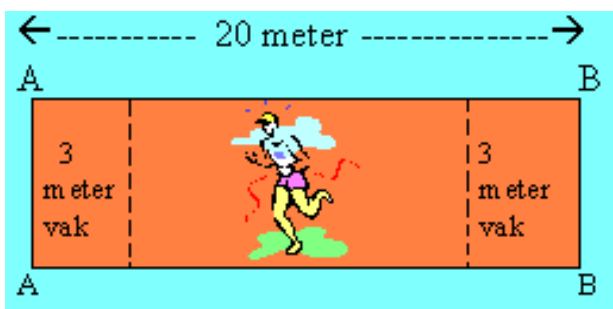


De shuttlerun

Heb jij de beste conditie van de club?



Geachte leden,

Drie keer per jaar houden we de shuttle run test binnen onze club.

Dit betekent dat in elke groep van 4Defence (Fight School Boxtel) deze conditie test wordt afgenomen.

De beste 'runner' is dan natuurlijk de kampioen van de club en kan rekenen op eeuwigdurende roem.

In de laatste weken van het seizoen koppelen we aan de beste uitslagen een leuke prijs. Zo kan deze martelgang dus ook nog iets opleveren (behalve een goede conditie dus).

Elke deelnemer krijgt na afloop een overzicht van de geleverde prestatie op papier.

Ook plaatst de shuttle run commissie de uitslagen op de site, zodat je altijd je conditie kan bekijken en hoe deze zich heeft verbeterd



Wat is de shuttle run?

Met de shuttle run meet men heel eenvoudig het maximaal uithoudingsvermogen. Startend vanuit een rusthartslag ga je lopen op een veld van 20 meter lang.

De test wordt in de gymzaal gelopen.

Dit doe je in een voorgeschreven tempo en elke minuut gaat het tempo (en dus je hartslag) omhoog.

De aanvangssnelheid is 8 Km/uur. De snelheid loopt na iedere minuut op met 0,5 Km/uur. Dit noemt men een hele trap. In totaal zijn er 20 trappen.

De test is ook nog onderverdeeld in tussenliggende halve trappen, na het behalen van een halve trap blijft de snelheid hetzelfde. Pas op de hele trap gaat de snelheid omhoog.

Hoe worden de intervallen aangegeven

De intervallen worden aangegeven met geluidssignalen. Iedere hele en halve trap wordt door een stem duidelijk aangegeven. Ook geeft de stem aan hoeveel baantjes je nog moet lopen om een trap hoger te eindigen.

Je loopt zo lang door totdat je niet meer kunt. Je maximale hartfrequentie is dan bereikt. Daar hoort een niveau bij.

Shuttlerun piepjestest.doc

Trap 1: 1e minuut, je loopsnelheid is 8 km/u.

Trap 2: 2e minuut, je loopsnelheid is 8,5 km/u

Trap 3: 3^e minuut je loopsnelheid is 9 km per uur enzovoorts

Door veel duurtraining gaat je niveau omhoog. Je kunt bij eenzelfde hartfrequentie sneller lopen.

De totale test duurt maximaal 15 minuten.

Welke prijs categorieën zijn er?

Er zijn 4 prijs categorieën

- t/m 12 jaar jongens en meisjes
- 13 t/m 16 jaar jongens en meisjes
- 17 jaar en ouder heren
- 17 jaar en ouder dames

Kan ik ook een prijs winnen?

Bij de derde en laatste shuttle run van het vechtsportseizoen zijn er leuke prijzen te winnen.

Welke prijzen zijn er te winnen bij de laatste shuttlerun van het seizoen.

Per categorie is er één beker of een andere leuke prijs te winnen. Omdat we 4 categorieën hebben, hebben we dus ook 4 leuke prijzen. Uiteraard zijn de bekeringen van "echt zilver" of een ander edelmetaal vervaardigd.

We hebben 12 diploma's

Per categorie zijn er 3 diploma's te winnen voor de 1^e, 2^e en 3^e prijs. Dus in totaal 12 diploma's.

Alle deelnemers krijgen de persoonlijk behaalde prestatie op papier overhandigd van de Runnerjury.

Wil je een leuke medaille als herinnering?

Je kan een complete medaille bestellen. De medaille wordt tegen kostprijs geleverd en kost ongeveer tussen de € 1,5 en € 3,- (de exacte prijs is nog niet bekend)

Let op de bestelling moet uiterlijk 3 weken voor de aanvang van de shuttle run binnen zijn bij de organisatie.

Je kan een medaille bestellen via internet bij info@4defence.nl

Let op als je een medaille hebt besteld en je doet niet mee dan moet je toch betalen, want we hebben immers een medaille voor jou besteld en kosten moeten maken.

Waar en wanneer zijn de officiële prijsuitreikingen.

Voor de groep 6 tot en met 12 jaar.

De groep 6 tot en met 12 jaar loopt de shuttlerun op woensdag en meteen na de shuttlerun worden de prijzen uitgereikt. Dit is dus nadat de tweede groep 18.30-19.30 uur de test heeft gelopen. Ongeveer om 18.45 uur. Dus houd er rekening mee dat uw kind van de 1^e groep een half uur later klaar is

Voor de groep van 13 jaar en ouder.

De prijzen worden uitgereikt nadat elke discipline de shuttle run heeft gelopen.

Voor de mensen van 13 jaar en ouder zal in de laatste lesweek van 4defence de prijsuitreiking op een gezellige locatie in Boxtel zijn

Na de prijsuitreiking gaan we met z'n allen bij op de markt het mooie seizoen afsluiten en een glas heffen op het nieuwe seizoen. Dit wordt gesponsord door 4defence met 2 consumpties per persoon. Één op het oude seizoen en één op het nieuwe seizoen!

De spelregels zijn als volgt.

- Het is aanbevelenswaardig om je gymschoenen mee te nemen en aan te doen met de shuttlerun test, ter voorkoming van het doorlopen van je voetzolen.
- We nemen de test bij alle trainingsgroepen af. Dit houdt dus in dat we in totaal de test 6 keer afnemen.
- Je mag zoveel keer de shuttle run lopen als dat je zelf wilt in die week.
 - Het is mogelijk dat als je bijvoorbeeld verhinderd bent op je vaste trainingsdag dat je met een andere groep meeloopt.
- Ben je te laat en is de shuttlerun al begonnen dan kan je niet meer meedoen.
 - Wel kan je desgewenst met een andere trainingsgroep meedoen.

Shuttlerun piepjestest.doc

- De organisatie geeft duidelijk aan dat iedereen voor eigen risico deelneemt. In geval van twijfel (na ziekte/ blessure etc) wordt aangeraden om een arts te raadplegen.

Hoe worden de winnaars bepaald?

Regel 1.

- Degene met het hoogste punt is winnaar. Let op: Dit hoeft niet degene te zijn die de hoogste trap behaalt.

Een voorbeeld:

Een 6 jarige die trap 5.0 behaalt scoort 10 punten

en een 12 jarige die trap 8.5 behaalt scoort 9 punten.

De winnaar is dan de 6 jarige omdat die het hoogste punt heeft behaald.

Regel 2

- Bij gelijk punten in de prijscategorie bepalen we als volgt de winnaar.
- Als de winnaars in dezelfde leeftijdscategorie zitten en van dezelfde sekse zijn.
 - 2.1 Dan is degene die de hoogste trap behaald heeft (een hogere trap betekent niet automatisch een hoger punt) winnaar (mits de deelnemers in dezelfde leeftijdscategorie zitten en van dezelfde sekse zijn).
 - 2.2 Dan is degene die het langste heeft doorgelopen de winnaar (mits de deelnemers in dezelfde leeftijdscategorie zitten en van dezelfde sekse zijn).
 - 2.3 Weten we niet wie het langste heeft doorgelopen, dan gaat regel 3 in werking.

Voorbeeld 1

- Dit geldt dus voor 2 zes jarigen die allebei een jongen zijn.

Voorbeeld 2

- Dit geldt niet voor mensen die niet in dezelfde tabel zitten

Voorbeeld 3

- Twee mensen behalen dezelfde trap en zitten in dezelfde leeftijdscategorie.

Deelnemer A valt uit na 11 minuten en 6 seconden en

deelnemer B valt uit na 11 minuten en 10 seconden dan wordt B nummer 1 omdat hij langer heeft doorgelopen.

Regel 3

- Zijn er 2 deelnemers die hetzelfde punt hebben en die in verschillende leeftijdscategorieën zitten of van verschillende sexe zijn dan is regel 2 niet van toepassing.
- De winnaar wordt dan
 - De jongste deelnemer in de categorieën onder de 17 jaar en
 - De oudste deelnemer winnaar in de categorie t/m 18 jaar.

Regel 4

- Wanneer kom je voor een prijs in aanmerking
 - Als je lid bent van 4Defence (Fight School Boxtel).
Dat wil zeggen dat je contributie betaald moet zijn.
Als je een contributieachterstand heb kom je niet in aanmerking voor een prijs.
 - Nieuwe leden die zich nog niet hebben ingeschreven doen niet mee voor de prijzen. Maar mogen uiteraard wel mee doen met de shuttlerun.

Regel 5

- Zijn er omstandigheden waarin dit reglement niet voorziet dan beslist de organisatie.

Definitie van begrippen.

Prijscategorie: de 4 categorieën waarin een prijs te verdienen valt.

Leeftijdscategorie: de categorie waarin je score opgezocht wordt in de tabel let op ook dames en heren zijn een aparte leeftijdscategorie. We hebben 13 leeftijdscategorieën bij de heren en 13 leeftijdscategorieën bij de dames

Hoe worden de uitslagen / winnaars bekend gemaakt?

De winnaars worden via de homepage bekend gemaakt en zij worden later ook op de site vermeld.

Wij wensen ieder veel sportplezier toe met deze activiteit!!!

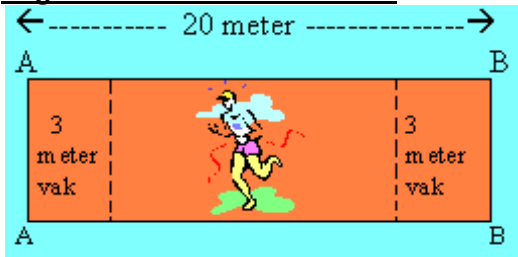
Extra informatie over de shuttle run:

Het lichaam en Shuttlerun

Hoe meer minuten men de test volhoudt, hoe groter het uithoudingsvermogen (UHV).

En daarmee ook het maximale zuurstofopnamevermogen. De mate waarin het UHV in deze test gemeten wordt, lijkt specifiek op het UHV dat bij spelsporters gevraagd wordt! (het wenden en draaien heeft invloed op het UHV). Immers bij spelsporters verschilt de spierkracht en spiercontractiesnelheid per afzet. De melkzuurvorming zal bij een bepaald tempo in deze test groter zijn dan bij gewoon stationair lopen.

Reglement voor de deelnemers



- De deelnemer moet gelijkmatig lopen. Niet langzamer maar ook niet sneller dan het door de geluidssignalen aangegeven tempo.
- Men loopt van muur A naar muur B en weer terug.
- Het aantikken van het keerpunt met 1 hand is voldoende.
- Keren : zo kort mogelijk draaien!
- De deelnemer moet in een rechte baan lopen.
- Wie vóór het geluidssignaal de lijn aantikt, moet wachten op de piep alvorens door te gaan.

De test is afgelopen als:

- men de achterlijn niet aanraakt. (de afstand is niet afgelegd, dus de test is voor jou teneinde!),
- men op het moment van het geluidssignaal niet in het 3 meter vak is.
- men opgeeft,
- men 3 keer achtereenvolgens de achterlijn te laat aanraakt,

Let op:

- Ben je met de piep wel in het 3 metervak, dan moet je snel de achterlijn aantikken en de opgelopen achterstand weer goedmaken. Dit kun je twee keer doen, maar bij de derde keer is de test voor jou afgelopen.
 - Wie de test verlaat mag anderen niet hinderen, en verlaat het veld via achterlijn A/B.
 - Als behaald resultaat geldt de volledig afgemaakte halve of hele trap. Indien winnaars gelijke trappen hebben wordt er door de jury naar het aantal extra laps van de niet gehaalde trap gekeken.
-

Normering

Voor wat betreft de jeugd zullen de resultaten van jongens en meisjes na het 11e/12e levensjaar uiteen gaan lopen. Een gemiddeld meisje van 11/12 jaar scoort een voldoende als ze trap 5,5 / 6 haalt. Voor de jongens geldt 6,5 / 7. Dit zijn globale waarden NIET gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.

Als jongens 15/16 jaar zijn is trap 8/9 nog voldoende. Kinderen die veel sporten scoren hoger.

De test is ook een motivatietest. Het is een uitdaging om jezelf te dwingen maximaal te gaan. Lang niet iedereen kan dit opbrengen. Zeker niet als je bedenkt dat ECHT maximaal gaan bij heel veel kinderen nauwelijks voorkomt als ze geen sport (meer) beoefenen.

Schema voor cijfers

Wetenschappelijk bekeken:

Ieder mens is anders, hieronder wat algemeenheden. Waarom krijgen meisjes bij een gelijke prestatie een hoger cijfer?

Voor wat betreft de lichaamsbouw is er na de puberteit het volgende aan de hand bij vrouwen: 10% meer vetweefsel, minder spiermassa, 8 a 12 cm kleiner, lichtere beenderstructuur, een man heeft langere ledematen (relatief). Bij duursport (shuttlerun test!) is de man in het voordeel omdat de maximale zuurstofopname per kilogram lichaamsgewicht hoger is als gevolg van een groter volume bloed per slag door het hart van de mannelijke sporter, mannen hebben een hoger Hb gehalte (zorgt voor zuurstof transport).

Shuttlerun cijfertabel

Boys															
Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-35	36-60	Age	
Points	Behaalde trap														Points
12,0	6,0	7,5	9	9,5	10	10	10	13	13,5	14	14,5	15	13,5	12,0	
11,5								12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	13	11,5	
11,0	5,5	7	8,5	9	9,5	9,5	9,5	12,0	12,5	13	13,5	14,0	12,5	11,0	
10,5								11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	12,0	10,5	
10,0	5,0	6,5	8,0	8,5	9,0	9,0	9,0	11,0	11,5	12	12,5	13,0	11,5	10,0	
9,5								10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	11,0	9,5	
9,0	4,5	6,0	7,5	8,0	8,5	8,5	8,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	10,5	9,0	
8,5								9,5	10,0	10,5	10,5	11,0	10,0	8,5	
8,0	4,0	5,5	7,0	7,5	8,0	8,0	8,0	8,5	9,0	10,0	10,0	10,5	9,0	8,0	
7,5								8,0	8,5	9,5	9,5	10,0	8,5	7,5	
7,0	3,5	5,0	6,5	7,0	7,5	7,5	7,5	7,5	8,0	9,0	9,0	9,5	8,0	7,0	
6,5					7,0	7,0		7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	7,5	6,5	
6,0	3,0	4,5	6,0	6,5	6,5	6,5	7,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	7,0	6,0	
5,5			5,5		6,0	6,0	6,5	6,0	6,0	6,5	7,0	7,5	6,0	5,5	
5,0	2,5	4,0	5,0	6,0	5,5	5,5	6,0	5,0	5,0	5,5	6,0	7,0	5,0	5,0	
4,5				5,5	5,0			4,0	5,0	4,5	5,5	5,5	5,0	4,5	
4,0	2,0	3,5	4,5	5,0	4,5	5,0	5,5	3,5	4,0	3,5	4,5	4,5	4,0	4,0	
3,5				4,5		4,5		3,0	3,5	3,0	4,0	4,0	3,5	3,5	
3,0	1,5	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	2,5	3	2,5	3,5	3,5	3,0	3,0	
2,0	1,0	2,5	3,0	3,5	3,5	3,5	4,5	2,0	2,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	
1,0	0,5	2,0	2,5	3,0	3,0	3,0	4,0	1,5	2	1,5	2,0	2,0	2,0	1,0	

Girls															
Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-35	36-60	Age	
Points	Behaalde trap														Points
12,0	5	6,5	7,5	8	8,5	8,5	9	11,5	11,5	12,5	12,5	12,5	11,5	12,0	
11,5								11,0	11,0	12,0	12,0	12,0	11,0	11,5	
11,0	4,5	6,0	7,0	7,5	8	8	8,5	10,5	10,5	11,5	11,5	11,5	10,5	11,0	
10,5								10,0	10,0	11,0	11,0	11,0	10,0	10,5	
10,0	4	5,5	6,5	7,0	7,5	7,5	8,0	9,5	9,5	10,5	10	10	9,5	10,0	
9,5								9,0	9,0	10,0	9,5	9,5	9,0	9,5	
9,0	3,5	5,0	6,0	6,5	7,0	7,0	7,5	8,5	8,5	9,5	9,0	9,0	8,5	9,0	
8,5								8,0	8,0	9,0	8,5	8,5	8,0	8,5	
8,0	3,0	4,5	5,5	6,0	6,5	6,5	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,0	7,5	8,0	
7,5								7,5	7,0	7,5	7,5	7,5	7,0	7,5	
7,0	2,5	4,0	5,0	5,5	6,0	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	
6,5								6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	
6,0	2,0	3,5	4,5	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	
5,5								5,5	5,0	5,5	5,0	5,0	5,0	5,5	
5,0	1,5	3,0	4,0	4,5	5,0	5,0	5,5	5,0	4,5	5,0	4,5	4,5	4,5	5,0	
4,5								4,5	4,0	4,5	4,0	4,0	4,0	4,5	
4,0	1,0	2,5	3,5	4,0	4,5	4,5	5,0	3,5	3,0	3,5	3,0	3,0	3,0	4,0	
3,5								3	2,5	3	2,5	2,5	2,5	3,5	
3,0	0,5	2,0	3,0	3,5	4,0	4,0	4,5	2,5	2,0	2,5	2,0	2,0	2,0	3,0	
2,0		1,5	2,5	3,0	3,5	3,5	4,0	2,0	1,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	
1,0		1,0	2,0	2,5	3,0	3,0	3,5	1,5	1	1,5	1	1	1	1,0	