

PISTE 2.0

Repeated Sprint Ability Test

Diese Testreihe ersetzt den bisherigen Pendellauf

Beschreibung

Der Sportler sprintet von der Startlinie bis zur 5m Linie, wendet und sprintet 10m, wendet wieder und sprintet 5m über die Ziel Linie. Beim Wenden muss der Kegel immer mit der Hand berührt werden, ansonsten ist der Versuch ungültig. Dieser Test wird vom selben Sportler **8x** hintereinander absolviert. Der Abstand zwischen den Läufen beträgt **15** Sekunden.

Bewertet wird die schnellste Zeit (t-Top, Gewichtung: 70%) und der Leistungsabfall (LA, Gewichtung: 30%), welcher anhand der Durchschnittszeit aller Läufe eines Athleten im Vergleich zu seinem schnellsten Lauf berechnet wird.

Die Punkte für t-Top und LA werden anhand der Abweichung der Werte des jeweiligen Athleten vom Mittelwert in der jeweiligen Altersgruppe vergeben.



PISTE 2.0

Repeated Sprint Ability Test

Cette série de tests remplace la précédente course au pendule

La description

L'athlète sprinte de la ligne de départ à la ligne des 5 m, tourne et sprinte à nouveau sur 10 m et sprinte 5m au-dessus de la ligne d'arrivée.

En tournant, le cône doit toujours être touché avec la main, sinon la tentative est invalide. Ce test est effectué **8** fois de suite par le même athlète. L'intervalle entre les exécutions est de **15** secondes.

L'évaluation porte sur le temps le plus rapide (t-Top, pondération : 70%) et la baisse de performance (LA, pondération : 30%), qui est calculée sur la base du temps moyen de toutes les courses d'un athlète par rapport à sa course la plus rapide.

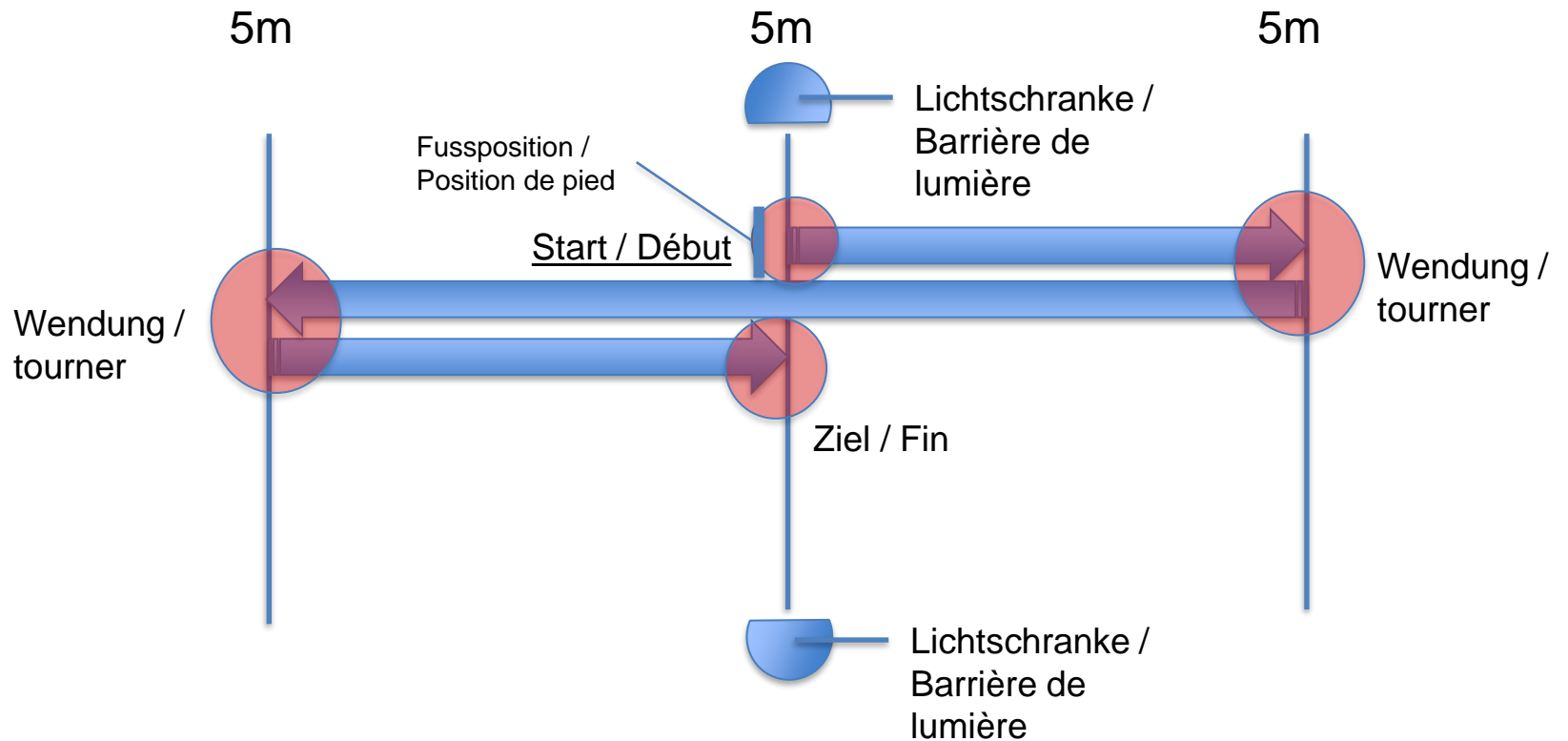
Les points pour t-Top et LA sont attribués en fonction de l'écart entre les valeurs de l'athlète et la moyenne dans le groupe d'âge concerné.



PISTE 2.0

Repeated Sprint Ability Test

15" Zeit zum Start (8x total) / 15" Il est temps de commencer (8x total)



PISTE 2.0

Repeated Sprint Ability Test

Testprotokoll

- Die Startlinie wird mit Klebeband markiert. Sie befindet sich genau 50 cm hinter der ersten Lichtschranke.
- Die Spitze des vorderen Fusses wird hinter die Startlinie gesetzt.
- Der Oberkörper darf beim Start bewegt werden, der Fuss muss jedoch auf dem Boden bleiben.
- Die Lichtschranken werden auf Kniehöhe eingestellt (verhindert Auslösen durch Handbewegungen).
- Die Lichtschranke darf nicht (!) mit einem ausgestreckten Arm ausgelöst werden, ansonsten muss der Versuch wiederholt werden.
- Die Kegel sind 50 cm hoch und befinden sich exakt 5 Meter hinter und vor der Lichtschranke (gem. Skizze).
- Der Sportler berührt den Kegel jeweils mit der Hand und wendet. Der Kegel wird «leicht» mit Klebeband fixiert, darf aber nicht umgestossen werden.
- Die Linie, auf welcher der Kegel steht, darf beim Wenden übertreten werden.
- Die Pause zwischen den 8 Versuchen beträgt jeweils 15 Sekunden. Der Helfer sagt wann 5 Sekunden übrig sind und gibt anschliessend das Startkommando.
- Jeder Sportler absolviert den Test 8x hintereinander
- Es werden alle 8 Läufe protokolliert.



PISTE 2.0

Repeated Sprint Ability Test

Protocole d'essai

- La ligne de départ est marquée par du ruban adhésif. Il se trouve exactement à 50 cm derrière la première barrière lumineuse.
- La pointe du pied avant est placée derrière la ligne de départ.
- Le haut du corps peut être déplacé pendant le départ, mais le pied doit rester au sol.
- Les barrières lumineuses sont placées à la hauteur des genoux (ce qui empêche le déclenchement par des mouvements de la main).
- La barrière lumineuse ne doit pas (!) être déclenchée avec un bras tendu, sinon la tentative doit être répétée.
- Les cônes ont une hauteur de 50 cm et se trouvent exactement à 5 mètres derrière et devant la barrière lumineuse (selon le croquis).
- L'athlète touche le cône avec sa main et se retourne. Le cône est fixé "légèrement" avec du ruban adhésif, mais ne doit pas être renversé.
- La ligne sur laquelle se trouve le cône peut être franchie lors du virage.
- La pause entre chacune des 8 tentatives est de 15 secondes. L'assistant dit quand il reste secondes et donne ensuite l'ordre de départ.
- Chaque athlète effectue le test 8 fois d'affilée.
- Les 8 parcours sont enregistrés.

