



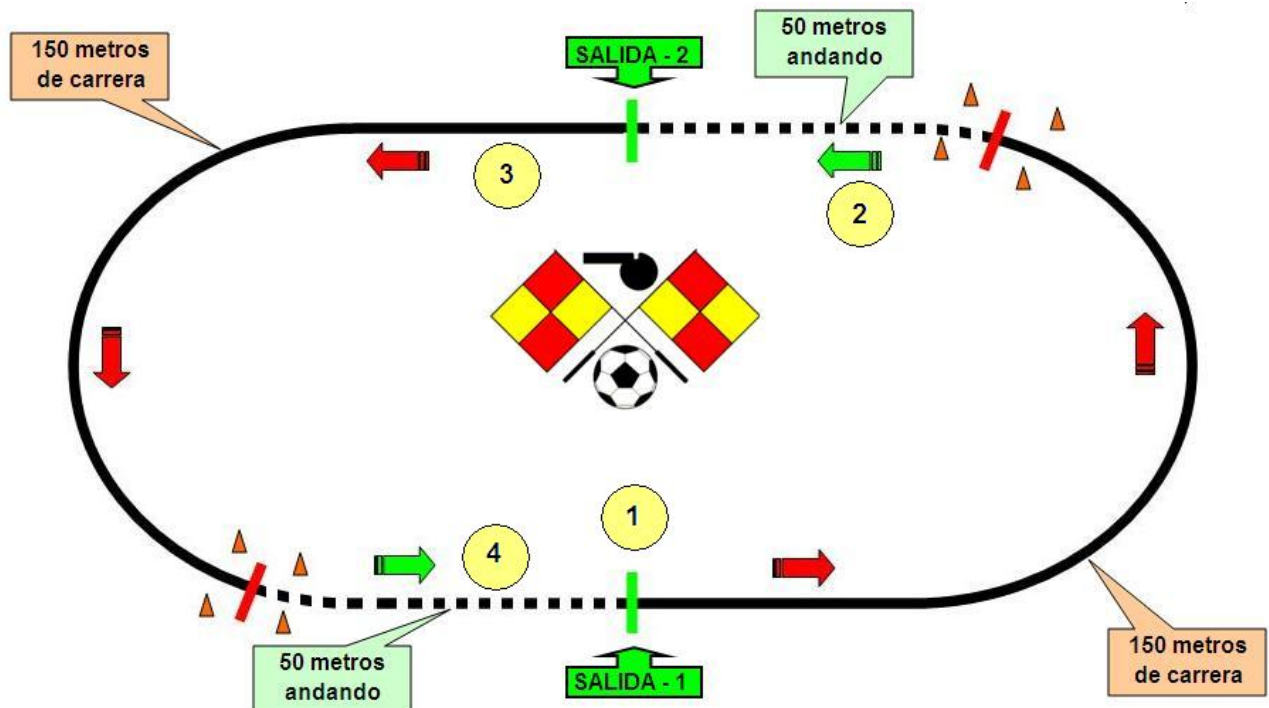
Pruebas Físicas “Carrera Activa Intermitente”

Objeto:

- Medición de la capacidad de rendimiento aeróbico en carreras de intensidad repetidas.

Prueba:

- Carrera activa intermitente al ritmo de un solo silbato.
- Para lograr uniformidad, la prueba debe realizarse en una pista de atletismo.



Procedimiento:

- Al primer silbato del jefe de la prueba, los **árbitros** deben cubrir una distancia de 150 m en (*) segundos desde el punto de partida (1). Luego disponen de (*) segundos para cubrir una distancia de 50 m caminando (2). Al siguiente silbato, los árbitros deben correr nuevamente 150 m en (*) segundos (3), seguidos de 50 m caminando en (*) segundos (4). Esto equivale a una vuelta. El número mínimo de vueltas por cubrir es de 10.
- Cada uno de los árbitros debe llegar antes del silbato al “área de caminata”, marcada por 4 conos (3 m delante y 3 m detrás de la marca de 150 m). Si un árbitro falla ostensiblemente en poner un pie en el área de caminata, el observador hará una señal y el árbitro deberá detenerse.
- Los árbitros no podrán salir del área de caminata antes del siguiente silbato. Por consiguiente, los asistentes de la prueba se colocan en las posiciones de partida con un banderín en la mano. Hasta el siguiente silbato, bloquearán la línea de la pista con el banderín en una posición



Pruebas Físicas “Carrera Activa Intermitente”

horizontal. Después del silbato, descenderán rápidamente el banderín para que los árbitros puedan iniciar la carrera. Los asistentes de la prueba harán una cuenta regresiva (p. ej., 15 segundos, 10 segundos, 5 segundos) para informar a los árbitros sobre el tiempo exacto. No obstante, el banderín descenderá con el silbato.

- Los árbitros corren en grupos pequeños de un máximo de 6 árbitros (preferentemente).
- Nota: Si es aplicable, se pueden señalar cuatro puntos de salida. Cada subgrupo es supervisado por un solo observador durante toda la prueba.

(*) Ver tabla

Equipo de cronometraje:

- Sólo se necesita 1 cronómetro y 1 silbato para esta prueba, así como áreas bien definidas de carrera y caminata.

Otras instrucciones:

- Cada asistente de la prueba deberá estar equipado con un cronómetro para medir la parte de recuperación, es decir, la caminata de la prueba.