

## TEST DE COURSE NAVETTE

También conocido como el Test de Leger-Lambert

### **Objetivo:**

Determinar la potencia aeróbica máxima. Determinar el VO<sub>2</sub> máximo.

Se debe realizar 20 metros en forma continua al ritmo que marca el magnetófono (según el protocolo que corresponda). Al iniciar la señal el atleta deberá correr hasta la línea contraria (20 metros), pisarla y esperar escuchar la segunda señal para volver a desplazarse, el deportista debe intentar seguir el ritmo que marca el magnetófono que progresivamente irá incrementando el ritmo de carrera. El test finalizará en el momento que el ejecutor no pueda pisar la línea en el momento que lo marque el magnetófono.

A cada período rítmico lo denominaremos "palier" o "período" y tiene una duración de 1 minuto, los resultados se pueden determinar en la correspondiente tabla de baremación.

### **Calculo del Volumen Máximo de Oxígeno**

$$\text{VO}_2 \text{ máximo} = 5,857 \times \text{Velocidad (Km/h)} - 19,458$$

### **Normas:**

Se deberá pisar la línea señalada en cada uno de los desplazamientos, de lo contrario la prueba debe ser cancelada. El atleta no podrá pisar la siguiente línea sin escuchar antes la señal del magnetófono, la cual se va incrementando a medida que los períodos aumentan. Cuando el atleta se vea imposibilitado a seguir el ritmo del magnetófono, finalizará la prueba y se anotará el último período o mitad de período escuchado

### **Material:**

Pista 20 metros de ancho, magnetófono y cassette con la grabación del protocolo del Test de Course Navette.

### **Epreuve progressive de course navette de 20 mètres - Luc Léger – 1981**

Temps en minutes	Paliers	Km/h	m/min	m/sec	VO2 ml/min/kg	Paliers d'origine	Temps en minutes	Fcia cardiac x minutes
0	1	8	133,3	2,22	26,2	1	0	
1	2	8,5	141,7	2,36				
2	3	9	150,0	2,50	29,2	2	1	
3	4	9,5	158,3	2,64				
4	5	10	166,7	2,78	35	3	2	
5	6	10,5	175,0	2,92	37,9	4	3	
6	7	11	183,3	3,06	40,8	5	4	
7	8	11,5	191,7	3,19	43,7	6	5	
8	9	12	200,0	3,33	46,6	7	6	
9	10	12,5	208,3	3,47	49,6	8	7	
10	11	13	216,7	3,61	52,5	9	8	
11	12	13,5	225,0	3,75	55,4	10	9	
12	13	14	233,3	3,89	58,3	11	10	
13	14	14,5	241,7	4,03	61,2	12	11	
14	15	15	250,0	4,17	64,1	13	12	
15	16	15,5	258,3	4,31	67,1	14	13	
16	17	16	266,7	4,44	70	15	14	
17	18	16,5	275,0	4,58	72,9	16	15	
18	19	17	283,3	4,72	75,8	17	16	
19	20	17,5	291,7	4,86	78,7	18	17	
20	21	18	300,0	5,00	81,6	19	18	
21	22	18,5	308,3	5,14	84,6	20	19	
22	23	19	316,7	5,28		21	20	
23	24	19,5	325,0	5,42		22	21	
24	25	20	333,3	5,56		23	22	