

## **THE CARDIOVASCULAR COMPONENT**

## **COMPOSANTE CARDIOVASCULAIRE**

### **THE 20-M SHUTTLE RUN TEST**

1. The 20-m Shuttle Run Test is progressive, in that it begins with an easy pace and gradually becomes more challenging as time passes. The 20-m Shuttle Run Test is an individual assessment and is based on personal ability.

2. The 20-m Shuttle Run Test consists of running a distance of 20 m repeatedly, at a specified pace that increases each minute. Each cadet will be expected to run until they can no longer keep up the required pace.

### **Setting up the 20-m Shuttle Run Test**

3. Equipment required for the 20-m Shuttle Run Test includes:

- a. Leger 20-m Shuttle Run Test CD;
- b. measuring tape;
- c. CD player; and
- d. pylons.

4. The 20-m Shuttle Run Test will be set up to include:

- a. two lines (pylons) a distance of 20 m apart;
- b. a number of 1–1.5-m lanes (depending on the number of cadets), as illustrated in Figure 1; and
- c. a CD player that is close by and can be heard by all cadets.

### **LE TEST DE COURSE NAVETTE DE 20 M**

1. Le test de course navette de 20 m est progressif, c'est-à-dire qu'il commence à un rythme facile et devient graduellement plus difficile. Il s'agit d'une évaluation individuelle fondée sur la capacité personnelle.

2. Le test de course navette de 20 m consiste à courir une distance de 20 m plusieurs fois, à un rythme déterminé qui augmente à chaque minute. Chaque cadet doit courir jusqu'à ce qu'il ne soit plus en mesure de maintenir la cadence nécessaire.

### **Préparation du test de course navette de 20 m**

3. Matériel requis :

- a. le CD du test de course navette de 20 m de Léger;
- b. ruban à mesurer;
- c. lecteur de disques compacts; et
- d. cônes.

4. Le test de course navette de 20 m sera disposé de façon à :

- a. former deux lignes (de cônes) à 20 m l'une de l'autre ;
- b. de nombreux couloirs de 1 à 1,5 m (selon le nombre de cadets) (conformément à l'illustration de la figure 1) ; et
- c. un lecteur de disques compacts situé assez près pour être entendu par tous les

cadets.

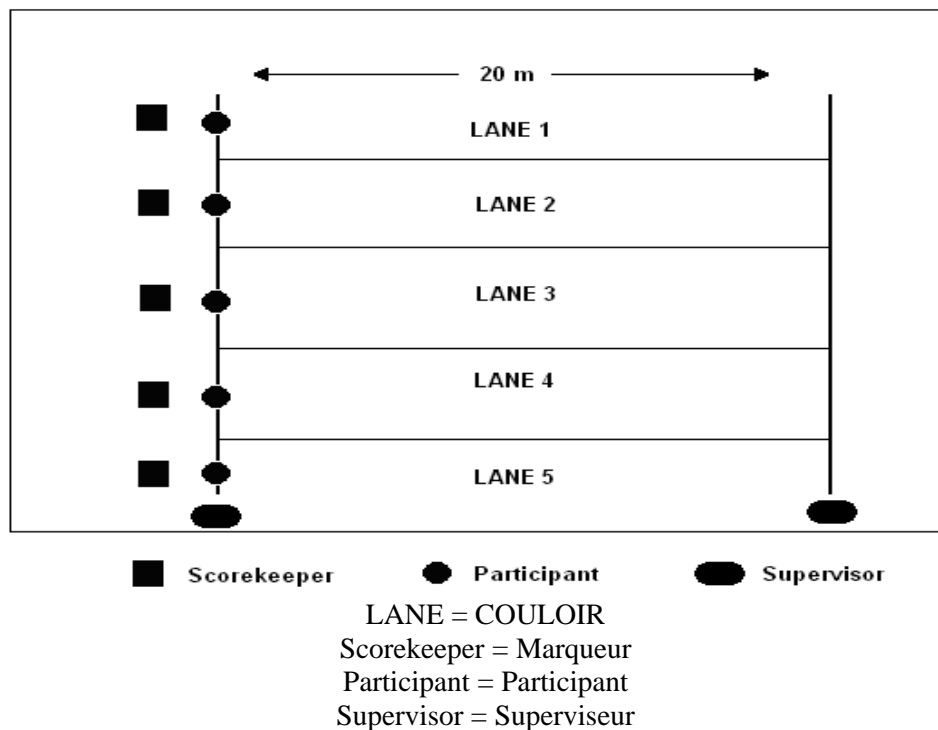


Figure 1 20-m Shuttle Run Test Layout / Disposition pour le test de course navette de 20 m

*Note.* Created by Director Cadets 3, 2007, Ottawa, ON: Department of National Defence.  
*Remarque :* créé par le Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

### Conducting the 20-m Shuttle Run Test

5. Have the cadets who are running the 20-m Shuttle Run Test line up in their respective lanes at the starting line and wait for instructions from the CD.
6. Play the CD. The scorekeeper will record the number of laps that are successfully completed on the score sheet. The supervisors at each line will inform the scorekeeper when a cadet does not cross the line before the beep.
7. The 20-m Shuttle Run Test is complete when all the cadets have not reached the line before the beep for the second time.

### Scoring the 20-m Shuttle Run Test

### Déroulement du test de course navette de 20 m

5. Demander aux cadets qui passent le test de s'aligner sur la ligne de départ dans leur couloir respectif et d'attendre les instructions du disque compact.
6. Faire jouer le disque compact. Le marqueur doit noter le nombre d'allers-retours réussis sur la feuille de pointage. Si un cadet ne traverse pas la ligne avant le signal sonore, les superviseurs situés à chaque extrémité du parcours en informent les marqueurs.
7. Le test de course navette de 20 m prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le signal sonore pour la seconde fois.

### Résultat au test de course navette de 20 m

8. The 20-m Shuttle Run Test will be scored using the *Individual Score Sheet for the 20-m Shuttle Run Test* located at page A1-4/4.

8. Les résultats au test de course navette de 20 m seront notés sur la *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m* (située à la page A1-4/4).

9. Each box on the score sheet represents a lap (a 20-m length). When the cadet completes a lap they receive a check mark. If they are unsuccessful they receive an X. The cadet has completed the 20-m Shuttle Run Test when they are unable to successfully complete a lap a second time. The second incomplete lap does not count toward the cadet's score.

9. Chaque boîte sur la fiche de pointage représente une étape (une longueur de 20 m). Lorsque le cadet termine une étape, on inscrit un crochet. S'il ne réussit pas l'étape, on inscrit un X. Le test de course navette de 20 m prend fin lorsque le cadet ne réussit pas une étape échoue une deuxième fois. La deuxième étape incomplète n'est pas comptabilisée dans le résultat du cadet.

10. Results are to be recorded on the Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Results located at CATO 14-18, Annex B, Appendix 3.

10. Les résultats doivent être consignés sur le document Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation », qui figure à l'annexe B, appendice 3 de l'OAIC 14-18.

**Individual Score Sheet for the 20-m Shuttle Run Test /**

**Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 mètres**

Name / Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Age : \_\_\_\_\_

Sex / Sexe : \_\_\_\_\_

Level / Niveau	Laps (20-metre lengths) / Étapes (distances de 20 mètres)														
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	8	9	10	11	12	13	14	15							
3	16	17	18	19	20	21	22	23							
4	24	25	26	27	28	29	30	31							
5	32	33	34	35	36	37	38	39	40						
6	41	42	43	44	45	46	47	48	49						
7	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59					
8	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69					
9	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79					
10	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90				
11	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101				
12	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113			
13	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125			
14	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138		
15	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151		
16	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164		
17	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	
18	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	
19	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207
20	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222

Assessor's Name / Nom de l'évaluateur : \_\_\_\_\_