

Shuttle run

Zo snel mogelijk 5 keer heen en weer lopen door de lijnen te overschrijden met beide voeten. In totaal dus 10 keer 5 m lopen.

Startpositie

- Sportschoenen
- Achter startlijn

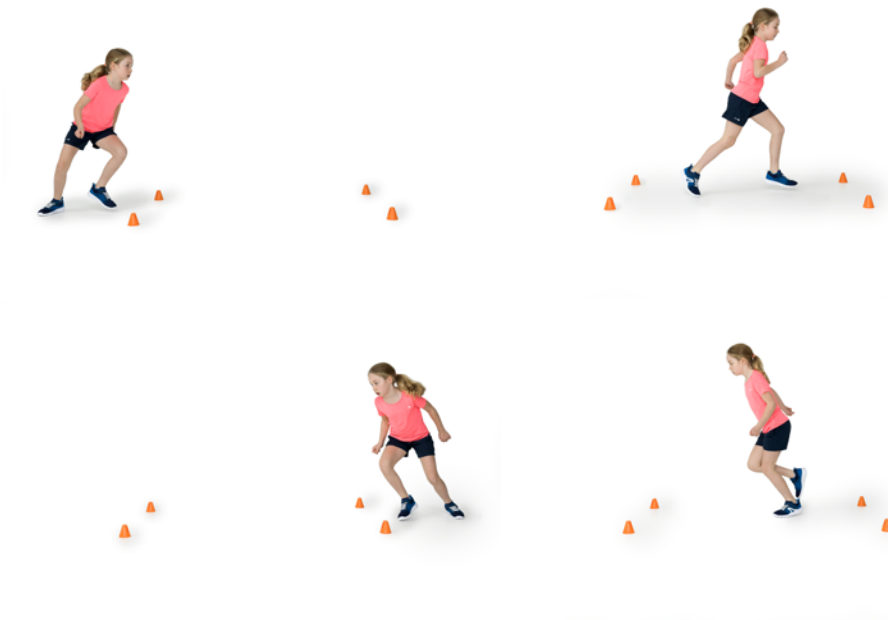
Scores

Tijd wordt geregistreerd in seconden tot op 0,1 seconde nauwkeurig

Pogingen

1 poging

- ✓ Beide voeten moeten telkens over de lijn
- ✓ Herbegin indien meerdere fouten gemaakt worden
- ✓ Bij de laatste rechte lijn uitlopen na het overschrijden van de lijn
- ✓ 5 m tussen beide lijnen



Website
sportamundi.be



Mail
info@sportamundi.be