

هو اختبار تشغيل يقيم اللياقة البدنية الهوائية للموضوع ، وهي تتكون من القيام برحلات ذهاباً وإياباً حتى الإرهاق بين خطين متباعدين 20 متراً بمعدل متزايد قدره 0.