Ablauf des Shuttle-Run:

- Der Test besteht darin, dass ein Spieler eine Laufstrecke von 20 m hin und her läuft.
- Die Laufstrecke von 20m entspricht genau der Hallenbreite eines Handballspielfeldes.
- Dazu sollte ca. 1 m vor der Seitenlinie eine Fahne oder Hütchen als Wendmarke aufgestellt werden.
- Es reicht, wenn der Wendepunkt (Seitenlinie) mit einem Fuß berührt wird.
- Die Laufgeschwindigkeit wird durch akustische Signale (beep-Ton) vorgegeben.
- Beim Ertönen des Signals muss die Seitenlinie erreicht sein.
- Wenn der Wendepunkt erreicht und der Signalton noch nicht ertönt ist, muss bis zum Signal gewartet werden
- Die Laufgeschwindigkeit wird in Zeitabständen durch Verkürzung der Signalintervalle erhöht.
- Dies wird durch eine besondere Tonfolge und eine entsprechende Ansage mitgeteilt.
- Zu Beginn können die ersten „Shuttles“ im schnellen Gehen noch erreicht werden, anschließend muss trotz zunehmender Ermüdung immer schneller gelaufen werden.
- Der Test endet für einen Spieler sobald er zum dritten Mal die Wendelinie nicht rechtzeitig erreicht (Abbruch erfolgt durch den Testbeobachter) oder aufgrund von „Übersäuerung“ den Test abbricht.