

NOMBRE: _____ GRUPO: _____

HOJA DE REGISTROTEST DE RUFFIER- DICKSON

El Test de Ruffier-Dickson es un test que se utiliza en las clases de Educación Física para determinar la forma física de los alumnos. Este test fue ampliamente utilizado en Francia en la década de los 80 para obtener la condición física de los atletas.

INSTRUCCIONES

1. Tomar el pulso en reposo en 6 segundos y multiplicarlo por 10. (P1).
2. Realizar 30 sentadillas en 45 segundos con las manos en las caderas al ritmo que marque el profesor.
3. Tomar el pulso inmediatamente después de hacer las 30 sentadillas en 6 segundos y multiplicarlo por 10. (P2).
4. Esperar 1 minuto y volver a tomar el pulso de nuevo en 6 segundos y multiplicarlo por 10. (P3).

Cuando tengas los 3 datos de los pulsos (P1, P2 Y P3) debes utilizar la fórmula de Ruffier-Dickson.

COEFICIENTE DE RUFFIER-DICKSON

$$R = \frac{(P1+P2+P3) - 200}{10} = (\quad + \quad + \quad) - 200 =$$

Ahora compara tu resultado con la tabla de abajo.

MUY BUENA	0
BUENA	1 a 5
NORMAL	6 a 10
MALA	11 a 15
MUY MALA	Más de 15

R =

TU CONDICIÓN FÍSICA ES...