

NOMBRE: _____ GRUPO: _____

HOJA DE REGISTROTEST DE HARVARD O TEST DEL ESCALÓN

El Test de Harvard o del escalón es un test utilizado en las clases de Educación Física para conocer la forma física de los alumnos. Fue desarrollado en la Universidad de Harvard en 1943, siendo un test de resistencia cardiovascular. Es una buena medida de la condición física y la capacidad de recuperación de una persona después de un ejercicio fatigoso.

INSTRUCCIONES

1. El banco debe tener una media aproximada a la altura de la rodilla del sujeto.
2. Se deben realizar subidas y bajadas del banco durante 5 minutos; la mitad del tiempo se realizará subiendo primero con la pierna derecha y la otra mitad del tiempo subiendo con la pierna izquierda.
3. El ritmo será de 20 subidas y bajadas por minuto, es decir, una subida y bajada cada 3 segundos.
4. Medir el pulso entre 1 minuto y 1 minuto y medio después de haber terminado el test. (P1)
5. Medir el pulso entre 2 minutos y 2 minutos y medio después de haber terminado el test. (P2)
6. Medir el pulso entre 3 minutos y 3 minutos y medio después de haber terminado el test. (P3)

COEFICIENTE DEL TEST DE HARVARD

$$H = \frac{30.000}{2 \times (P1+P2+P3)}$$

$$H = \frac{30.000}{2 \times (\quad + \quad + \quad)}$$

Ahora compara tus resultados con la tabla de abajo.

MUY BUENO	>90
BUENO	81 a 90
NORMAL	66 a 80
MALA	56 a 65
MUY MALA	<55

H =

TU CONDICIÓN FÍSICA ES..