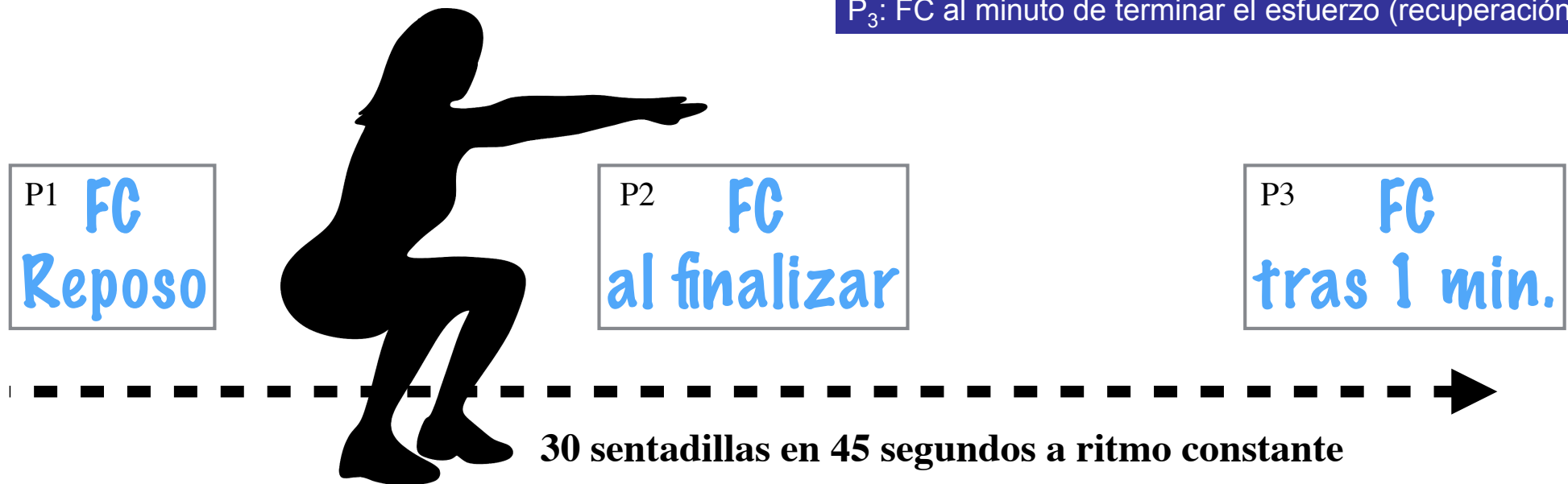


Test de Ruffier Dickson (Adaptación Cardiorespiratoria)

Compás para realizarlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=lwhEbtQNKmw&t=11s>

P₁: FC en reposo (basal)
P₂: FC al acabar el esfuerzo (adaptación)
P₃: FC al minuto de terminar el esfuerzo (recuperación)



INDICE DE RUFFIER DICKSON: $[(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)] / 10$

Valoración resultados:

Entre 0 y 2= Excelente capacidad

Entre 2.1 y 5= Muy buena

Entre 5.1 y 8= Normal

Entre 8.1 y 12= Regular

Entre 12.1 y 18= Mala

Más de 18.1= Muy mala

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____ Hora: _____


www.efcompetencial.com @educacionfisicacompetencial

Autoevaluación de adaptación cardiorespiratoria

P1: FC en reposo
P2: FC al acabar el esfuerzo
P3: FC al minuto de terminar

P1 P2 P3

1 minuto



INDICE DE RUFFIER-DICKSON $\frac{[(\quad - 70)] + (\quad - \quad)}{10} =$

Valoración resultado: _____

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____ Hora: _____


www.efcompetencial.com @educacionfisicacompetencial

Autoevaluación de adaptación cardiorespiratoria

P1: FC en reposo
P2: FC al acabar el esfuerzo
P3: FC al minuto de terminar

P1 P2 P3

1 minuto



INDICE DE RUFFIER-DICKSON $\frac{[(\quad - 70)] + (\quad - \quad)}{10} =$

Valoración resultado: _____

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____ Hora: _____


www.efcompetencial.com @educacionfisicacompetencial

Autoevaluación de adaptación cardiorespiratoria

P1: FC en reposo
P2: FC al acabar el esfuerzo
P3: FC al minuto de terminar

P1 P2 P3

1 minuto



INDICE DE RUFFIER-DICKSON $\frac{[(\quad - 70)] + (\quad - \quad)}{10} =$

Valoración resultado: _____