

# Test de Ruffier Dickson (Adaptación Cardiorespiratoria)

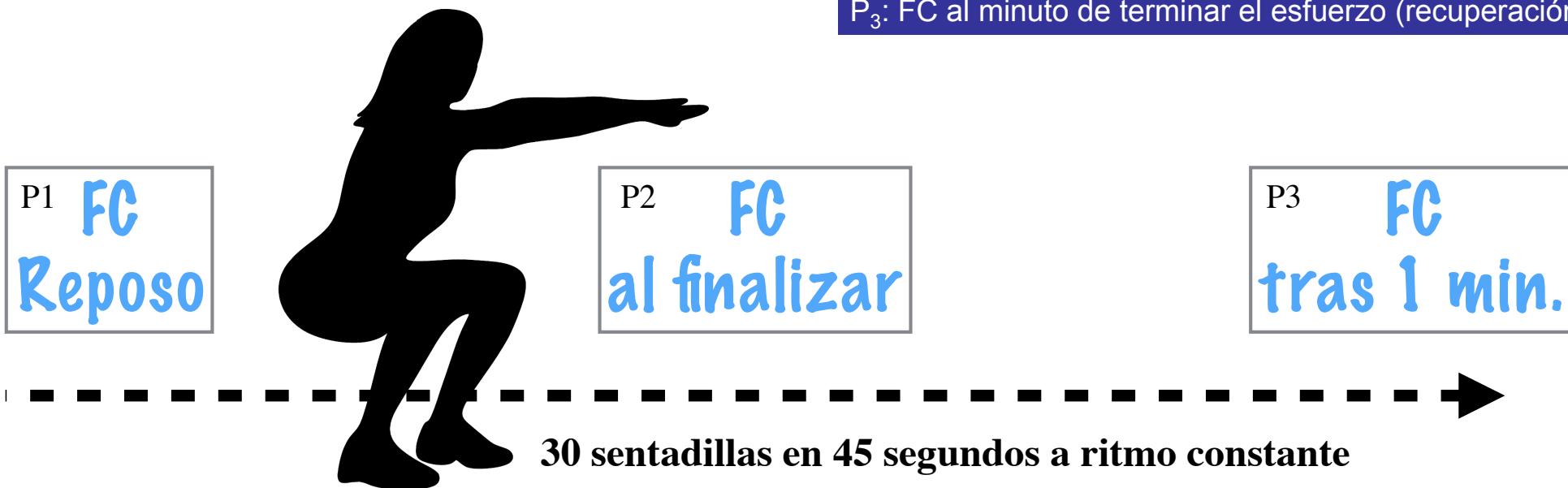
Compás para realizarlo:

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

P<sub>1</sub>: FC en reposo (basal)

P<sub>2</sub>: FC al acabar el esfuerzo (adaptación)

P<sub>3</sub>: 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

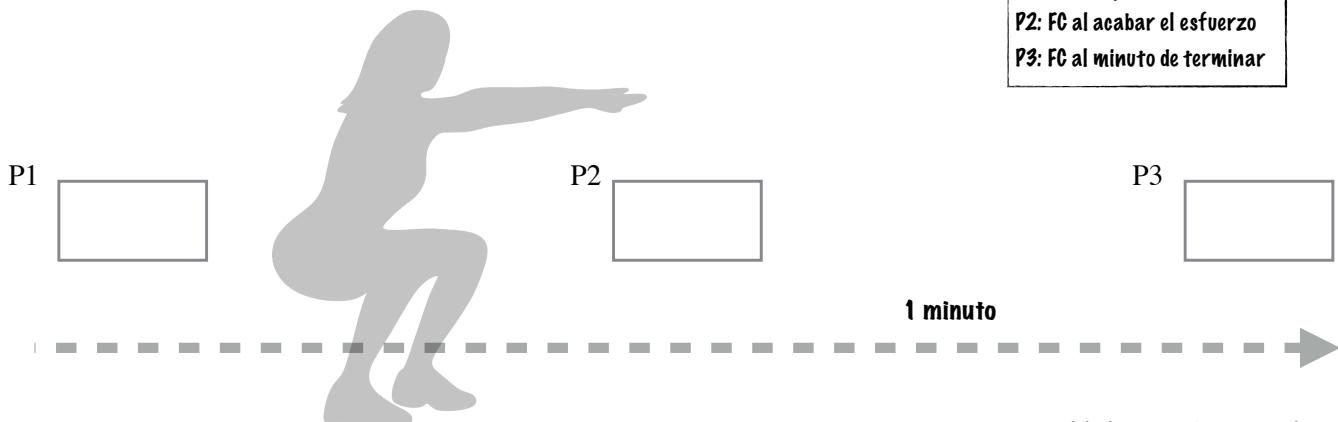
Nombre: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

www.efcompetencial.com @educacionfisicacompetencial

### Autoevaluación de adaptación cardiorrespiratoria



$$\text{INDICE DE RUFFIER-DICKSON} \frac{[(\text{P1} - 70) + (\text{P2} - 70)]}{10} = \boxed{\quad}$$

Valoración resultado:

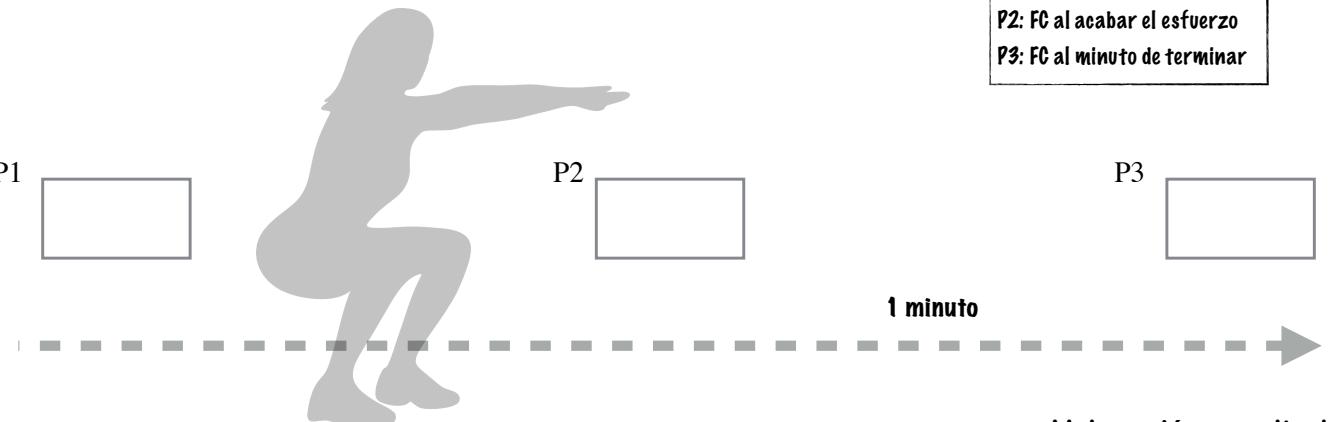
Nombre: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

www.efcompetencial.com @educacionfisicacompetencial

### Autoevaluación de adaptación cardiorrespiratoria



$$\text{INDICE DE RUFFIER-DICKSON} \frac{[(\text{P1} - 70) + (\text{P2} - 70)]}{10} = \boxed{\quad}$$

Valoración resultado:

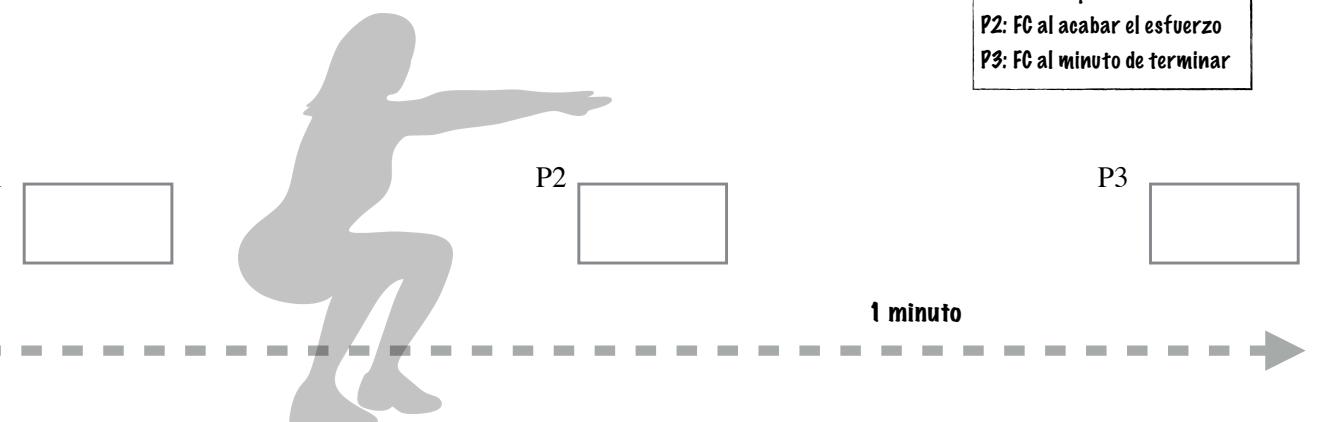
Nombre: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

www.efcompetencial.com @educacionfisicacompetencial

### Autoevaluación de adaptación cardiorrespiratoria



$$\text{INDICE DE RUFFIER-DICKSON} \frac{[(\text{P1} - 70) + (\text{P2} - 70)]}{10} = \boxed{\quad}$$

Valoración resultado: