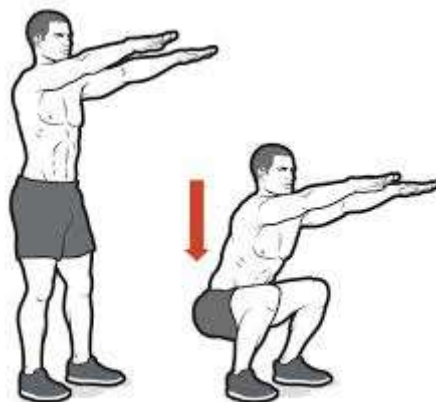


TEST DE RUFFIER

El Test de Ruffier-Dickson es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro “estado de forma”. Este coeficiente mide la resistencia cardíaca al esfuerzo y la capacidad de recuperación cardíaca (ambas relacionadas con la actividad física). Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones profundas de piernas en un tiempo de 45”.



Instrucciones para elaborar el cálculo:

- (P0) Fc en reposo.
- (P1) Fc terminada la prueba.
- (P2) Fc transcurrido un minuto de acabar la prueba.

Fórmula: $(P0+P1+P2) - 200 / 10$

Valoración de la condición física:

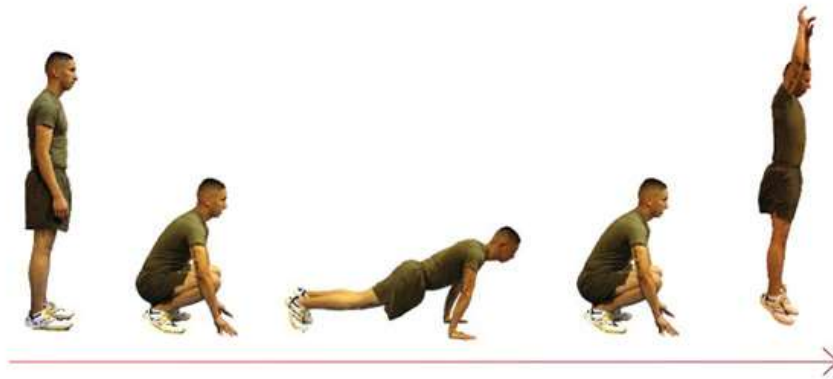
EXCELENTE	<0 -0
MUY BUENA	1 a 5
BUENA	5a 10
SUFICIENTE	10a 15
MALA	Más de 15

Deben despejar la formula reemplazando sus datos, una vez obtenida la respuesta deben ubicar en qué nivel de valoración se encuentran.

BURPEE TEST

Objetivo: Medir la resistencia anaeróbica.

Desarrollo: El aprendiz realiza el siguiente ejercicio el mayor número de veces posibles en un minuto.



Número de repeticiones	Estado de forma
0 - 30	Malo
31 - 40	Normal
41 - 50	Bueno
51 - 60	Muy bueno
+ 60	Excelente

De acuerdo a tus resultados, ubícate en uno de los estados de forma.

TEST DE ROCKPORT

Objetivo: Determinar el VO2 máximo en sujetos de baja condición física.

Ejecución: Consiste en recorrer caminando según el ritmo personal del ejecutante, la distancia de una milla (1609,3 metros), controlando la frecuencia cardiaca al terminar el recorrido, así como el tiempo empleado. Camine una milla (1609 metros) tan rápido como pueda. (En una pista de atletismo de 400 metros de cuerda, 1 milla corresponde a 4 vueltas + 9 metros corriendo por el interior). Registra el tiempo empleado en cubrir los 1609 metros caminando. Una vez pasada la línea de llegada comprueba la frecuencia cardiaca (pulsaciones por minuto).

TEST DE ROCKPORT						
	EDAD	NIVEL BAJO	NIVEL REGULAR	NIVEL BUENO	NIVEL EXCELENTE	NIVEL SUPERIOR
HOMBRES	20-29	< 41	42-45	46-50	51-55	> 56
	30-39	< 40	41-43	44-47	48-53	> 54
	40-49	< 37	38-41	42-45	46-52	> 53
	50-59	< 34	35-37	38-42	43-49	> 50
	60-69	< 30	31-34	35-38	39-45	> 46
MUJERES	20-29	< 35	36-39	40-43	44-49	> 50
	30-39	< 33	34-36	37-40	41-45	> 46
	40-49	< 31	32-34	35-38	39-44	> 45
	50-59	< 25	26-28	29-31	32-35	> 36
	60-69	< 24	25-28	29-30	31-34	> 35

Fórmula para calcular VO2 Max

$$\text{VO2 Max} = 132,6 - (0,17 \times \text{PC}) - (0,39 \times \text{Edad}) + (6,31 \times \text{S}) - (3,27 \times \text{T}) - (0,156 \times \text{FC})$$

PC: Peso corporal.

S: Sexo (0: mujeres, 1: hombres).

T: Tiempo en minutos.

FC: Frecuencia cardiaca.

Debes despejar la formula y ubicarte en uno de los rangos según el resultado obtenido.