

Opracował: dr Dariusz Pośpiech

Drodzy uczniowie,

dzisiaj w ramach wychowania fizycznego online wykonamy test Ruffiera.

Dowiecie się dzięki niemu jaką macie wydolność fizyczną (jak sprawnie działa wasz układ krwionośny i oddechowy).

Zanim do niego przystąpicie przeczytajcie całą instrukcję.

Po jego wykonaniu przepiszcie dane z kartki do formularza (link poniżej)

Za prawidłowe wykonanie tego testu (nie za wynik testu) dostaniecie ocenę.

Instrukcja do testu Ruffiera

UWAGA!

Do wykonania testu może przystąpić osoba zdolna do wysiłku fizycznego, której organizm nie zdradza objawów nadmiernego osłabienia (np.: na skutek przebytej niedawno choroby)

OPIS TESTU:

1. Zmierz tętno w spoczynku –**T₀** (przez 15 sekund i pomnóż razy 4)
2. Wykonaj 30 przysiadów
3. Dokonaj pomiaru tętna zaraz po wykonaniu przysiadów-**T₁** (przez 15 sekund i pomnóż razy 4).
4. Zmierz trzeci raz tętno (po 1 minucie od poprzedniego pomiaru) - **T₂** (przez 15 sekund i pomnóż razy 4)
5. Wpisz dane do wzoru i oblicz.

$$IR = \frac{(T_0 + T_1 + T_2) - 200}{10}$$

6. Zinterpretuj wynik

10

10

10

Ocena wskaźnika

Tabela nr 1. Normy testu Ruffiera

Wynik	Ocena próby
0,00	bardzo dobra - Twoje serce jest w doskonałej kondycji i jest dobrze przygotowane do wysiłku fizycznego
0,10 – 5,00	dobra - Twoje serce jest w dobrej kondycji i jest dobrze przygotowane do wysiłku fizycznego
5,10 – 10,00	średnia - masz serce wystarczająco przygotowane do podjęcia wysiłku fizycznego, ale powinieneś pracować nad kondycją
10,10 – 15,00	słaba – powinieneś/naś zrealizować odpowiedni plan, aby odzyskać formę, umożliwiającą intensywny wysiłek fizyczny.
Powyżej 15,10	zła - Twoja kondycja jest bardzo słaba, taki wskaźnik ujawnia zły stan zdrowia i bardzo słabe serce.