

Karta Pracy - Próba Ruffiera

Imię i nazwisko ucznia, klasa

Tab. 1. Dokonane pomiary wartości tętna

Pomiar tętna	Wartość tętna przeliczona na minutę t = tętno przez 15sek x 4 =
Wartość tętna przed badaniem (w spoczynku) na minutę	t ₀ = przez 15sek x 4 =
Wartość tętna <i>bezpośrednio po wysiłku</i> (po wykonaniu 30 przysiadów) na minutę	t ₁ = przez 15sek x 4 =
Wartość tętna <i>po ok jednej minucie</i> odpoczynku (po 30 przysiadach)	t ₂ = przez 15sek x 4 =

$$IR = \frac{(t_0 + t_1 + t_2) - 200}{10} = \frac{(\dots\dots) - 200}{10} = \frac{\dots\dots}{10} = \dots\dots$$

Ocena wskaźnika

Na podstawie przeprowadzonej Próby Ruffiera i obliczonego współczynnika IR =,

uzyskano ocenę wydolności.

Tab. 1. Interpretacja wyników

Wynik	Ocena próby
0,00- 0,1	wydolność bardzo dobra
0,1 – 5,00	wydolność dobra
5,1 – 10,0	wydolność średnia
10,1 – 15,0	wydolność słaba