

## Ejemplos de test

Antes de la aplicación de un test debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- Seleccionar la prueba del test de acuerdo con los objetivos que nos hayamos propuesto.
- Máxima concentración a la hora de realizarlo.
- Conocer las pruebas perfectamente, leyendo las instrucciones previamente.

### Test de aptitud física.

En este apartado conviene aclarar que las pruebas que en él se presentan coinciden con las capacidades físicas y cualidades motrices básicas tan nombradas en este libro, a pesar de que dos de ellas medirán la agilidad, cualidad no básica, ya que necesita de la velocidad, de la coordinación, de la fuerza, etc., para su medición, pero que desde el punto de vista de la aptitud física es interesante por su visión global del resultado.

#### ■ Test de Ruffier (Test de Resistencia).

- **Objetivo:** Es una prueba de esfuerzo que mide la adaptación del sistema cardiovascular al ejercicio en intensidades media y submáxima. Resistencia aeróbica.
- **Desarrollo:** El individuo colocado de pie con las manos en la cadera, debe realizar 30 flexo-extensiones de piernas en un tiempo de **30"**.
- **Normas:** Al ejecutante se le debe tomar el pulso en reposo (P), nada más terminar el ejercicio (P') y por último tras 1' ~~30"~~ de recuperación (P''). Para saber la resistencia al esfuerzo debemos hallar el índice de Ruffier que se obtiene con la siguiente fórmula:

$$\text{Índice de Ruffier: } \frac{(P + P' + P'') - 200}{10}$$

- **Material:** Cronómetro.

#### ■ Test de Burpee (Test de Resistencia).

- **Objetivo:** Es una prueba que mide la adaptación del sistema circulatorio al ejercicio en su intensidad máxima. Resistencia anaeróbica.
- **Desarrollo:** El ejecutante realiza el ejercicio que se describe en el dibujo el mayor número de veces en un minuto.

