

Test Ruffiera – test oceniający **wydolność fizyczną** człowieka.

Test polega na oznaczeniu **tętna** spoczynkowego, a następnie wykonaniu 30 przysiadów w ciągu 1 minuty i dwukrotnym oznaczeniu tętna: bezpośrednio po próbie i po 1 minucie wypoczynku siedząc. Tętno **mierzy** się przez 15 s i wynik mnoży się przez 4. Rezultaty podstawia się do wzoru:

$$I = (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$$

gdzie:

I– wskaźnik Ruffiera

P1– tętno spoczynkowe

P2– tętno bezpośrednio po wysiłku,

P3– tętno po 1 minucie wypoczynku.

Ocena wydolności na podstawie uzyskanego wskaźnika Ruffiera:

- 0,0 – bardzo dobra,
- 0,1–5,0 – dobra,
- 5,1–10 – dostateczna,
- powyżej 10 – niewystarczająca.

Mierzenie tętna: <https://www.youtube.com/watch?v=UXYrQUVm9lk>