

# CALCOLO DELL'INDICE RAPIDO DI IDONEITÀ (I.R.I.)

- Regolare un metronomo a 120 oscillazioni al minuto.
- Far salire e scendere l'atleta dal gradino alto 50cm (40cm fino al 14° anno d'età) per 30 volte al minuto per la durata di tre minuti.
- Alla fine dell'esercizio fare immediatamente stendere il soggetto sul lettino e contare il numero delle pulsazioni comprese tra il 60" ed il 90" dalla fine dell'esercizio.

N° pulsazioni	I.R.I.	N° pulsazioni	I.R.I.
25	130.9	53	61.7
26	125.8	<u>54</u>	<u>60.6</u>
27	121.2	55	59.5
28	116.8	56	58.4
29	<i>Ottimo</i> 112.8	57	57.4
30	109.9	58	56.4
31	105.5	59	55.4
<u>32</u>	<u>102.2</u>	60	<i>Sufficiente</i> 54.5
33	99.1	61	53.6
34	96.2	62	52.7
35	93.5	63	51.9
36	90.9	64	51.1
37	<i>Buono</i> 88.4	<u>65</u>	<u>50.3</u>
38	88.1	66	49.5
39	83.9	67	48.8
<u>40</u>	<u>81.8</u>	68	48.1
41	79.9	69	47.4
42	77.9	70	46.7
43	76.1	71	46.0
44	74.3	72	45.4
45	72.7	73	<i>Insufficiente</i> 44.8
46	71.1	74	44.2
47	<i>Discreto</i> 69.6	75	43.6
48	68.1	76	43.0
49	66.7	77	42.5
50	65.4	78	41.5
51	64.1	79	41.4
52	62.9	80	40.9