

Интенсивность	Баллы	Субъективные ощущения	Примеры
	0	Нет нагрузки	Состояние полного покоя
Низкая	1	Очень слабая нагрузка, которую можно выполнять целый день	Очень медленная ходьба
	2	Слабая нагрузка, которую можно выполнять много часов и которая позволяет без затруднений вести разговор и петь	Медленная ходьба
	3	Умеренная нагрузка. Дыхание несколько учащается, но дышать относительно легко, а разговаривать и петь — комфортно. Есть ощущение, что такую интенсивность можно поддерживать довольно долго	Ходьба в среднем темпе
	4	Приходится прилагать некоторые усилия. Человек начинает потеть, но может разговаривать и поддерживать заданный темп	Ходьба в ускоренном темпе
Средняя	5	Приходится прилагать усилия. Дыхание становится частым, потоотделение увеличивается, может ощущаться учащенное сердцебиение. Разговаривать и петь еще можно, но уже не очень комфортно	Быстрая ходьба
	6	Приходится прилагать ощутимые усилия. Человек еще может говорить полными предложениями и петь короткие строфы, но это уже некомфортно	Очень быстрая ходьба по ровной поверхности, ходьба в ускоренном темпе в небольшую горку, спокойная езда на велосипеде или гребля
Высокая	7	Напряженная работа. Дыхание сильно затруднено: петь невозможно; короткими фразами говорить еще можно, но делать этого уже не хочется. Однако некоторое время человек может поддерживать такую интенсивность	Бег трусцой, езда на велосипеде или гребля в темпе ~ 70% от максимального
	8	Очень напряженная работа. Человек способен только пробормотать пару слов, а интенсивность способен поддерживать очень недолго	Бег, езда на велосипеде или гребля в темпе ~ 80% от максимального
	9	Крайне напряженная работа, очень трудно поддерживать интенсивность, невозможно говорить	Быстрый бег, езда на велосипеде или гребля в темпе ~ 90% от максимального
Пре-дельная	10	Экстремальное, запредельное напряжение. Человек практически сразу не может продолжать активность, задыхается, не способен говорить	Максимально быстрый спринт, гребля или езда на велосипеде в максимальном темпе