

6	sehr, sehr leicht	
7	sehr leicht	
8	sehr leicht	
9	leicht	Reg.
10	leicht	Reg.
11	minimal anstrengend	Reg.
12	etwas anstrengend	GA I
13	etwas anstrengender	GA I
14	schwer	GA II
15	schwer	GA II
16	sehr schwer	ANS
17	sehr schwer	ANS
18	sehr, sehr schwer	
19	überfordert	
20	nicht leistbar	(rel.) max. Hf
Quelle	Prof.Dr.G.Borg, 1962	R. Kersten