



Associazione Italiana Arbitri – AIA
Settore Tecnico: Modulo per la Preparazione Atletica

Scala di Börg

0	Assente	
0,3		
0,5	Estremamente lieve	Appena Percepibile
0,7		
1	Molto lieve	
1,5		
2	Lieve	Leggero
2,5		
3	Moderato	
4		
5	Forte	Intenso
6		
7	Molto forte	
8		
9		
10	Estremamente forte	"Massimo"
11		
↔		
●	Massimo in assoluto	Massimo pensabile