

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**ШКАЛА СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ – ШКАЛА БОРГА**

- | | |
|-----|---|
| 0 | никакой нагрузки |
| 0,5 | чрезвычайно малая (еле заметная) |
| 1 | очень малая |
| 2 | малая (легкая) |
| 3 | средняя |
| 4 | достаточно большая |
| 5 | большая (тяжелая) |
| 6 | — |
| 7 | очень тяжелая |
| 8 | — |
| 9 | — |
| 10 | необычайно тяжелая (почти максимальная) |
| * | максимальная |