



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

**Scala di Börg**

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