

METS	kategoria	opis
8.5	jazda na rowerze	jazda na rowerze, BMX lub kolarstwo górskie
4.0	jazda na rowerze	jazda na rowerze, <10 mph (<16.1 km/h), bez pośpiechu, do pracy lub dla przyjemności
8.0	jazda na rowerze	jazda na rowerze, ogółem
6.0	jazda na rowerze	jazda na rowerze, 10-11.9 mph (16.1-19.2 km/h), bez pośpiechu, powolna, lekki wysiłek
8.0	jazda na rowerze	jazda na rowerze, 12-13.9 mph (19.3-22.4 km/h), bez pośpiechu, umiarkowany wysiłek
10.0	jazda na rowerze	jazda na rowerze, 14-15.9 mph (22.5-25.6 km/h), szybka, intensywny wysiłek
12.0	jazda na rowerze	jazda na rowerze, 16-19 mph (25.7-10.6 km/h),
16.0	jazda na rowerze	jazda na rowerze, >20 mph (>32.2 km/h),
7.0	ćwiczenia kondycyjne	jazda na rowerze stacjonarnym, ogółem
3.0	ćwiczenia kondycyjne	jazda na rowerze stacjonarnym, 50 wat, bardzo lekki wysiłek
5.5	ćwiczenia kondycyjne	jazda na rowerze stacjonarnym, 100 wat, lekki wysiłek
7.0	ćwiczenia kondycyjne	jazda na rowerze stacjonarnym, 150 wat, umiarkowany wysiłek
10.5	ćwiczenia kondycyjne	jazda na rowerze stacjonarnym, 200 wat, intensywny wysiłek
12.5	ćwiczenia kondycyjne	jazda na rowerze stacjonarnym, 250 wat, bardzo intensywny wysiłek
8.0	ćwiczenia kondycyjne	gimnastyka ogólnospornościowa (np. pompki, brzuski, podciąganie, pajacyki), ciężka, intensywna
3.5	ćwiczenia kondycyjne	gimnastyka ogólnospornościowa, domowa, wysiłek lekki do umiarkowanego, ogólna (np. „grzybki”), wchodzenie i schodzenie po schodach
8.0	ćwiczenia kondycyjne	trening obwodowy, zawierający ćwiczenia aerobowe z minimalnym wypoczynkiem, ogółem
6.0	ćwiczenia kondycyjne	podnoszenie ciężarów (wolne ciężary lub na maszynach uniwersalnych i nautilus), trójbój siłowy lub kulturystyka, intensywny wysiłek
5.5	ćwiczenia kondycyjne	ćwiczenia w klubie fitness, ogółem
9.0	ćwiczenia kondycyjne	ergometr stair-treadmill, ogółem
7.0	ćwiczenia kondycyjne	wiosłowanie, ergometr stacjonarny, ogółem
3.5	ćwiczenia kondycyjne	wiosłowanie stacjonarne, 50 wat, lekki wysiłek
7.0	ćwiczenia kondycyjne	wiosłowanie stacjonarne, 100 wat, umiarkowany wysiłek
8.5	ćwiczenia kondycyjne	wiosłowanie stacjonarne, 150 wat, intensywny wysiłek
12.0	ćwiczenia kondycyjne	wiosłowanie stacjonarne, 200 wat, bardzo intensywny wysiłek
2.5	ćwiczenia kondycyjne	rozciąganie, hatha yoga, delikatne rozciąganie
6.0	ćwiczenia kondycyjne	prowadzenie zajęć aerobiku
4.0	ćwiczenia kondycyjne	aqua aerobik, gimnastyka ogólnorozwojowa w wodzie
3.0	ćwiczenia kondycyjne	podnoszenie ciężarów (wolne ciężary lub na maszynach uniwersalnych i nautilus), wysiłek lekki do umiarkowanego, lekkie ćwiczenia, ogółem
1.0	ćwiczenia kondycyjne	masaż wodny, jacuzzi, siedzenie
4.8	taniec	balet lub taniec współczesny, twist, jazz, stepowanie, jitterbug
6.5	taniec	aerobik, ogółem
8.5	taniec	aerobik, step, ze stopniem 15-20cm
10.0	taniec	aerobik, step, ze stopniem 25-30cm
5.0	taniec	aerobik, lekki
7.0	taniec	aerobik, intensywny
4.5	taniec	ogółem, grecki, bliskowschodni, hula, flamenco, taniec brzucha, swing
4.5	taniec	towarzyski, szybki (disco, folk, square), taniec linowy, irlandzki step dance, polka, country
3.0	taniec	towarzyski, wolny (np. walc, foxtrot, wolny taniec), samba, tango, XIX-wieczny, mambo, chacha
3.0	łowienie i polowanie	łowienie ryb, ogółem
4.0	łowienie i polowanie	łowienie ryb z brzegu rzeki i chodzenie
2.5	łowienie i polowanie	łowienie ryb z łódki, w pozycji siedzącej
3.5	łowienie i polowanie	łowienie ryb z brzegu rzeki, w pozycji stojącej
6.0	łowienie i polowanie	łowienie ryb w strumieniu, w woderach
2.5	łowienie i polowanie	polowanie, łuk i strzały lub kusza
5.0	łowienie i polowanie	polowanie, ogółem
3.3	prace domowe	zamiatanie podług
3.0	prace domowe	sprzątanie, intensywny wysiłek (np. mycie samochodu, mycie okien, sprzątanie garażu),
3.5	prace domowe	mycie podłogi mopem, odkurzanie
2.5	prace domowe	wielorakie prace związane z prowadzeniem domu, lekki wysiłek
3.5	prace domowe	wielorakie prace związane z prowadzeniem domu, umiarkowany wysiłek
4.0	prace domowe	wielorakie prace związane z prowadzeniem domu intensywny wysiłek
2.5	prace domowe	sprzątanie, lekkie (ścieranie kurzy, układanie, zmiana pościeli, wynoszenie śmieci)
2.3	prace domowe	mycie naczyń – w pozycji stojącej lub ogółem (bez podziału na części stania/chodzenia)
2.5	prace domowe	mycie naczyń, zbieranie zastawy ze stołu – chodzenie
2.0	prace domowe	gotowanie lub przygotowywanie żywności – w pozycji stojącej/siedzącej lub ogółem, obsługa urządzeń
2.5	prace domowe	podawanie żywności, nakrywanie stołu – chodzenie lub stanie
2.5	prace domowe	gotowanie lub przygotowywanie żywności – chodzenie
2.3	prace domowe	robienie zakupów z wózkiem lub bez, stanie lub chodzenie
2.3	prace domowe	zakupy niespożywcze, chodzenie lub stanie
2.3	prace domowe	prasowanie
1.5	prace domowe	w pozycji siedzącej – robienie na drutach, szycie, pakowanie prezentów
2.0	prace domowe	w pozycji stojącej – pranie, składanie lub wieszanie ubrań, wkładanie ubrań do pralki lub suszarki, pakowanie walizki
2.3	prace domowe	związane z chodzeniem – sprzątanie ubrań, zbieranie ubrań przed pakowaniem, układanie
2.0	prace domowe	ścielenie łóżka
3.8	prace domowe	szorowanie podług, szorowanie wanny, kabiny prysznicowej
4.0	prace domowe	zamiatanie garażu, chodnika lub otoczenia domu
2.5	prace domowe	podlewanie roślin
9.0	prace domowe	wnoszenie rzeczy gospodarstwa domowego po schodach, noszenie pudeł lub mebli
2.5	prace domowe	w pozycji siedzącej – zabawa z dziećmi – lekka, tylko czas aktywności
2.8	prace domowe	w pozycji stojącej - zabawa z dziećmi – lekka, tylko czas aktywności
4.0	prace domowe	chodzenie/bieganie - zabawa z dziećmi – umiarkowana, tylko czas aktywności
5.0	prace domowe	chodzenie/bieganie - zabawa z dziećmi – intensywna, tylko czas aktywności
3.0	prace domowe	noszenie małego dziecka
2.5	prace domowe	opieka nad dzieckiem: siedzenie/kłęczenie – ubieranie, mycie, oporządzanie, karmienie, okazjonalne
		podnoszenie dziecka – lekki wysiłek, ogółem
3.0	prace domowe	opieka nad dzieckiem: w pozycji stojącej - ubieranie, mycie, oporządzanie, karmienie, okazjonalne
		podnoszenie dziecka – lekki wysiłek
4.0	prace domowe	opieka nad osobą starszą, niepełnosprawnym dorosłym, tylko czas aktywności
3.0	naprawy domowe	naprawa samochodu
3.0	naprawy domowe	stolarstwo, ogólnie, warsztatowe

METS	kategoria	opis
7.5	naprawy domowe	stolarstwo, piłowanie drewna
4.5	naprawy domowe	malowanie
0.9	brak aktywności	spanie, leżenie spokojne i oglądanie telewizji
1.0	brak aktywności	leżenie spokojne, bezczynnie, leżenie w łóżku nie śpiąc, słuchanie muzyki
1.0	brak aktywności	siedzenie spokojne i oglądanie telewizji
1.0	brak aktywności	siedzenie spokojne, palenie na siedząco, słuchanie muzyki, oglądanie sztuki w teatrze
1.2	brak aktywności	stanie spokojne (stanie w kolejce)
1.0	brak aktywności /lekka	w pozycji leżącej – pisanie, rozmawianie (także przez telefon), czytanie
1.0	brak aktywności /lekka	medytowanie
6.0	trawnik i ogród	rąbanie drewna, rozszczepianie
5.5	trawnik i ogród	koszenie trawników, ogółem
4.3	trawnik i ogród	grabienie trawnika
4.0	trawnik i ogród	zgrabianie liści z trawnika
6.0	trawnik i ogród	odgarnianie śniegu łopatą
4.5	trawnik i ogród	przycinanie krzewów lub drzew, sekatorem ręcznym
3.5	trawnik i ogród	przycinanie krzewów lub drzew, sekatorem spalinowym, używanie dmuchawy do liści, podkaszarki
1.5	trawnik i ogród	podlewanie trawnika, stanie lub chodzenie
4.5	trawnik i ogród	pielenie, kultywacja ogrodu
5.0	trawnik i ogród	ogrodnictwo, ogółem
3.0	trawnik i ogród	zbieranie owoców z drzew, zbieranie owoców/warzyw, średni wysiłek
1.5	różne	w pozycji siedzącej – granie w karty, gry planszowe
2.3	różne	w pozycji stojącej – rysowanie (pisanie), granie w kasynie, obsługa kopiarki
1.3	różne	w pozycji siedzącej – czytanie książki, gazety
1.8	różne	w pozycji siedzącej – pisanie, praca biurowa, pisanie na maszynie
1.8	różne	w pozycji stojącej – rozmawianie (także przez telefon)
1.5	różne	w pozycji siedzącej – rozmawianie (także przez telefon)
1.8	różne	w pozycji siedzącej – nauka, ogółem, włączając czytanie i pisanie
1.8	różne	w pozycji siedzącej – w klasie, ogółem, włączając notowanie i dyskusję
1.8	różne	w pozycji stojącej – czytanie
2.0	różne	w pozycji stojącej – różne
1.5	różne	w pozycji siedzącej – sztuka i rzemiosło – lekki wysiłek
2.0	różne	w pozycji siedzącej – sztuka i rzemiosło – umiarkowany wysiłek
1.8	różne	w pozycji stojącej – sztuka i rzemiosło – lekki wysiłek
3.0	różne	w pozycji stojącej – sztuka i rzemiosło – umiarkowany wysiłek
3.5	różne	w pozycji stojącej – sztuka i rzemiosło – intensywny wysiłek
1.8	granie muzyki	akordeon
2.0	granie muzyki	wiolonczela
2.5	granie muzyki	dyrygowanie
4.0	granie muzyki	perkusja
2.0	granie muzyki	flet (siedząc), róg
2.5	granie muzyki	pianino lub organy
3.5	granie muzyki	puzon
2.5	granie muzyki	trąbka, skrzypce
2.0	granie muzyki	instrumenty dęte, gitara klasyczna (siedząc)
3.0	granie muzyki	gitara, zespół rock and roll (stojąc)
4.0	czynności zawodowe	pieczenie, ogółem, umiarkowany wysiłek
2.5	czynności zawodowe	pieczenie, lekki wysiłek
6.0	czynności zawodowe	pielęgnacja koni
8.0	czynności zawodowe	jazda konna, galop
6.5	czynności zawodowe	jazda konna, kłus
2.6	czynności zawodowe	jazda konna, chód
4.0	czynności zawodowe	masażysta, masażyстка (stojąc)
12.0	czynności zawodowe	nurkowanie z lub bez aparatu tlenowego jako pletwonurek
2.3	czynności zawodowe	kserowanie (stojąc)
8.5	czynności zawodowe	kopanie łopatą, kopanie rowów
9.0	czynności zawodowe	kopanie łopatą, ciężkie (więcej niż 7 kg/min)
6.0	czynności zawodowe	kopanie łopatą, lekkie (mniej niż 4.5 kg/min)
7.0	czynności zawodowe	kopanie łopatą, umiarkowane (4.5 – 7 kg/min)
1.5	czynności zawodowe	siedząc - lekka praca biurowa, ogółem (praca w laboratorium chemicznym, lekkie wykorzystanie narzędzi ręcznych, naprawa zegarków lub mikro-montaż, lekki montaż / naprawy), siedzenie, czytanie, prowadzenie samochodu w pracy, spotkania biznesowe – siedzenie, mówienie, jedzenie
2.5	czynności zawodowe	siedząc - umiarkowane (ciężkie dźwigi, jazda kosiarką/ wózkiem widlowym, obsługa żurawia), nauczanie rozciągania lub jogi
2.3	czynności zawodowe	stojąc – lekkie (barmaństwo, sprzedawca sklepowy, montaż, składanie, powielanie, ubieranie choinki), stanie i rozmawianie w pracy, przebieganie się przy nauczaniu wychowania fizycznego)
3.0	czynności zawodowe	stojąc – lekkie/ umiarkowane (montaż / naprawa ciężkich elementów, spawanie, składowanie, naprawa samochodów, pakowanie pudeł do przeprowadzki, itp.), opieka nad pacjentem (jak w pielęgniarstwie)
1.5	czynności zawodowe	pisanie na komputerze
2.0	czynności zawodowe	chodzenie w pracy, mniej niż 3km/h (w biurze lub laboratorium), bardzo wolne
3.3	czynności zawodowe	chodzenie w pracy, 5km/h, w biurze, umiarkowana prędkość, bez noszenia rzeczy
3.8	czynności zawodowe	chodzenie w pracy, 6km/h, w biurze, dynamicznie, bez noszenia rzeczy
3.0	czynności zawodowe	chodzenie, 4km/h, powolne z noszeniem lekkich rzeczy (mniej niż 11kg)
4.0	czynności zawodowe	nauczanie wychowania fizycznego, sportu (bez udziału w grach)
6.5	czynności zawodowe	nauczanie wychowania fizycznego, sportu (biorąc udział w zajęciach)
6.0	biegi	trucht/chodzenie (część biegowa trwająca krócej niż 10 min)
7.0	biegi	trucht, ogółem
8.0	biegi	bieg, 8 km/h, trucht w miejscu
9.0	biegi	bieg, 8.4 km/h
10.0	biegi	bieg, 9.7 km/h
11.0	biegi	bieg, 10.8 km/h
11.5	biegi	bieg, 11.3 km/h
12.5	biegi	bieg, 12.1 km/h
13.5	biegi	bieg, 12.9 km/h
14.0	biegi	bieg, 13.8 km/h
15.0	biegi	bieg, 14.5 km/h

AINSWORTH, B. E., W. L. HASKELL, M. C. WHITT, M. L. IRWIN, A. M. SWARTZ, S. J. STRATH, W. L. O'BRIEN, D. R. BASSETT, JR., K. H. SCHMITZ, P. O. EMBLAINCOURT, D. R. JACOBS, JR., and A. S. LEON. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 32, No. 9, Suppl., pp. S498–S516, 2000.

METS	kategoria	opis
16.0	biegi	bieg, 16.1 km/h
18.0	biegi	bieg, 17.5 km/h
9.0	biegi	bieg, przelajowy
15.0	biegi	bieg, w górę po schodach
10.0	biegi	bieg, na bieżni, trening zespołowy
2.0	czynności codzienne	stojąc – szykowanie się do łózka, ogółem
1.0	czynności codzienne	siedzenie w WC
1.5	czynności codzienne	kompanie się (siedząc)
2.0	czynności codzienne	ubieranie i rozbieranie się (siedząc lub stojąc)
1.5	czynności codzienne	jedzenie (siedząc)
2.0	czynności codzienne	rozmawianie i jedzenie lub tylko jedzenie (stojąc)
2.0	czynności codzienne	pielęgnacja (mycie, golenie, mycie zębów, oddawanie moczu, mycie rąk, nakładanie make-up'u), siedząc lub stojąc
2.5	czynności codzienne	układanie włosów
1.0	czynności codzienne	być poddanym układaniu włosów, robieniu paznokci przez kogoś innego, siedząc
2.0	czynności codzienne	branie prysznicza, wycieranie ręcznikiem (stojąc)
1.5	aktywność seksualna	aktywna, intensywny wysiłek
1.3	aktywność seksualna	ogółem, umiarkowany wysiłek
1.0	aktywność seksualna	pasywna, lekki wysiłek, całowanie, przytulanie
3.5	sport	lucznictwo (nie myślistwo)
7.0	sport	badminton, konkurencja
4.5	sport	badminton, towarzyski pojedynczo lub w parach, ogółem
8.0	sport	koszykówka, gra
6.0	sport	koszykówka, zabawa, ogółem
7.0	sport	koszykówka, sędziowanie
4.5	sport	koszykówka, rzucanie do kosza
6.5	sport	koszykówka, na wózku inwalidzkim
2.5	sport	bilard
3.0	sport	kręgle
12.0	sport	boks, w ringu, ogółem
6.0	sport	boks, uderzanie w worek
9.0	sport	boks, sparring
5.0	sport	zabawy dla dzieci (gra w klasy, korzystanie z placu zabaw, chowany, w kulki, dwa ognie)
4.0	sport	coaching: futbol, piłka nożna, koszykówka, baseball, pływanie itp.
5.0	sport	krykiet
4.0	sport	curling
2.5	sport	dart (lotki)
6.0	sport	szermierka
9.0	sport	futbol amerykański
8.0	sport	futbol dotykowy, flagowy, ogółem
2.5	sport	futbol lub baseball, zabawa w podania
3.0	sport	frisbee, ogółem
8.0	sport	frisbee, ultimate
4.5	sport	golf, chodzenie i noszenie kijów
3.0	sport	golf, mini, driving range
4.3	sport	golf, chodzenie i wyciąganie kijów
3.5	sport	golf, używanie wózka golfowego
4.0	sport	gimnastyka, ogółem
4.0	sport	zośka
12.0	sport	piłka ręczna, ogółem
8.0	sport	piłka ręczna, zespołowa
3.5	sport	lotniarstwo
8.0	sport	hokej, na trawie, na lodzie
4.0	sport	jazda konno, ogółem
6.5	sport	jazda konno, kłus
2.5	sport	jazda konno, chód
10.0	sport	judo, jujitsu, karate, kick boxing, taekwondo
4.0	sport	motor-cross
9.0	sport	bieg na orientację
11.0	sport	wspinaczka skałkowa, wchodzenie po skale
8.0	sport	wspinaczka skałkowa, opuszczanie na linie
12.0	sport	skakanie na skakance, szybko
10.0	sport	skakanie na skakance, umiarkowanie, ogółem
8.0	sport	skakanie na skakance, wolno
10.0	sport	rugby
5.0	sport	skateboarding
7.0	sport	jazda na wrotkach
12.0	sport	jazda na łyżworolkach
3.5	sport	skoki ze spadochronem
10.0	sport	piłka nożna, konkurencja
7.0	sport	piłka nożna, ogółem
5.0	sport	softball lub baseball, szybkie lub wolne rzuty, ogółem
12.0	sport	squash
4.0	sport	tenis stołowy, ping pong
4.0	sport	tai chi
7.0	sport	tenis, ogółem
4.0	sport	siatkówka
8.0	sport	siatkówka, konkurencja, halowa
3.0	sport	siatkówka, nie-konkurencja, 6-9 zawodników, ogółem
8.0	sport	siatkówka, plażowa
6.0	sport	zapasy (jedna walka = 5 minut)
4.0	sport	lekkoatletyka (pchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut młotem)
6.0	sport	lekkoatletyka (skok wzwyż, skok w dal, trójskok, rzut oszczepem, skok o tyczce)
10.0	sport	lekkoatletyka (bieg z przeszkodami, przez płotki)
2.0	transport	kierowanie samochodem lub lekką ciężarówką

METS	kategoria	opis
1.0	transport	jazda w samochodzie, autobusie lub ciężarówce
2.0	transport	latanie samolotem
2.5	transport	jazda skuterem, motocyklem
3.0	transport	kierowanie ciężarówką, traktorem, autobusem
7.0	chodzenie	noszenie plecaka turystycznego
3.5	chodzenie	noszenie niemowlęcia lub 7 kg ciężaru (np. walizka), poziomy grunt lub po schodach
9.0	chodzenie	wnoszenie po schodach, ogółem
5.0	chodzenie	wnoszenie 1 do 6 kg po schodach
6.0	chodzenie	wnoszenie 7 do 10 kg po schodach
8.0	chodzenie	wnoszenie 11 do 22 kg po schodach
10.0	chodzenie	wnoszenie 23 do 34 kg po schodach
12.0	chodzenie	wnoszenie 34+ kg po schodach
7.0	chodzenie	wspinaczka w górach z obciążeniem 0-4 kg
7.5	chodzenie	wspinaczka w górach z obciążeniem 4.5-9 kg
8.0	chodzenie	wspinaczka w górach z obciążeniem 9.5-19 kg
9.0	chodzenie	wspinaczka w górach z obciążeniem 19+ kg
3.0	chodzenie	schodzenie po schodach
6.0	chodzenie	wędrowanie, na przełaj
6.5	chodzenie	marsz, szybki, w wojsku
2.5	chodzenie	pchanie lub ciągnięcie wózka z dzieckiem lub spacer z dziećmi
6.5	chodzenie	chodźiarstwo
8.0	chodzenie	wspinaczka skałkowa lub górską
8.0	chodzenie	wchodzenie po drabinie
5.0	chodzenie	chodzenie o kulach
2.0	chodzenie	chodzenie, mniej niż 3 km/h, po równym podłożu, spacer, bardzo powoli
2.5	chodzenie	chodzenie, 3 km/h, poziome podłoże, powolne tempo, stabilna powierzchnia
2.5	chodzenie	chodzenie z domu do samochodu lub na autobus, z pojazdu do pracy i innych miejsc
3.0	chodzenie	chodzenie z psem
3.0	chodzenie	chodzenie, 4 km/h, stabilne podłoże
2.8	chodzenie	chodzenie, 4 km/h, z górki
3.5	chodzenie	chodzenie, 5 km/h, poziome podłoże, umiarkowane tempo, stabilna powierzchnia
3.8	chodzenie	chodzenie, 5.5 km/h, poziome podłoże, żwawe tempo, stabilna powierzchnia, jako ćwiczenie
6.0	chodzenie	chodzenie, 5.5 km/h, pod górkę
5.0	chodzenie	chodzenie, 6.5 km/h, poziome podłoże, bardzo żwawe tempo, stabilna powierzchnia
6.3	chodzenie	chodzenie, 7 km/h, poziome podłoże, bardzo żwawe tempo, stabilna powierzchnia
8.0	chodzenie	chodzenie, 8 km/h
2.5	sporty wodne	plywanie łodzią motorową
7.0	sporty wodne	kanadyjkarstwo, przenoszenie łądem
3.5	sporty wodne	kanadyjkarstwo, wiosłowanie dla przyjemności, ogółem
12.0	sporty wodne	kanadyjkarstwo, wiosłowanie w zawodach, zespołowe lub w jedyne
3.0	sporty wodne	skakanie do wody, ze skoczni lub trampoliny
5.0	sporty wodne	kajakarstwo
4.0	sporty wodne	rower wodny
3.0	sporty wodne	żeglarstwo, na łodzi i desce, windsurfing, żeglarstwo lodowe, ogólnie
5.0	sporty wodne	żeglarstwo, w zawodach
3.0	sporty wodne	żeglarstwo, łodziami typu Sunfish/Laser/Hobby Cat, Keel, żeglarstwo oceaniczne, yachting
6.0	sporty wodne	narty wodne
7.0	sporty wodne	nurkowanie, pletwonurek, ogółem
5.0	sporty wodne	nurkowanie z rurką
3.0	sporty wodne	surfing, body surfing
10.0	sporty wodne	plywanie okrążeń, dowolnym stylem, szybkie, intensywny wysiłek
7.0	sporty wodne	plywanie okrążeń, dowolnym stylem, wysiłek umiarkowany do lekkiego
7.0	sporty wodne	plywanie, stylem grzbietowym, ogółem
10.0	sporty wodne	plywanie, stylem klasycznym, ogółem
11.0	sporty wodne	plywanie, motylkiem, ogółem
11.0	sporty wodne	plywanie kraulem, szybko (4,1 km/h), intensywny wysiłek
8.0	sporty wodne	plywanie kraulem, wolno (2,7 km/h), wysiłek umiarkowany do lekkiego
6.0	sporty wodne	plywanie w jeziorze, oceanie, rzecze
6.0	sporty wodne	plywanie, spokojne, bez robienia okrążeń, ogółem
8.0	sporty wodne	plywanie, stylem bocznym, ogółem
8.0	sporty wodne	plywanie synchroniczne
10.0	sporty wodne	plywanie, w miejscu, szybkie, intensywny wysiłek
4.0	sporty wodne	gimnastyka w wodzie, aqua aerobik
10.0	sporty wodne	piłka wodna, waterpolo
3.0	sporty wodne	siatkówka wodna
8.0	sporty wodne	bieg w wodzie
5.0	sporty zimowe	rafting, spływy kajakiem lub canoe
7.0	sporty zimowe	łyżwiarstwo, ogółem
15.0	sporty zimowe	łyżwiarstwo, szybkie, konkurencja
7.0	sporty zimowe	skoki narciarskie (wspinaczka ze wnoszeniem nart)
7.0	sporty zimowe	narciarstwo, ogółem
7.0	sporty zimowe	narciarstwo, przełajowe, 4 km/h, wolne, lekki wysiłek, chodzenie na nartach
8.0	sporty zimowe	narciarstwo, przełajowe, 6.4-7.9 km/h, umiarkowana prędkość i wysiłek, ogółem
9.0	sporty zimowe	narciarstwo, przełajowe, 8-12.7 km/h, szybkie, intensywny wysiłek
14.0	sporty zimowe	narciarstwo, przełajowe, >12.7 km/h, wyścigi
16.5	sporty zimowe	narciarstwo, przełajowe, na twardym śniegu, pod górę, maksymalny wysiłek, wspinaczka śnieżna
5.0	sporty zimowe	narciarstwo, zjazdowe, lekki wysiłek
6.0	sporty zimowe	narciarstwo, zjazdowe, wysiłek lekki do średniego
8.0	sporty zimowe	narciarstwo, zjazdowe, intensywny wysiłek
7.0	sporty zimowe	saneczkarstwo, bobsleje
8.0	sporty zimowe	chodzenie w raketach śnieżnych
3.5	sporty zimowe	jeżdżenie skuterem śnieżnym
1.0	aktywności religijne	siedzenie w kościele, udział w mszy, siedzenie spokojnie
1.5	aktywności religijne	siedzenie w kościele, rozmawianie i śpiewanie, udział w mszy jako aktywny uczestnik