

Piepūles izvērtējums (Borga skala)

Atzīme	Piepūle	Elpošana	Spēja sarunāties
1	Nav piepūles	Normāla	Nav piepūles, var brīvi sarunāties un dziedāt
2	Ļoti, ļoti vāja	Normāla	Nav grūti, var brīvi sarunāties un dziedāt
3	Ļoti vāja	Gandrīz normāla	Var brīvi sarunāties un dziedāt
4	Vāja	Nedaudz padziļināta	Var sarunāties un dziedāt
5	Vidēji zema	Dziļa, bet lēna	Var sarunāties un dziedāt
6	Jūtama piepūle	Dziļa, bet nedaudz biežāka, nekā iepriekš	Var sarunāties ar nelielu piepūli, bet dziedāšana sagādā grūtības
7	Grūti	Dziļa un bieža	Var izteikt atsevišķus teikumus, bet vairs nevar dziedāt
8	Ļoti grūti	Ļoti dziļa un ļoti bieža	Var izteikt tikai dažas frāzes
9	Ļoti, ļoti grūti	Elpas trūkums	Pirms pateikt kādu vārdu ir jākoncentrējas un dziļi jāievelk elpa
10	Maksimāla piepūle	Grūti elpot	Nav iespējams runāt