

## Compendio dei MET delle attività fisiche 2011

\* I codici e i MET in corsivo esprimono valori stimati

<b>CODICE</b>	<b>MET</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>ATTIVITÀ SPECIFICA</b>
01003	14,0	Ciclismo	Ciclismo, montagna, in salita, sforzo vigoroso
01004	16,0	Ciclismo	Ciclismo, montagna, corsa
<i>01008</i>	<i>8,5</i>	Ciclismo	Ciclismo, BMX
<i>01009</i>	<i>8,5</i>	Ciclismo	Ciclismo, montagna, generale
01010	4,0	Ciclismo	Ciclismo, <16 km/h, ricreativo, per recarsi a lavoro o per piacere (Codice Taylor 115)
01011	6,8	Ciclismo	Ciclismo, da/verso il posto di lavoro, al proprio ritmo
01013	5,8	Ciclismo	Ciclismo, su sterrato o strada agricola, ritmo moderato
01015	7,5	Ciclismo	Ciclismo, generale
01018	3,5	Ciclismo	Ciclismo, ricreativo, 9 km/h
01019	5,8	Ciclismo	Ciclismo, ricreativo, 15 km/h
01020	6,8	Ciclismo	Ciclismo, 16–19,2 km/h, ricreativo, lentamente, sforzo leggero
01030	8,0	Ciclismo	Ciclismo, 19,3–22,4 km/h, ricreativo, sforzo moderato
01040	10,0	Ciclismo	Ciclismo, 22,6–25,6 km/h, corsa o per piacere, veloce, sforzo vigoroso
<i>01050</i>	<i>12,0</i>	Ciclismo	Ciclismo, 25,7–30,6 km/h, corsa/no drafting o >30,6 km/h drafting, molto veloce, gara generale
01060	15,8	Ciclismo	Ciclismo, >32 km/h, corsa, no drafting
01065	8,5	Ciclismo	Ciclismo, 19,3 km/h, seduto, con le mani poste sui copricomandi o in impugnatura bassa, 80 rpm
01066	9,0	Ciclismo	Ciclismo, 19,3 km/h, in piedi, con le mani poste sui copricomandi, 60 rpm
<i>01070</i>	<i>5,0</i>	Ciclismo	Andare in monociclo
02001	2,3	Esercizi di condizionamento	Attività realizzate con l'ausilio di videogiochi (es. Wii Fit), sforzo leggero (es. esercizi di equilibrio, yoga)
02003	3,8	Esercizi di condizionamento	Attività realizzate con l'ausilio di videogiochi (es. Wii Fit), sforzo moderato (es. aerobica, esercizi di resistenza)
02005	7,2	Esercizi di condizionamento	Attività realizzate con l'ausilio dei videogiochi e sale da gioco (es. Exergaming, Dance Dance Revolution) sforzo vigoroso
02008	5,0	Esercizi di condizionamento	Percorsi ad ostacoli come quelli utilizzati nell'addestramento militare, programma di allenamento all'aperto
<i>02010</i>	<i>7,0</i>	Esercizi di condizionamento	Ciclismo, stazionario, generale
02011	3,5	Esercizi di condizionamento	Ciclismo, stazionario, 30-50 watt, sforzo molto leggero
02012	6,8	Esercizi di condizionamento	Ciclismo, stazionario, 90-100 watt, sforzo da moderato a vigoroso
02013	8,8	Esercizi di condizionamento	Ciclismo, stazionario, 101-160 watt, sforzo vigoroso
02014	11,0	Esercizi di condizionamento	Ciclismo, stazionario, 161-200 watt, sforzo vigoroso
02015	14,0	Esercizi di condizionamento	Ciclismo, stazionario, 201-270 watt, sforzo molto vigoroso
02017	4,8	Esercizi di condizionamento	Ciclismo, stazionario, 51-89 watt, sforzo da leggero a moderato
02019	8,5	Esercizi di condizionamento	Ciclismo, stazionario, RPM/spinning
<i>02020</i>	<i>8,0</i>	Esercizi di condizionamento	Calistenici, (es. piegamenti sulle braccia, addominali sit up, trazioni, jumping jacks), sforzo vigoroso
02022	3,8	Esercizi di condizionamento	Calistenici, (es. piegamenti, addominali sit up, trazioni, affondi), sforzo moderato

02024	2,8	Esercizi di condizionamento	Calistenici, (es. addominali sit up, addominali crunch), sforzo leggero
02030	3,5	Esercizi di condizionamento	Calistenici, sforzo leggero o moderato, generale (ad esempio esercizi per la schiena), andando su e giù dal pavimento (Codice Taylor 150)
02035	4,3	Esercizi di condizionamento	Circuit training, sforzo moderato
02040	8,0	Esercizi di condizionamento	Circuit training, con kettlebell, esercizi aerobici svolti con un breve recupero, generale, intensità vigorosa
02045	3,5	Esercizi di condizionamento	Curves™ programma di esercizi per donne
02048	5,0	Esercizi di condizionamento	Ellittica, sforzo moderato
02050	6,0	Esercizi di condizionamento	Allenamento di resistenza (sollevamento pesi, pesi liberi, nautilus o universale), power lifting o body building, sforzo vigoroso (Codice Taylor 210)
02052	5,0	Esercizi di condizionamento	Allenamento di resistenza (incremento massa), squat, contrazioni lente o esplosive
02054	3,5	Esercizi di condizionamento	Allenamento di resistenza (incremento massa), esercizi diversi, 8-15 rip. a carico variabile
02060	5,5	Esercizi di condizionamento	Esercizi eseguiti in un centro fitness, generale (Codice Taylor 160)
02061	5,0	Esercizi di condizionamento	Esercizi eseguiti in un centro fitness, generale, fitness/allenamento con i pesi in un'unica seduta
02062	7,8	Esercizi di condizionamento	Esercizi in un centro benessere, attività di condizionamento
02064	3,8	Esercizi di condizionamento	Esercizi a casa, generale
02065	9,0	Esercizi di condizionamento	Stepper - tapis roulant, generale
02068	12,3	Esercizi di condizionamento	Saltelli con la corda, generale
02070	6,0	Esercizi di condizionamento	Vogatore, ergometro stazionario, generale, sforzo vigoroso
02071	4,8	Esercizi di condizionamento	Vogatore, stazionario, generale, sforzo moderato
02072	7,0	Esercizi di condizionamento	Vogatore, stazionario, 100 watt, sforzo moderato
02073	8,5	Esercizi di condizionamento	Vogatore, stazionario, 150 watt, sforzo vigoroso
02074	12,0	Esercizi di condizionamento	Vogatore, stazionario, 200 watt, sforzo estremamente vigoroso
02080	6,8	Esercizi di condizionamento	Simulatore di sci, generale
02085	11,0	Esercizi di condizionamento	Tappeto per scivolamenti laterali, generale
02090	6,0	Esercizi di condizionamento	Slimnastics, jazzercise
02101	2,3	Esercizi di condizionamento	Stretching, dolce
02105	3,0	Esercizi di condizionamento	Pilates, generale
02110	6,8	Esercizi di condizionamento	Insegnare esercizi ad un gruppo (es. aerobica, acquagym)
02112	2,8	Esercizi di condizionamento	Esercizi terapeutici con palla, esercizi con la fitball
02115	2,8	Esercizi di condizionamento	Esercizi con la parte superiore del corpo, ergometro a braccia
02117	4,3	Esercizi di condizionamento	Esercizi con la parte superiore del corpo, cyclette – Airdyne (solo braccia) 40 rpm, intensità moderata
02120	5,3	Esercizi di condizionamento	Aerobica in acqua, calistenici in acqua, esercizi in acqua
02135	1,3	Esercizi di condizionamento	Idromassaggio, seduto
02140	2,3	Esercizi di condizionamento	Video allenamenti, programmi TV di fitness, esercizi di condizionamento (es. yoga, stretching), sforzo leggero
02143	4,0	Esercizi di condizionamento	Video allenamenti, programmi TV di fitness, esercizi di condizionamento (es. allenamento cardio-polmonare), sforzo moderato
02146	6,0	Esercizi di condizionamento	Video allenamenti, programmi TV di fitness, esercizi di condizionamento (es. allenamento cardio-polmonare), sforzo intenso
02150	2,5	Esercizi di condizionamento	Yoga, Hata
02160	4,0	Esercizi di condizionamento	Yoga, Power

02170	2,0	Esercizi di condizionamento	Yoga, Nadisodhana
02180	3,3	Esercizi di condizionamento	Yoga, Surya Namaskar
02200	5,3	Esercizi di condizionamento	Attività motorie tipiche della Nuova Zelanda, (es. Haka Powhiri, Moteatea, Waita Tira, Whakawatea, ecc.), generale, sforzo moderato
02205	6,8	Esercizi di condizionamento	Attività motorie tipiche della Nuova Zelanda (es. Haka, Taiahab) generale, sforzo vigoroso
03010	5,0	Danza	Danza classica, moderna o jazz, generale, prove o lezione
03012	6,8	Danza	Danza classica, moderna o jazz, rappresentazione, sforzo vigoroso
03014	4,8	Danza	Tip tap
03015	7,3	Danza	Aerobica, generale
03016	7,5	Danza	Aerobica, step, con uno step alto da 15 a 20 cm
03017	9,5	Danza	Aerobica, step, con uno step alto da 25 a 30 cm
03018	5,5	Danza	Aerobica, step, con uno step alto 10 cm
03019	8,5	Danza	Lezione di step, generale
03020	5,0	Danza	Aerobica, a basso impatto
03021	7,3	Danza	Aerobica, ad alto impatto
03022	10,0	Danza	Danza aerobica, sostenendo un peso di 4,5-7 kg
03025	4,5	Danza	Danza etnica o culturale (es. greca, mediorientale, hula, merengue, bamaba y plena, flamenco, danza del ventre e swing)
03030	5,5	Danza	Ballo da sala, veloce (Codice Taylor 125)
03031	7,8	Danza	Danza generale (es. disco, folk, step dancing irlandese, balli di gruppo, polka, contra, country)
03038	11,3	Danza	Ballo liscio, competizione, generale
03040	3,0	Danza	Ballo liscio, lento (es. valzer, foxtrot, balli lenti, samba, tango, balli del 19° secolo, mambo, chacha)
03050	5,5	Danza	Anishinaabe Jingle ballo
03060	3,5	Danza	Balli caraibici (Abakua, Beguine, Bellair, Bongo, Brukin's, Caribbean Quadrills, Dinki Mini, Gere, Gumbay, Ibo, Jonkonnu, Kumina, Oreisha, Jambu)
04001	3,5	Pesca e caccia	Pesca, generale
04005	4,5	Pesca e caccia	Pesca, pesca del granchio
04007	4,0	Pesca e caccia	Pesca, catturare il pesce con le mani
04010	4,3	Pesca e caccia	Attività connesse alla pesca, scavare per trovare i vermi, con vanga
04020	4,0	Pesca e caccia	Pesca in riva al fiume e camminare
04030	2,0	Pesca e caccia	Pesca dalla barca o in canoa, seduto
04040	3,5	Pesca e caccia	Pesca in riva al fiume, in piedi (Codice Taylor 660)
04050	6,0	Pesca e caccia	Pesca nel fiume, nel guado (Codice Taylor 670)
04060	2,0	Pesca e caccia	Pesca sul ghiaccio, seduti
04061	1,8	Pesca e caccia	Pesca, a mosca o lenza, in piedi, generale
04062	3,5	Pesca e caccia	Pesca con guadino, posizionarlo e recuperare il pesce, generale
04063	3,8	Pesca e caccia	Pesca con rete, posizionarla e recuperare il pesce, generale
04064	3,0	Pesca e caccia	Pesca con rete a mulinello, posizionare la rete e recuperare il pesce, generale
04065	2,3	Pesca e caccia	Pesca con lancia, in piedi

04070	2,5	Pesca e caccia	Caccia, arco e frecce o balestra
04080	6,0	Pesca e caccia	Caccia, cervi, alci, selvaggina di grandi dimensioni (caccia grossa) (Codice Taylor 170)
04081	11,3	Pesca e caccia	Caccia grossa, trascinare la carcassa
04083	4,0	Pesca e caccia	Caccia di animali marini di grandi dimensioni
04085	2,5	Pesca e caccia	Caccia grossa, da una postazione di caccia, movimenti limitati
04086	2,0	Pesca e caccia	Caccia, selvaggina di grosse dimensioni, da una macchina, da un aereo o in barca
04090	2,5	Pesca e caccia	Caccia all'anatra, nel guado
04095	3,0	Pesca e caccia	Caccia, volpe volante, scoiattolo
04100	5,0	Pesca e caccia	Caccia, generale
04110	6,0	Pesca e caccia	Caccia, fagiani o pernici (Codice Taylor 680)
04115	3,3	Pesca e caccia	Caccia, uccelli
04120	5,0	Pesca e caccia	Caccia, conigli, scoiattoli, polli ruspanti, procioni, piccola selvaggina (Codice Taylor 690)
04123	3,3	Pesca e caccia	Caccia, cinghiale
04124	2,0	Pesca e caccia	Intrappolare, generale
04125	9,5	Pesca e caccia	Caccia, escursioni trasportando l'attrezzatura da caccia
04130	2,5	Pesca e caccia	Tiro con la pistola o tiro al piattello, in piedi
04140	2,3	Pesca e caccia	Esercitazione di tiro con fucile, disteso
04145	2,5	Pesca e caccia	Esercitazione di tiro con fucile, in ginocchio o in piedi
05010	3,3	Attività domestiche	Pulizie, spazzare il tappeto, pulizia pavimenti, generale
05011	2,3	Attività domestiche	Pulizie, spazzare, lentamente, sforzo leggero
05012	3,8	Attività domestiche	Pulizie, spazzare, lentamente, sforzo moderato
05020	3,5	Attività domestiche	Pulizie, grandi o maggiori (es. lavare auto, lavare vetri, lavare il garage), sforzo moderato
05021	3,5	Attività domestiche	Pulizie, passare lo straccio, lavare, asciugare, sforzo moderato
05022	3,2	Attività domestiche	Pulizia finestre, lavaggio finestre, generale
05023	2,5	Attività domestiche	Passare lo straccio per lavare o asciugare, sforzo leggero
05024	4,5	Attività domestiche	Lucidare i pavimenti, camminando lentamente, utilizzando una macchina lucida pavimenti
05025	2,8	Attività domestiche	Svolgere tutte le faccende domestiche in una volta sola, sforzo leggero
05026	3,5	Attività domestiche	Svolgere tutte le faccende domestiche in una volta sola, sforzo moderato
05027	4,3	Attività domestiche	Svolgere tutte le faccende domestiche in una volta sola, sforzo vigoroso
05030	3,3	Attività domestiche	Pulizie, casa o bungalow, generale, sforzo moderato
05032	2,3	Attività domestiche	Spolverare o lucidare i mobili, generale
05035	3,3	Attività domestiche	Attività di cucina (es. cucinare, lavare i piatti) sforzo moderato
05040	2,5	Attività domestiche	Pulizie, generale (spolverare, sistemare, cambio biancheria, spazzare il pavimento)
05041	1,8	Attività domestiche	Lavare i piatti, in piedi o in generale (non suddiviso nella componente in movimento/da fermi)
05042	2,5	Attività domestiche	Lavare i piatti, sparecchiare il tavolo, muovendosi, sforzo leggero
05043	3,3	Attività domestiche	Passare l'aspirapolvere

05044	3,0	Attività domestiche	Macellare animali, piccoli
05045	6,0	Attività domestiche	Macellare animali, grandi, sforzo vigoroso
05046	2,3	Attività domestiche	Tagliare e affumicare il pesce, mettere ad essiccare pesce o carne
05048	4,0	Attività domestiche	Conciare, generale
05049	3,5	Attività domestiche	Cottura e preparazione degli alimenti, sforzo moderato
05050	2,0	Attività domestiche	Cottura o preparazione degli alimenti - in piedi o seduti o in generale (non suddiviso nella componente in movimento/da fermi), utilizzando apparecchiature elettriche, sforzo leggero
05051	2,5	Attività domestiche	Servire gli alimenti, apparecchiare la tavola, muovendosi o in piedi
05052	2,5	Attività domestiche	Cottura o preparazione dei cibi, muovendosi
05053	2,5	Attività domestiche	Dar da mangiare agli animali domestici
05055	2,5	Attività domestiche	Fare la spesa (es. trasportare i generi alimentari, fare la spesa senza carrello), trasportare buste della spesa
05056	7,5	Attività domestiche	Trasportare la spesa su per le scale
05057	3,0	Attività domestiche	Cuocere il pane indiano fuori all'aperto su una brace
05060	2,3	Attività domestiche	Fare la spesa con o senza un carrello, in piedi o muovendosi
05065	2,3	Attività domestiche	Fare la spesa non di alimenti, in piedi o camminando
05070	1,8	Attività domestiche	Stirare
05080	1,3	Attività domestiche	Lavorare a maglia, cucire, confezionare regali, seduta
05082	2,8	Attività domestiche	Cucire, lavoro a macchina
05090	2,0	Attività domestiche	Fare il bucato, piegare o appendere i vestiti, mettere i vestiti nella lavatrice o nella valigia, lavare i panni a mano, in piedi, sforzo leggero
05092	4,0	Attività domestiche	Fare il bucato, lavare i panni a mano, sforzo moderato
05095	2,3	Attività domestiche	Fare il bucato, riporre gli indumenti, raccogliere gli indumenti e sistemarli, riporre la biancheria, muovendosi
05100	3,3	Attività domestiche	Rifare il letto, cambio biancheria
05110	5,0	Attività domestiche	Raccogliere e produrre lo sciroppo d'acero (trasportando secchi in legno)
05120	5,8	Attività domestiche	Spostare mobili, oggetti domestici, trasportare scatole
05121	5,0	Attività domestiche	Spostare, sollevare carichi leggeri
05125	4,8	Attività domestiche	Riordinare una camera
05130	3,5	Attività domestiche	Strofinare pavimenti, reggendosi sulle mani e sulle ginocchia, lavare il bagno, la vasca da bagno, sforzo moderato
05131	2,0	Attività domestiche	Strofinare pavimenti, reggendosi sulle mani e sulle ginocchia, lavare il bagno, la vasca da bagno, sforzo leggero
05132	6,5	Attività domestiche	Strofinare pavimenti, mantenendosi sulle mani e sulle ginocchia, lavare il bagno, la vasca da bagno, sforzo vigoroso
05140	4,0	Attività domestiche	Spazzare il garage, il marciapiede o lo spazio antistante la propria abitazione
05146	3,5	Attività domestiche	Imballare/disimballare scatole, in piedi, sollevando occasionalmente oggetti domestici leggeri, caricare o scaricare oggetti dall'automobile, sforzo moderato
05147	3,0	Attività domestiche	Muovendosi, riporre oggetti domestici, sforzo moderato
05148	2,5	Attività domestiche	Annaffiare le piante
05149	2,5	Attività domestiche	Accendere il camino
05150	9,0	Attività domestiche	Trasporto di oggetti domestici al piano superiore, scatole o arredi
05160	2,0	Attività domestiche	In piedi, lavori di manutenzione (es. cambiare il tubo del gas, la lampadina, ecc.), sforzo leggero

05165	3,5	Attività domestiche	Muovendosi, sforzi di intensità moderata, non di pulizie (predisporre per uscire di casa, chiudere/bloccare le porte, le finestre, ecc.)
05170	2,2	Attività domestiche	Seduta, giocare con il/i bambino(i) , sforzo leggero, riferito solo al periodo di impegno effettivo
05171	2,8	Attività domestiche	In piedi, giocare con il/i bambino(i) , sforzo leggero, riferito solo al periodo di impegno effettivo
05175	3,5	Attività domestiche	Camminare/correre, giocare con il/i bambino(i), , sforzo moderato, riferito solo al periodo di impegno effettivo
05180	5,8	Attività domestiche	Camminare/correre, giocare con il/i bambino(i), sforzo vigoroso, riferito solo al periodo di impegno effettivo
05181	3,0	Attività domestiche	Camminare tendendo in braccio un bambino piccolo, peso del bambino di 7 kg o più
05182	2,3	Attività domestiche	Camminare tenendo in braccio un bambino piccolo, peso del bambino inferiore a 7 kg
05183	2,0	Attività domestiche	In piedi, tendendo in braccio un bambino
05184	2,5	Attività domestiche	Accudire i bambini, neonato, generale
05185	2,0	Attività domestiche	Accudire i bambini, seduti/in ginocchio (vestirli, fargli il bagno, prendersene cura, farli mangiare, prenderli in braccio occasionalmente) generale, sforzo leggero
05186	3,0	Attività domestiche	Accudire i bambini, in piedi (vestirli, fargli il bagno, prendersene cura, farli mangiare, prenderli in braccio occasionalmente), sforzo moderato
05188	1,5	Attività domestiche	Stare sdraiati con un bambino
05189	2,0	Attività domestiche	Allattare, sedute o sdraiate
05190	2,5	Attività domestiche	Seduta, giocare con gli animali, riferito solo al periodo di impegno effettivo, sforzo leggero
05191	2,8	Attività domestiche	In piedi, giocare con gli animali, riferito solo al periodo di impegno effettivo, sforzo leggero
05192	3,0	Attività domestiche	Camminare/correre, giocare con gli animali, riferito solo ai periodi di impegno effettivo, sforzo leggero
05193	4,0	Attività domestiche	Camminare/correre, giocare con gli animali, riferito solo ai periodi di impegno effettivo, sforzo moderato
05194	5,0	Attività domestiche	Camminare/correre, giocare con gli animali, riferito solo ai periodi di impegno effettivo, sforzo vigoroso
05195	3,5	Attività domestiche	In piedi, fare il bagno al cane
05197	2,3	Attività domestiche	Accudire gli animali domestici, generale
05200	4,0	Attività domestiche	Accudire gli anziani, adulti disabili, accompagnarli in bagno, aiutarli a scendere e salire dal letto, riferito solo ai periodi di impegno effettivo
05205	2,3	Attività domestiche	Accudire gli anziani, adulti disabili, aiutarli a nutrirsi, pettinarli, riferito solo ai periodi di impegno effettivo, sforzo leggero
06010	3,0	Riparazioni domestiche	Riparazione aereo
06020	4,0	Riparazioni domestiche	Manutenzione carrozzeria automobile
06030	3,3	Riparazioni domestiche	Riparazione automobili, sforzo leggero o moderato
06040	3,0	Riparazioni domestiche	Carpenteria, nella bottega, generale (Codice Taylor 620)
06050	6,0	Riparazioni domestiche	Carpenteria, all'aperto, installazione di grondaie (Codice Taylor 640), carpenteria, costruire una recinzione
06052	3,8	Riparazioni domestiche	Carpenteria, all'aperto, costruire una recinzione
06060	3,3	Riparazioni domestiche	Falegnameria, finitura o restauro mobili
06070	6,0	Riparazioni domestiche	Falegnameria, segare un legno massiccio
06072	4,0	Riparazioni domestiche	Carpenteria, lavori di ristrutturazione della casa, sforzo moderato
06074	2,3	Riparazioni domestiche	Carpenteria, lavori di ristrutturazione della casa, sforzo leggero
06080	5,0	Riparazioni domestiche	Calafataggio, di costruzione in legno (baita)
06090	4,5	Riparazioni domestiche	Calafataggio, solo parte esterna
06100	5,0	Riparazioni domestiche	Pulizia grondaie
06110	5,0	Riparazioni domestiche	Scavare un garage (box di sabbia)

06120	5,0	Riparazioni domestiche	Mettere le doppie finestre
06122	5,0	Riparazioni domestiche	Mettere il cartongesso in casa
06124	3,0	Riparazioni domestiche	Martellare chiodi
06126	2,5	Riparazioni domestiche	Riparazioni domestiche, generale, sforzo leggero
06127	4,5	Riparazioni domestiche	Riparazioni domestiche, generale, sforzo moderato
06128	6,0	Riparazioni domestiche	Riparazioni domestiche, generale, sforzo vigoroso
06130	4,5	Riparazioni domestiche	Posa o rimozione di una moquette
06140	3,8	Riparazioni domestiche	Posa di piastrelle o di linoleum, riparazione elettrodomestici
06144	3,0	Riparazioni domestiche	Riparazione di elettrodomestici
06150	5,0	Riparazioni domestiche	Tinteggiare, parte esterna dell'abitazione (Codice Taylor 650)
06160	3,3	Riparazioni domestiche	Tinteggiare, in casa, tappezzare, raschiare la vernice
06165	4,5	Riparazioni domestiche	Tinteggiare (Codice Taylor 630)
06167	3,0	Riparazioni domestiche	Idraulica, generale
06170	3,0	Riparazioni domestiche	Mettere o togliere un telo-vela
06180	6,0	Riparazioni domestiche	Porre la copertura al tetto
06190	4,5	Riparazioni domestiche	Levigare i pavimenti con una levigatrice
06200	4,5	Riparazioni domestiche	Raschiare e verniciare una barca a vela o un motoscafo
06205	2,0	Riparazioni domestiche	Affilare utensili
06210	5,0	Riparazioni domestiche	Spargere la terra con una pala
06220	4,5	Riparazioni domestiche	Lavare e mettere la cera allo scafo di una barca a vela o ad un aereo
06225	2,0	Riparazioni domestiche	Lavare e mettere la cera all'automobile
06230	4,5	Riparazioni domestiche	Pulire la recinzione, tinteggiare la recinzione, sforzo moderato
06240	3,3	Riparazioni domestiche	Cablaggio, posizionare-collegare
07010	1,0	Inattività	Stare sdraiati in silenzio e guardare la televisione
07011	1,3	Inattività	Stare sdraiati in silenzio, senza far niente, svegli nel letto, ascoltare la musica (senza parlare o leggere)
07020	1,3	Inattività	Stare seduti in silenzio a guardare la televisione
07021	1,3	Inattività	Stare seduti in silenzio, generale
07022	1,5	Inattività	Stare seduti in silenzio, muoversi, generale, giocherellare con le mani
07023	1,8	Inattività	Stare seduti, giocherellando con i piedi
07024	1,3	Inattività	Stare seduti, fumare
07025	1,5	Inattività	Stare seduti, ascoltare la musica (senza parlare o leggere) o guardare un film al cinema
07026	1,3	Inattività	Stare seduti ad una scrivania tenendo la testa appoggiata tra le mani
07030	1,0	Inattività	Dormire
07040	1,3	Inattività	Stare in piedi in silenzio, in piedi in fila
07041	1,8	Inattività	Stare in piedi, agitarsi
07050	1,3	Inattività	Stare reclinati, scrivere

07060	1,3	Inattività	Stare reclinati, conversare o parlare al telefono
07070	1,3	Inattività	Stare reclinati, leggere
07075	1,0	Inattività	Meditare
08009	3,3	Prato e giardino	Trasportare, caricare o accatastare la legna, caricare/scaricare o trasportare il legname, sforzo da leggero a moderato
08010	5,5	Prato e giardino	Trasportare, caricare o accatastare la legna, caricare/scaricare o trasportare il legname
08019	4,5	Prato e giardino	Tagliare la legna, spaccare i tronchi, sforzo moderato
08020	6,3	Prato e giardino	Tagliare la legna, spaccare i tronchi, sforzo vigoroso
08025	3,5	Prato e giardino	Pulire con una spazzola leggera, tosatura giardino, sforzo moderato
08030	6,3	Prato e giardino	Rastrellare, ripulire il giardino, trasportare detriti o terra, rami, utilizzando una carriola, sforzo vigoroso
08040	5,0	Prato e giardino	Creare una sabbionia, spalare la sabbia
08045	3,5	Prato e giardino	Scavare, spalare, riempire il giardino, disseminare il concime, sforzo da leggero a moderato
08050	5,0	Prato e giardino	Scavare, spalare, riempire il giardino, disseminare il concime (Codice Taylor 590)
08052	7,8	Prato e giardino	Scavare, spalare, riempire il giardino, disseminare il concime, sforzo vigoroso
08055	2,8	Prato e giardino	Guidare il trattore
08057	8,3	Prato e giardino	Abbatere alberi di grandi dimensioni
08058	5,3	Prato e giardino	Abbatere alberi di piccole-medie dimensioni
08060	5,8	Prato e giardino	Fare giardinaggio con macchine utensili pesanti, coltivare il giardino, utilizzare una motosega
08065	2,3	Prato e giardino	Fare giardinaggio, utilizzando dei contenitori, persone di età >60 anni
08070	4,0	Prato e giardino	Canali di irrigazione, apertura e chiusura condotte
08080	6,3	Prato e giardino	Posa del pietrisco
08090	5,0	Prato e giardino	Posa di zolle erbose
08095	5,5	Prato e giardino	Tosare il prato, generale
08100	2,5	Prato e giardino	Tosare il prato, guidare un tosaerba (Codice Taylor 550)
08110	6,0	Prato e giardino	Tosare il prato, camminare, spingere un tosaerba (Codice Taylor 570)
08120	5,0	Prato e giardino	Falciare il prato, camminare, condurre un tosaerba a motore, sforzo moderato o vigoroso
08125	4,5	Prato e giardino	Falciare il prato, condurre un tosaerba a motore, sforzo leggero o moderato (Codice Taylor 590)
08130	2,5	Prato e giardino	Condurre uno spalaneve, camminare
08135	2,0	Prato e giardino	Seminare, rinvasare, piantine o piante, sforzo leggero
08140	4,3	Prato e giardino	Porre a dimora, arbusti, stando curvi, sforzo moderato
08145	4,3	Prato e giardino	Piantare le colture o il prato, stando curvi, sforzo moderato
08150	4,5	Prato e giardino	Piantare alberi
08160	3,8	Prato e giardino	Rastrellare le foglie o il prato, sforzo moderato
08165	4,0	Prato e giardino	Rastrellare il prato (Codice Taylor 600)
08170	4,0	Prato e giardino	Togliere la neve dal tetto con un rastrello
08180	3,0	Prato e giardino	Guidare uno spazzaneve
08190	4,0	Prato e giardino	Raccogliere l'erba in un sacco, foglie

08192	5,5	Prato e giardino	Spalare la terra o il fango
08195	5,3	Prato e giardino	Spalare la neve, a mano, sforzo moderato
08200	6.0	Prato e giardino	Spalare la neve, a mano
08202	7,5	Prato e giardino	Spalare la neve, a mano, sforzo vigoroso
08210	4.0	Prato e giardino	Tagliare gli arbusti o gli alberi, con una sega manuale
08215	3,5	Prato e giardino	Tagliare gli arbusti o gli alberi, con una motosega, ripulire dalle foglie con un soffiatore, usare un decespugliatore, sforzo moderato
08220	3,0	Prato e giardino	Camminare, applicare il concime o seminare il prato, spingere l'applicatore
08230	1,5	Prato e giardino	Irrigare il prato o il giardino, in piedi o camminando
08239	3,5	Prato e giardino	Diserbare, coltivare il giardino, sforzo da lieve a moderato
08240	4,5	Prato e giardino	Diserbare, coltivare il giardino (Codice Taylor 580)
08241	5.0	Prato e giardino	Diserbare, coltivare il giardino, con una zappa, sforzo da moderato a vigoroso
08245	3,8	Prato e giardino	Giardinaggio, generale, sforzo moderato
08246	3,5	Prato e giardino	Raccogliere i frutti dagli alberi, raccogliere frutta/verdura, sforzo moderato
08248	4,5	Prato e giardino	Raccogliere i frutti dagli alberi, spigolare la frutta, raccogliere frutta/verdura, utilizzando una scala per salire, sforzo vigoroso
08250	3,3	Prato e giardino	Compreso camminare/stare in piedi - raccogliere dal giardino, sforzo leggero, raccogliere fiori o vegetali
08251	3,0	Prato e giardino	Raccogliere gli attrezzi da giardinaggio
08255	5,5	Prato e giardino	Carriola, spingere il carrello da giardino o la carriola
08260	3,0	Prato e giardino	Lavorare il giardino, generale, sforzo leggero
08261	4.0	Prato e giardino	Lavorare il giardino, generale, sforzo moderato
08262	6.0	Prato e giardino	Lavorare il giardino, generale, sforzo vigoroso
09000	1,5	Miscellanea	Giocare a giochi da tavolo, seduti
09005	2,5	Miscellanea	Giocare al casinò, in piedi
09010	1,5	Miscellanea	Giocare a carte, seduti
09013	1,5	Miscellanea	Giocare agli scacchi, seduti
09015	1,5	Miscellanea	Copiare documenti, in piedi
09020	1,8	Miscellanea	Disegnare, scrivere, dipingere, in piedi
09025	1,0	Miscellanea	Ridere, seduti
09030	1,3	Miscellanea	Seduti, leggere un libro, un giornale, ecc.
09040	1,3	Miscellanea	Seduti, scrivere, stare alla scrivania, digitare alla tastiera
09045	1,0	Miscellanea	Seduti, giocare con i videogiochi tradizionali, giochi per computer
09050	1,8	Miscellanea	In piedi, conversare con una persona dal vivo, tramite telefono, al computer o scrivere messaggi di testo, sforzo leggero
09055	1,5	Miscellanea	Seduti, conversare con una persona dal vivo, tramite telefono, al computer o scrivere messaggi di testo, sforzo leggero
09060	1,3	Miscellanea	Seduti, studiare, generale, inclusa la lettura e/o scrittura, sforzo leggero
09065	1,8	Miscellanea	Seduti, in classe, generale, prendere appunti nel corso di una lezione
09070	1,8	Miscellanea	In piedi, leggere
09071	2,5	Miscellanea	In piedi, varie

09075	1,8	Miscellanea	Seduti, arti e mestieri, intagliare il legno, tessere, filare la lana, sforzo leggero
09080	3,0	Miscellanea	Seduti, arti e mestieri, intagliare il legno, tessere, filare la lana, sforzo moderato
09085	2,5	Miscellanea	In piedi, arti e mestieri, dipingere con sabbia (sand panting), scolpire, tessere, sforzo leggero
09090	3,3	Miscellanea	In piedi, arti e mestieri, dipingere con sabbia (sand panting), scolpire, tessere, sforzo moderato
09095	3,5	Miscellanea	In piedi, arti e mestieri, dipingere con sabbia (sand panting), scolpire, tessere, sforzo vigoroso
09100	1,8	Miscellanea	Raccogliersi/ricongiungersi con i familiari a tavola, rilassarsi, parlare, mangiare
09101	3,0	Miscellanea	Raccogliersi/ricongiungersi con i familiari in attività connesse al gioco con i bambini
09105	2,0	Miscellanea	Turismo/viaggi/vacanze, attività connesse alla guida di un veicolo
09106	3,5	Miscellanea	Turismo/viaggi/vacanze, attività connesse alle escursioni a piedi
09110	2,5	Miscellanea	Fare campeggio, attività che comprendono spostamenti a piedi, camminare, sedersi, sforzo da lieve a moderato
09115	1,5	Miscellanea	Stare seduti ad un evento sportivo, fare da spettatore
10010	1,8	Musica	Fisarmonica, seduti
10020	2,3	Musica	Violoncello, seduti
10030	2,3	Musica	Dirigere un'orchestra, in piedi
10035	2,5	Musica	Contrabbasso, in piedi
10040	3,8	Musica	Batteria, seduti
10045	3,0	Musica	Percussioni (e. bongo, conga, benbe), sforzo moderato, seduti
10050	2,0	Musica	Flauto, seduti
10060	1,8	Musica	Cornamusa, in piedi
10070	2,3	Musica	Pianoforte, seduti
10074	2,0	Musica	Suonare strumenti musicali, generale
10077	2,0	Musica	Organo, seduti
10080	3,5	Musica	Trombone, in piedi
10090	1,8	Musica	Tromba, in piedi
10100	2,5	Musica	Violino, seduti
10110	1,8	Musica	Legni, seduto
10120	2,0	Musica	Chitarra, classica, folk, da seduto
10125	3,0	Musica	Chitarra, in una rock band, in piedi
10130	4,0	Musica	Marciare in una banda, far roteare una bacchetta, camminare, ritmo moderato, generale
10131	5,5	Musica	Marciare in una banda, suonare uno strumento, a piedi, ritmo serrato, generale
10135	3,5	Musica	Marciare in una banda, suonare un tamburo grande, a piedi
11003	2,3	Occupazioni	Postazione di lavoro attiva, scrivania con tapis roulant, camminare
11006	3,0	Occupazioni	Assistente di volo
11010	4,0	Occupazioni	Panetteria, generale, sforzo moderato
11015	2,0	Occupazioni	Panetteria, sforzo leggero
11020	2,3	Occupazioni	Rilegatura

11030	6.0	Occupazioni	Costruzione strade, guida di macchinari pesanti
11035	2,0	Occupazioni	Costruzione strade, gestione del traffico, in piedi
11038	2,5	Occupazioni	Carpenteria, generale, sforzo leggero
11040	4,3	Occupazioni	Carpenteria, generale, sforzo moderato
11042	7.0	Occupazioni	Carpenteria, generale, sforzo da pesante a vigoroso
11050	8.0	Occupazioni	Trasporto carichi pesanti (es. mattoni, utensili)
11060	8.0	Occupazioni	Trasporto carichi moderati su per le scale, trasporto scatole (7 – 22 kg)
11070	4.0	Occupazioni	Cameriera, governante hotel, rifare il letto, pulizia bagno, spingere un carrello
11080	5,3	Occupazioni	Estrazione di carbon fossile, trivellazioni del carbone, della roccia
11090	5.0	Occupazioni	Estrazione di carbon fossile, fissaggio supporti
11100	5,5	Occupazioni	Estrazione di carbon fossile, generale
11110	6,3	Occupazioni	Estrazione di carbon fossile, spalare carbone
11115	2,5	Occupazioni	Cucinare, chef
11120	4.0	Occupazioni	Costruzioni, esterni, ristrutturazioni, nuove costruzioni (es. riparazione del tetto, varie)
11125	2,3	Occupazioni	Lavoro di portierato, sforzo leggero (es. pulizia lavello e servizi igienici, spolverare, passare l'aspirapolvere, pulizia leggera)
11126	3,8	Occupazioni	Lavoro di portierato, sforzo moderato (es. buffer elettrico, spazzare, rastrellare, portare fuori la spazzatura, passare l'aspirapolvere)
11130	3,3	Occupazioni	Lavori elettrici (es. collegare fili, predisporre reti elettriche)
11135	1,8	Occupazioni	Ingegnere (es. meccanico o elettrico)
11145	7,8	Occupazioni	Agricoltura, sforzo vigoroso (es. fare balle di fieno, pulire la stalla)
11146	4,8	Occupazioni	Agricoltura, sforzo moderato (es. dar da mangiare agli animali, seguire il bestiame a piedi e/o a cavallo, spargere il concime, occuparsi del raccolto)
11147	2,0	Occupazioni	Agricoltura, sforzo leggero (es. pulire le stalle, predisporre per l'alimentazione degli animali)
11170	2,8	Occupazioni	Agricoltura, attività attinenti alla guida dei mezzi (es. guidare il trattore o la mietitrice)
11180	3,5	Occupazioni	Agricoltura, occuparsi dell'alimentazione di piccoli animali
11190	4,3	Occupazioni	Agricoltura, occuparsi dell'alimentazione del bestiame, cavalli
11191	4,3	Occupazioni	Agricoltura, trasportare l'acqua per gli animali, trasportare dell'acqua in generale
11192	4,5	Occupazioni	Allevamento, accudire gli animali (es. toelettatura, spazzolatura, tosatura delle pecore, assistere ad un parto, prestare cure mediche, marchiare il bestiame), generale
11195	3,8	Occupazioni	Agricoltura, riso, piantare, macinatura grano
11210	3,5	Occupazioni	Allevamento, mungere a mano, svuotare secchi, sforzo moderato
11220	1,3	Occupazioni	Allevamento, mungere a macchina, sforzo leggero
11240	8.0	Occupazioni	Vigile del fuoco, generale
11244	6,8	Occupazioni	Vigile del fuoco, soccorso di vittime, incidente automobilistico, con pike pole
11245	8.0	Occupazioni	Vigile del fuoco, salire una scala con l'attrezzatura completa, esercitazione spegnimento incendio
11246	9.0	Occupazioni	Vigile del fuoco, trasporto tubi a terra, trasportare/ sollevare l'attrezzature, abbattere muri, indossando l'attrezzatura completa
11247	3,5	Occupazioni	Pesca, commerciale, sforzo leggero
11248	5.0	Occupazioni	Pesca, commerciale, sforzo moderato
11249	7.0	Occupazioni	Pesca, commerciale, sforzo vigoroso

11250	17,5	Occupazioni	Forestale, tagliare con ascia, molto velocemente, peso ascia 1,25 kg, 51 colpi/min, sforzo molto vigoroso
11260	5,0	Occupazioni	Forestale, tagliare con ascia, lentamente, peso ascia 1,25 kg, 19 colpi/min, sforzo moderato
11262	8,0	Occupazioni	Forestale, tagliare con ascia, velocemente, peso ascia 1,25 kg, 35 colpi/min, sforzo vigoroso
11264	4,5	Occupazioni	Forestale, sforzo moderato (es. tagliare il legno con una motosega, sarchiatura, zappatura)
11266	8,0	Occupazioni	Forestale, sforzo vigoroso (es. abbattere o tagliare alberi, portare o accatastare i tronchi, abbattere gli alberi, piantare semi, tagliare a mano)
11370	4,5	Occupazioni	Pellicceria
11375	4,0	Occupazioni	Raccolta rifiuti, a piedi, svuotare i cassonetti nel camion
11378	1,8	Occupazioni	Parrucchiere (es. fare trecce ai capelli, manicure, trucco)
11380	7,3	Occupazioni	Stalliere, compresa l'alimentazione, la pulizia delle stalle, il lavaggio, la spazzolatura, il longeing e l'allenamento del cavallo.
11381	4,3	Occupazioni	Stalliere, alimentazione, abbeveraggio, pulizia stalle, compreso camminare e sollevare carichi
11390	7,3	Occupazioni	Corsa di cavalli, galoppo
11400	5,8	Occupazioni	Corsa di cavalli, trotto
11410	3,8	Occupazioni	Corsa di cavalli, passo
11413	3,0	Occupazioni	Domestica
11415	4,0	Occupazioni	Giardiniere, giardinaggio, generale
11418	3,3	Occupazioni	Addetto alla lavanderia
11420	3,0	Occupazioni	Fabbro
11430	3,0	Occupazioni	Lavorazioni meccaniche (es. lavorazione, lavorazione lamiera, tecnico macchinari, addetto al tornio, alla saldatura), sforzo da lieve a moderato
11450	5,0	Occupazioni	Lavorazioni meccaniche, addetto alla punzonatrice, sforzo moderato
11472	1,8	Occupazioni	Manager, campo immobiliare
11475	2,8	Occupazioni	Lavoro manuale o non qualificato, generale, sforzo leggero
11476	4,5	Occupazioni	Lavoro manuale o non qualificato, generale, sforzo moderato
11477	6,5	Occupazioni	Lavoro manuale o non qualificato generale, sforzo vigoroso
11480	4,3	Occupazioni	Muratura, calcestruzzo, sforzo moderato
11482	2,5	Occupazioni	Muratura, calcestruzzo, sforzo leggero
11485	4,0	Occupazioni	Massaggiatore, in piedi
11490	7,5	Occupazioni	In movimento, trasportare o spingere oggetti pesanti, 34 kg o più (es. scrivanie, utilizzando come mezzo di trasporto il furgone)
11495	12,0	Occupazioni	Immersioni semplici o subacquee con apparato SCUBA come i sommozzatori, Navy Seal
11500	2,5	Occupazioni	Utilizzo di macchine pesanti, automatizzate, non guidare
11510	4,5	Occupazioni	Lavoro nell'aranceto, raccolta frutti
11514	3,3	Occupazioni	Pittura, casa, mobili, sforzo moderato
11516	3,0	Occupazioni	Attività di idraulica
11520	2,0	Occupazioni	Stampa, lavoro nel settore della carta, in piedi
11525	2,5	Occupazioni	Polizia, dirigere il traffico, in piedi
11526	2,5	Occupazioni	Polizia, guida dell'auto, seduto
11527	1,3	Occupazioni	Polizia, passeggero nell'auto, seduto

11528	4,0	Occupazioni	Polizia, effettuare un arresto, in piedi
11529	2,3	Occupazioni	Postino, camminare per consegnare la posta
11530	2,0	Occupazioni	Calzolaio, generale
11540	7,8	Occupazioni	Spalare, scavare fossi
11550	8,8	Occupazioni	Spalare, più di 7 kg al minuto, scavando in profondità, sforzo vigoroso
11560	5,0	Occupazioni	Spalare, meno di 4,5 kg al minuto, sforzo moderato
11570	6,5	Occupazioni	Spalare, da 4,5 a 7 kg al minuto, sforzo vigoroso
11580	1,5	Occupazioni	Lavori alla scrivania, sforzo leggero (es. lavoro d'ufficio, lavoro in un laboratorio di chimica, lavoro al computer, riparazione occhiali, riparazione orologi, lettura, lavori alla scrivania)
11585	1,5	Occupazioni	Stare in riunione, sforzo leggero, generale, e/o con coinvolgimenti in conversazioni (es. pranzare ad un incontro di lavoro)
11590	2,5	Occupazioni	Seduti ad un pannello di comandi, sforzo moderato (es. spingere leve pesanti, guidare falciatrici/carrelli elevatori, gru)
11593	2,8	Occupazioni	Seduto, insegnare stretching o yoga, o un'attività leggera ad un gruppo
11600	3,0	Occupazioni	Attività in piedi, sforzo leggero (es. barista, commessa, assemblaggio, archiviazione, fotocopiere, bibliotecario, allestire l'albero di Natale, discutere di lavoro in piedi, cambiarsi d'abito per insegnare educazione fisica, in piedi)
11610	3,0	Occupazioni	Attività in piedi, sforzo leggero/moderato (es. assemblare/riparare parti pesanti, saldatura, stoccaggio componenti, riparazione auto, in piedi, imballaggio, assistenza infermieristica)
11615	4,5	Occupazioni	Attività in piedi, sforzo moderato, sollevare oggetti in continuo, 4,5–9 kg, con piccoli spostamenti o sul posto
11620	3,5	Occupazioni	Attività in piedi, sforzo moderato, sollevamento intermittente di 23 kg, agganciare/avvolgere funi
11630	4,5	Occupazioni	Attività in piedi, sforzo moderato/pesante compiti (es. sollevare più di 23 kg, muratura, pittura, tappezzeria)
11708	5,3	Occupazioni	Addetto alla lavorazione dell'acciaio, sforzo moderato (es. sbavatura, forgiatura, ribaltamento stampi)
11710	8,3	Occupazioni	Addetto alla lavorazione dell'acciaio, sforzo vigoroso (es. laminazione a mano, laminazione Di prodotti siderurgici, rimozione scorie, alimentazione di un forno)
11720	2,3	Occupazioni	Sartoria, taglio tessuto
11730	2,5	Occupazioni	Sartoria, generale
11740	1,8	Occupazioni	Sartoria, cucire a mano
11750	2,5	Occupazioni	Sartoria, utilizzo della macchina da cucire
11760	3,5	Occupazioni	Sartoria, pressare
11763	2,0	Occupazioni	Sartoria, tessere, sforzo leggero (es. operazioni di finitura, lavaggio, tintura, ispezionare stoffe, misurare stoffe, sbrigare burocrazia)
11765	4,0	Occupazioni	Sartoria, tessere, sforzo moderato (es. operazioni di filatura e tessitura, portare scatole di filati, carico subbio, avvolgimento, deformazione, taglio del tessuto)
11766	6,5	Occupazioni	Autotrasporti, caricare e scaricare il camion, fissare il carico, in piedi, camminare e trasportare carichi pesanti
11767	2,0	Occupazioni	Autotrasporti, alla guida di un camion per la consegna, taxi, bus navetta, scuola bus
11770	1,3	Occupazioni	Dattilografare, macchina da scrivere elettrica, meccanica o al computer
11780	6,3	Occupazioni	Utilizzare di utensili elettrici pesanti quali utensili pneumatici (es. martelli pneumatici, trapani)
11790	8,0	Occupazioni	Utilizzare utensili pesanti (non motorizzati) come pale, picconi, piedi di porco, vanghe
11791	2,0	Occupazioni	Camminare sul posto di lavoro, 3 km/h, in ufficio o in laboratorio, molto lentamente
11792	3,5	Occupazioni	Camminare sul posto di lavoro, 5 km/h, in ufficio, velocità moderata, senza trasportare oggetti

11793	4,3	Occupazioni	Camminare sul posto di lavoro, 6 km/h, in ufficio, velocità sostenuta, senza trasportare oggetti
11795	3,5	Occupazioni	Camminare sul posto di lavoro, 4 km/h, lentamente e trasportando oggetti leggeri di peso inferiore a 11 kg
11796	3,0	Occupazioni	Camminare, riordinare le cose del lavoro, prepararsi ad andar via
11797	3,8	Occupazioni	Camminare, 4 km/h, ritmo lento, trasportando oggetti leggeri di peso inferiore a 11 kg
11800	4,5	Occupazioni	Camminare, 5 km/h, ritmo moderato, trasportando oggetti leggeri di peso inferiore a 11 kg
11805	3,5	Occupazioni	Camminare, spingendo una sedia a rotelle
11810	4,8	Occupazioni	Camminare, 6 km/h, ritmo veloce, trasportando oggetti leggeri di peso inferiore a 11kg
11820	5,0	Occupazioni	Camminare o salire le scale o stare in piedi, sorreggendo un oggetto con un peso compreso tra 11 e 22 kg
11830	6,5	Occupazioni	Camminare o salire le scale o stare in piedi, sorreggendo un oggetto con un peso compreso tra 22 e 33 kg
11840	7,5	Occupazioni	Camminare o salire le scale o stare in piedi, sorreggendo un oggetto con un peso compreso tra 34 e 45 kg
11850	8,5	Occupazioni	Camminare o passeggiare su per le scale o restare fermi immobili sorreggendo un oggetto con un peso di 45 kg o più
11870	3,0	Occupazioni	Lavorare all'allestimento di una scena, attore teatrale, addetto al backstage
12010	6,0	Corsa	Jogging/camminata in combinazione (la componente jogging non supera i 10 minuti) (Codice Taylor 180)
12020	7,0	Corsa	Jogging, generale
12025	8,0	Corsa	Jogging, sul posto
12027	4,5	Corsa	Jogging su un tappeto elastico
12029	6,0	Corsa	Corsa, 6,5 km/h (9 min/km)
12030	8,3	Corsa	Corsa, 8 km/h (7,5 min/km)
12040	9,0	Corsa	Corsa, 8,4 km/h (7,3 min/km)
12050	9,8	Corsa	Corsa, 9,6 km/h (6,25 min/km)
12060	10,5	Corsa	Corsa, 10,8 km/h (5,5 min/km)
12070	11,0	Corsa	Corsa, 11,3 km/h (5,3 min/km)
12080	11,8	Corsa	Corsa 12 km/h (5 min/km)
12090	11,8	Corsa	Corsa, 12,9 km/h (4,65 min/km)
12100	12,3	Corsa	Corsa, 13,8 km/h (4,3 min/km)
12110	12,8	Corsa	Corsa, 14,5 km/h (4,1 min/km)
12120	14,5	Corsa	Corsa, 16 km/h (3,75 min/km)
12130	16,0	Corsa	Corsa, 17,7 km/h (3,4 min/km)
12132	19,0	Corsa	Corsa, 19,3 km/h (3,1 min/km)
12134	19,8	Corsa	Corsa, 20,9 km/h (2,9 min/km)
12135	23,0	Corsa	Corsa, 22,5 km/h (2,66 min/km)
12140	9,0	Corsa	Corsa, campestre
12150	8,0	Corsa	Corsa (codice Taylor 200)
12170	15,0	Corsa	Corsa, scale, salita
12180	10,0	Corsa	Corsa su pista, allenamento
12190	8,0	Corsa	Corsa, allenamento, spingere una sedia a rotelle o una carrozzina

12200	13,3	Corsa	Corsa, maratona
13000	2,3	Cura della persona	Prepararsi per andare a letto, generale, in piedi
13009	1,8	Cura della persona	Seduti sul WC, evacuare in piedi o da accovacciati
13010	1,5	Cura della persona	Farsi il bagno, seduti
13020	2,5	Cura della persona	Vestirsi, svestirsi, in piedi o seduti
13030	1,5	Cura della persona	Mangiare, seduto
13035	2,0	Cura della persona	Parlare e fare conversazione o mangiare soltanto, in piedi
13036	1,5	Cura della persona	Assumere farmaci, seduti o in piedi
13040	2,0	Cura della persona	Prepararsi, lavarsi le mani, radersi, lavarsi i denti, truccarsi, seduti o in piedi
13045	2,5	Cura della persona	Pettinarsi, in piedi
13046	1,3	Cura della persona	Farsi tagliare i capelli le unghie, seduti
13050	2,0	Cura della persona	Farsi la doccia, in piedi
14010	2,8	Attività sessuale	Periodo di massimo coinvolgimento, sforzo vigoroso
14020	1,8	Attività sessuale	Generale, sforzo moderato
14030	1,3	Attività sessuale	Effusioni, sforzo leggero, baci, abbracci
15000	5,5	Sport	Giochi tradizionali dell'Alaska, olimpiadi eschimesi, generale
15010	4,3	Sport	Tiro con l'arco, non da caccia
15020	7,0	Sport	Badminton, competizione (Codice Taylor 450)
15030	5,5	Sport	Badminton, singolo o doppio, generale
15040	8,0	Sport	Pallacanestro, partita (Codice Taylor 490)
15050	6,0	Sport	Pallacanestro, no-partita, generale (Codice Taylor 480)
15055	6,5	Sport	Pallacanestro, generale
15060	7,0	Sport	Pallacanestro, arbitraggio (Codice Taylor 500)
15070	4,5	Sport	Pallacanestro, tiri a canestro
15072	9,3	Sport	Pallacanestro, esercitazioni, allenamento
15075	7,8	Sport	Pallacanestro, in sedia a rotelle
15080	2,5	Sport	Biliardo
15090	3,0	Sport	Bowling (Codice Taylor 390)
15092	3,8	Sport	Bowling, indoor, su pista
15100	12,8	Sport	Pugilato, sul ring, generale
15110	5,5	Sport	Pugilato, colpire il sacco
15120	7,8	Sport	Pugilato, sparring (allenamento)
15130	7,0	Sport	Broomball
15135	5,8	Sport	Giochi per bambini, giochi per adulti (gioco della campana, 4 quadrati, palla avvelenata, giochi per parchi, t-ball, tetherball, biglie, videogiochi arcade), sforzo moderato
15138	6,0	Sport	Cheerleader, esercizi di ginnastica, competizione
15140	4,0	Sport	Allenare: calcio, calcetto, basket, baseball, nuoto, ecc.

15142	8,0	Sport	Allenare prendendo parte agli allenamenti con i giocatori
15150	4,8	Sport	Cricket, battere, lanciare, difendere, recuperare
15160	3,3	Sport	Croquet
15170	4,0	Sport	Curling
15180	2,5	Sport	Freccette, parete o prato
15190	6,0	Sport	Corse dragster, spingere o guidare una macchina
15192	8,5	Sport	Corse automobili, monoposto
15200	6,0	Sport	Scherma
15210	8,0	Sport	Football americano, competizione
15230	8,0	Sport	Football americano, touch, flag, generale (Codice Taylor 510)
15232	4,0	Sport	Football americano, touch, flag, sforzo leggero
15235	2,5	Sport	Football americano o baseball, gioca con la palla
15240	3,0	Sport	Frisbee gioco, generale
15250	8,0	Sport	Frisbee, ultimate
15255	4,8	Sport	Golf, generale
15265	4,3	Sport	Golf, trasporto i bastoni
15270	3,0	Sport	Golf, minigolf, driving range
15285	5,3	Sport	Golf, passeggiare, colpire con i bastoni
15290	3,5	Sport	Golf, spostarsi con la golf cart (Codice Taylor 070)
15300	3,8	Sport	Ginnastica, generale
15310	4,0	Sport	Footbag
15320	12,0	Sport	Handball, generale (Codice Taylor 520)
15330	8,0	Sport	Handball, squadra
15335	4,0	Sport	Percorso alta fune, elementi multipli
15340	3,5	Sport	Deltaplano
15350	7,8	Sport	Hockey, su terra
15360	8,0	Sport	Hockey, sul ghiaccio
15362	10,0	Sport	Hockey, sul ghiaccio, competizione
15370	5,5	Sport	Equitazione, generale
15375	4,3	Sport	Accudire il cavallo, dar da mangiare, abbeverare, pulire la stalla, incluso camminare e sollevare carichi
15380	4,5	Sport	Sellare, lavare, governare, imbrigliare e rimuovere le briglie al cavallo
15390	5,8	Sport	Equitazione, trotto
15395	7,3	Sport	Equitazione, canter o galoppo
15400	3,8	Sport	Equitazione, passo
15402	9,0	Sport	Equitazione, salto
15408	1,8	Sport	Carrozza, condurre, seduti o in piedi

Traduzione in italiano a cura di Pasquale Di Gioia

15410	3,0	Sport	Lancio di ferri di cavallo, quoits
15420	12,0	Sport	Palla basca
15425	5,3	Sport	Arti marziali, generi diversi, ritmo lento, novizi, apprendimento
15430	10,3	Sport	Arti marziali, generi diversi, sforzo moderato (ad esempio, judo, jujitsu, karate, kick boxing, tae kwan do, tai-bo, Muay Thai boxing)
15440	4,0	Sport	Giocoleria
15450	7,0	Sport	Kickball
15460	8,0	Sport	Lacrosse
15465	3,3	Sport	Bowls, bocce, all'aperto
15470	4,0	Sport	Motocross, sport motoristici su pista, fuoristrada, generale
15480	9,0	Sport	Orienteering
15490	10,0	Sport	Paddleball, competizione
15500	6,0	Sport	Paddleball, ricreativo, generale (Codice Taylor 460)
15510	8,0	Sport	Polo, a cavallo
15520	10,0	Sport	Racquetball, competizione
15530	7,0	Sport	Racquetball, generale (Codice Taylor 470)
15533	8,0	Sport	Arrampicata su roccia o montagna (Codice Taylor 470) (ex codice = 17120)
15535	7,5	Sport	Arrampicata su roccia, scalata, difficoltà alta
15537	5,8	Sport	Arrampicata su roccia, scalata o attraversata, sforzo da leggero a moderato
15540	5,0	Sport	Arrampicata su roccia, discesa in corda doppia
15542	4,0	Sport	Rodeo, generale, sforzo leggero
15544	5,5	Sport	Rodeo, generale, sforzo moderato
15546	7,0	Sport	Rodeo, generale, sforzo vigoroso
15550	12,3	Sport	Salto della corda, ritmo veloce, 120-160 salti al minuto
15551	11,8	Sport	Salto della corda, ritmo moderato, 100-120 salti al minuto, generale, salto a due piedi in pianura
15552	8,8	Sport	Salto della corda, ritmo lento, <100 salti al minuto, salto a due piedi, salto ritmico
15560	8,3	Sport	Rugby, a quindici, a sette, competizione
15562	6,3	Sport	Rugby, touch, no competizione
15570	3,0	Sport	Shuffleboard
15580	5,0	Sport	Skate, generale, sforzo moderato
15582	6,0	Sport	Skate, competizione, sforzo vigoroso
15590	7,0	Sport	Pattinaggio, a rotelle (Codice Taylor 360)
15591	7,5	Sport	Pattinaggio, pattini in linea, 14,4 km/h, ritmo lieve
15592	9,8	Sport	Pattinaggio, pattini in linea, 17,7 km/h, ritmo moderato, allenamento
15593	12,3	Sport	Pattinaggio, pattini in linea, da 21 a 21,7 km/h, ritmo sostenuto, allenamento
15594	14,0	Sport	Pattinaggio, pattini in linea, 24 km/h, massimo sforzo
15600	3,5	Sport	Paracadutismo, B.A.S.E. jumping, bungee jumping

15605	10,0	Sport	Calcio, competizione
15610	7,0	Sport	Calcio, ricreativo, generale (Codice Taylor 540)
15620	5,0	Sport	Softball o baseball, lancio veloce o lento, generale (Codice Taylor 440)
15625	4,0	Sport	Softball, allenamento
15630	4,0	Sport	Softball, arbitraggio
15640	6,0	Sport	Softball, lancio
15645	3,3	Sport	Spettatori di sport, coinvolgimento elevato, emozionante, movimenti fisici
15650	12,0	Sport	Squash (Codice Taylor 530)
15652	7,3	Sport	Squash, generale
15660	4,0	Sport	Tennis tavolo, ping-pong (Codice Taylor 410)
15670	3,0	Sport	Tai chi, qi gong, generale
15672	1,5	Sport	Tai chi, qi gong, seduto, sforzo leggero
15675	7,3	Sport	Tennis, generale
15680	6,0	Sport	Tennis, doppio (Codice Taylor 430)
15685	4,5	Sport	Tennis, doppio
15690	8,0	Sport	Tennis, singolo (Codice Taylor 420)
15695	5,0	Sport	Tennis, colpire la palla, ricreativo, sforzo moderato
15700	3,5	Sport	Tuffi dal trampolino, ricreativo
15702	4,5	Sport	Tuffi dal trampolino, competizione
15710	4,0	Sport	Pallavolo (Codice Taylor 400)
15711	6,0	Sport	Pallavolo, competizione, in palestra
15720	3,0	Sport	Pallavolo, non competizione, 6 - 9 giocatori, generale
15725	8,0	Sport	Beach volley
15730	6,0	Sport	Wrestling (un match = 5 minuti)
15731	7,0	Sport	Wallyball, generale
15732	4,0	Sport	Atletica leggera (getto del peso, lancio del disco, lancio del martello)
15733	6,0	Sport	Atletica leggera (salto in alto, salto in lungo, salto triplo, lancio del giavellotto, salto con l'asta)
15734	10,0	Sport	Atletica leggera (siepi, ostacoli)
16010	2,5	Trasporto	Guidare una macchina e o un autocarro leggero (senza rimorchio)
16015	1,3	Trasporto	Viaggiare in auto o in camion
16016	1,3	Trasporto	Viaggiare seduto in autobus o in treno
16020	1,8	Trasporto	Volare in aereo o in elicottero
16030	3,5	Trasporto	Scoter, moto
16035	6,3	Trasporto	Tirare un riscio
16040	6,0	Trasporto	Spingere un aereo all'interno o all'esterno da un hangar
16050	2,5	Trasporto	Guidare un camion, semirimorchio, trattore >1 tonnellata, oppure un autobus

16060	3,5	Trasporto	Trasporto a piedi, 4,5 a 5 km/h in piano, ritmo moderato, superficie stabile
17010	7,0	Camminata	Backpacking (Codice Taylor 050)
17012	7,8	Camminata	Backpacking, escursioni o escursioni guidate con zainetto
17020	5,0	Camminata	Trasporto di un carico di 7 kg (ad esempio una valigia), in piano o scendendo le scale
17021	2,3	Camminata	Trasporto di un bambino di 7 kg, camminando lentamente
17025	8,3	Camminata	Trasporto di un carico su per le scale, generale
17026	5,0	Camminata	Trasporto di un carico di 0,5–7 kg, su per le scale
17027	6,0	Camminata	Trasporto di un carico di 7–11 kg, su per le scale
17028	8,0	Camminata	Trasporto di un carico di 11–22 kg, su per le scale
17029	10,0	Camminata	Trasporto di un carico di 22–33 kg, su per le scale
17030	12,0	Camminata	Trasporto di un carico >34 kg, su per le scale
17031	3,5	Camminata	Caricare/scaricare l'automobile, incluso il cammino
17033	6,3	Camminata	Escursioni in collina, senza carico
17035	6,5	Camminata	Escursioni in collina con trasporto da 0 a 4 kg di carico
17040	7,3	Camminata	Escursioni in collina con trasporto da 4,5 a 9 kg di carico
17050	8,3	Camminata	Escursioni in collina con trasporto da 9,5 a 19 kg di carico
17060	9,0	Camminata	Escursioni in collina con trasporto di un carico pesante 19 kg o più
17070	3,5	Camminata	Scendere le scale
17080	6,0	Camminata	Escursionismo, attraversare campi (Codice Taylor 040)
17082	5,3	Camminata	Escursionismo o camminata a passo normale tra campi e colline
17085	2,5	Camminata	Osservazione degli uccelli, passo lento
17088	4,5	Camminata	Marcia militare, andatura moderata, senza bagaglio
17090	8,0	Camminata	Marcia militare, andatura rapida, senza bagaglio
17100	4,0	Camminata	Spingere o tirare un passeggino con un bambino o camminare con dei bambini, da 4 a 5 km/h
17105	3,8	Camminata	Spingere una sedia a rotelle, non per professione
17110	6,5	Camminata	Corsa a piedi
17130	8,0	Camminata	Salire le scale, utilizzare o salire una scala (Codice Taylor 030)
17133	4,0	Camminata	Salire le scale, lentamente
17134	8,8	Camminata	Salire e scale, velocemente
17140	5,0	Camminata	Utilizzare le stampelle
17150	2,0	Camminata	Camminare, tornare a casa
17151	2,0	Camminata	Camminare, a meno di 3 km/h, in piano, passeggiata, molto lentamente
17152	2,8	Camminata	Camminare, a 3 km/h, in piano, lentamente, superficie compatta
17160	3,5	Camminata	Passeggiare per piacere (Codice Taylor 010)
17161	2,5	Camminata	Camminare da casa all'automobile o all'autobus, dall'automobile o dall'autobus verso altri luoghi, dall'automobile o dall'autobus da o verso il posto di lavoro
17162	2,5	Camminata	Camminare verso la casa del vicino o quella dei familiari per ragioni sociali

17165	3,0	Camminata	Passeggiare con il cane
17170	3,0	Camminata	Camminare, 4 km/h, in piano, superficie solida
17180	3,3	Camminata	Camminare, 4 km/h, in discesa
17190	3,5	Camminata	Camminare, 4,5–5 km/h, in piano, ritmo moderato, superficie stabile
17200	4,3	Camminata	Camminare, 5,5 km/h, in piano, ritmo veloce, superficie solida, camminare per fare esercizio
17210	5,3	Camminata	Camminare, da 4,5 a 5,5 km/h, in salita, da 1 a 5 % di pendenza
17211	8,0	Camminata	Camminare, da 4,5 a 5,5 km/h, da 6 a 15% di pendenza
17220	5,0	Camminata	Camminare, 6,5 km/h, in piano, superficie stabile, molto velocemente
17230	7,0	Camminata	Camminare, 7 km/h, in piano, ritmo estremamente veloce
17231	8,3	Camminata	Camminare, 8,5 km/h, in piano, superficie stabile
17235	9,8	Camminata	Camminare, 8,5 km/h, in salita, 3% di pendenza
17250	3,5	Camminata	Camminare, per piacere, pausa di lavoro
17260	4,8	Camminata	Camminare, sull'erba
17262	4,5	Camminata	Camminare, a ritmo normale, in un campo arato o nella sabbia
17270	4,0	Camminata	Camminare, verso il lavoro o la scuola (Codice Taylor 015)
17280	2,5	Camminata	Camminare, da e verso la rimessa
17302	4,8	Camminata	Camminare, per fare esercizio, 5,5 a 6,5 km/h, con bastoni da neve, camminata nordica, in piano, ritmo moderato
17305	9,5	Camminata	Camminare, per fare esercizio, 8 km/h, con bastoni da neve, camminata nordica, in piano, ritmo veloce
17310	6,8	Camminata	Camminare, per fare esercizio, con bastoni da neve, camminata nordica, in salita
17320	6,0	Camminata	Camminare, all'indietro, 5,5 km/h, in piano
17325	8,0	Camminata	Camminare, all'indietro, 5,5 km/h, in salita, 5% di pendenza
18010	2,5	Attività acquatiche e nautiche	Viaggiare in barca, a motore, guidare
18012	1,3	Attività acquatiche e nautiche	Viaggiare in barca, a motore, passeggero, leggero
18020	4,0	Attività acquatiche e nautiche	Canoa, in campeggio (Codice Taylor 270)
18025	3,3	Attività acquatiche e nautiche	Canoa, raccolta del riso selvatico, battere gli steli
18030	7,0	Attività acquatiche e nautiche	Canoa, portage
18040	2,8	Attività acquatiche e nautiche	Canoa, pagaiare, 3-6 km/h, sforzo leggero
18050	5,8	Attività acquatiche e nautiche	Canoa, pagaiare, 6-9,5 km/h, sforzo moderato
18060	12,5	Attività acquatiche e nautiche	Canoa, pagaiare, kayak, regata, >9,66 km/h, sforzo vigoroso
18070	3,5	Attività acquatiche e nautiche	Canoa, pagaiare, ricreativo, generale (Codice Taylor 250)
18080	12,0	Attività acquatiche e nautiche	Canoa, pagaiare, regata, a squadra o a coppia (Codice Taylor 260)
18090	3,0	Attività acquatiche e nautiche	Tuffi, trampolino di lancio o piattaforma
18100	5,0	Attività acquatiche e nautiche	Kayak, sforzo moderato
18110	4,0	Attività acquatiche e nautiche	Pedalò
18120	3,0	Attività acquatiche e nautiche	Vela, barca e tavola a vela, windsurf, vela su ghiaccio, generale (Codice Taylor 235)
18130	4,5	Attività acquatiche e nautiche	Vela, regata

18140	3,3	Attività acquatiche e nautiche	Vela, Sunfish/Laser/Hobby Cat, barche a chiglia, navigazione d'altura, crociera, nautica da diporto
18150	6.0	Attività acquatiche e nautiche	Sci d'acqua o wakeboard (Codice Taylor 220)
18160	7.0	Attività acquatiche e nautiche	Moto d'acqua, guida, in acqua
18180	15,8	Attività acquatiche e nautiche	Attività subacquee, veloce
18190	11,8	Attività acquatiche e nautiche	Attività subacquee, moderato
18200	7.0	Attività acquatiche e nautiche	Attività subacquee, scuba diving, generale (Codice Taylor 310)
18210	5.0	Attività acquatiche e nautiche	Snorkeling (Codice Taylor 310)
18220	3,0	Attività acquatiche e nautiche	Surf, corpo o tavola, generale
18222	5.0	Attività acquatiche e nautiche	Surf, corpo o tavola, competizione
18225	6.0	Attività acquatiche e nautiche	Stand Up Paddle
18230	9,8	Attività acquatiche e nautiche	Vasche, stile libero, veloce, sforzo vigoroso
18240	5,8	Attività acquatiche e nautiche	Vasche, vasche stile libero, lentamente, sforzo leggero o moderato
18250	9,5	Attività acquatiche e nautiche	Nuoto, dorso, generale, allenamento o competizione
18255	4,8	Attività acquatiche e nautiche	Nuoto, dorso, ricreativo
18260	10,3	Attività acquatiche e nautiche	Nuoto, rana, generale, allenamento o competizione
18265	5,3	Attività acquatiche e nautiche	Nuoto, rana, ricreativo
18270	13,8	Attività acquatiche e nautiche	Nuoto, farfalla, generale
18280	10,0	Attività acquatiche e nautiche	Nuoto, crawl, ritmo sostenuto, ~75 metri/minuto, sforzo vigoroso
18290	8,3	Attività acquatiche e nautiche	Nuoto, crawl, media velocità, ~50 metri/minuto, sforzo vigoroso
18300	6.0	Attività acquatiche e nautiche	Nuoto, lago, oceano, fiume (Codice Taylor 280,295)
18310	6.0	Attività acquatiche e nautiche	Nuoto, ricreativo, no vasche, generale
18320	7.0	Attività acquatiche e nautiche	Nuoto, sul fianco, generale
18330	8.0	Attività acquatiche e nautiche	Nuoto, sincronizzato
18340	9,8	Attività acquatiche e nautiche	Nuoto, galleggiare, veloce, sforzo vigoroso
18350	3,5	Attività acquatiche e nautiche	Nuoto, galleggiare, sforzo moderato, generale
18352	2,3	Attività acquatiche e nautiche	Tubing, galleggiare su un fiume con ciambelloni, generale
18355	5,5	Attività acquatiche e nautiche	Acquagym, ginnastica in acqua
18360	10,0	Attività acquatiche e nautiche	Pallanuoto
18365	3,0	Attività acquatiche e nautiche	Pallavolo in acqua
18366	9,8	Attività acquatiche e nautiche	Acqua jogging
18367	2,5	Attività acquatiche e nautiche	Camminata in acqua, sforzo leggero, ritmo lento
18368	4,5	Attività acquatiche e nautiche	Camminata in acqua, sforzo moderato, ritmo moderato
18369	6,8	Attività acquatiche e nautiche	Camminata in acqua, sforzo vigoroso, ritmo sostenuto
18370	5.0	Attività acquatiche e nautiche	Rapide, rafting, kayak o canoa
18380	5.0	Attività acquatiche e nautiche	Windsurf, no pompata per velocità
18385	11,0	Attività acquatiche e nautiche	Windsurf o kitesurf, allenamento

18390	13,5	Attività acquatiche e nautiche	Windsurf, pompata per velocità
19005	7,5	Attività invernali	Slitta trainata da cani, conducente
19006	2,5	Attività invernali	Slitte trainate da cani, passeggero
19010	6,0	Attività invernali	Trasloco casa di ghiaccio, allocare/praticare fori
19011	2,0	Attività invernali	Pesca sul ghiaccio, seduti
19018	14,0	Attività invernali	Pattinaggio, su ghiaccio
19020	5,5	Attività invernali	Pattinaggio su ghiaccio, 14,5 km/h o meno
19030	7,0	Attività invernali	Pattinaggio su ghiaccio, generale (Codice Taylor 360)
19040	9,0	Attività invernali	Pattinaggio su ghiaccio, ritmo veloce, più di 14,48 km/h, no competizione
19050	13,3	Attività invernali	Pattinaggio sul ghiaccio, veloce, competizione
19060	7,0	Attività invernali	Salto con gli sci, risalita con trasporto sci
19075	7,0	Attività invernali	Sci, generale
19080	6,8	Attività invernali	Sci di fondo, 4 km/h, ritmo lento o sforzo leggero, camminata con gli sci
19090	9,0	Attività invernali	Sci di fondo, 6,5-8 km/h, ritmo e sforzo moderata, generale
19100	12,5	Attività invernali	Sci di fondo, 8-12,5 km/h, velocità sostenuta, sforzo vigoroso
19110	15,0	Attività invernali	Sci di fondo, >13 km/h, sciatore d'elite, corsa
19130	15,5	Attività invernali	Sci di fondo, su neve compatta, in salita, al massimo, alpinismo
19135	13,3	Attività invernali	Sci di fondo, pattinaggio
19140	13,5	Attività invernali	Sci di fondo, biathlon, tecnica di pattinaggio
19150	4,3	Attività invernali	Sci, discesa, sci alpino o snowboard, sforzo leggero, solo periodi di impegno effettivo
19160	5,3	Attività invernali	Sci, discesa, sci alpino o snowboard, sforzo moderato, generale, solo periodi di impegno effettivo
19170	8,0	Attività invernali	Sci, discesa, sforzo vigoroso, corsa
19175	12,5	Attività invernali	Sci, roller, piloti d'elite
19180	7,0	Attività invernali	Slitta, slittino, bob, luge (Codice Taylor 370)
19190	5,3	Attività invernali	Racchette da neve, sforzo moderato
19192	10,0	Attività invernali	Racchette da neve, sforzo vigoroso
19200	3,5	Attività invernali	Motoslitta, guida, sforzo moderato
19202	2,0	Attività invernali	Motoslitta, passeggero
19252	5,3	Attività invernali	Spalare la neve, a mano, sforzo moderato
19254	7,5	Attività invernali	Spalare la neve, a mano, sforzo vigoroso
19260	2,5	Attività invernali	Spazzaneve, camminare e spingere
20000	1,3	Attività religiose	Seduto in chiesa, durante una messa, partecipare ad una cerimonia, seduto in silenzio
20001	2,0	Attività religiose	Seduta, suonare uno strumento in chiesa
20005	1,8	Attività religiose	Seduto in chiesa, parlare o cantare, partecipare a una cerimonia, seduto, partecipare attivamente
20010	1,3	Attività religiose	Seduto, lettura di testi religiosi a casa
20015	1,3	Attività religiose	In piedi in silenzio in chiesa, partecipare ad una cerimonia

20020	2,0	Attività religiose	In piedi, cantare in chiesa, partecipare a una cerimonia, in piedi, partecipare attivamente
20025	1,3	Attività religiose	Inginocchiato in chiesa o in casa, pregare
20030	1,8	Attività religiose	In piedi, parlare in chiesa
20035	2,0	Attività religiose	Camminare in chiesa
20036	2,0	Attività religiose	Camminare, meno di 3 km/h, molto lentamente
20037	3,5	Attività religiose	Camminare, 5 km/h, velocità moderata, senza sorreggere nulla
20038	4,3	Attività religiose	Camminare, 5,5 km/h, velocità sostenuta, senza sorreggere nulla
20039	2,0	Attività religiose	Combinazione di camminare/stare fermi in piedi nel corso di funzioni religiose
20040	5,0	Attività religiose	Lodare con danze e movimenti, danza spirituale in chiesa
20045	2,5	Attività religiose	Servire cibo in chiesa
20046	2,0	Attività religiose	Preparare il cibo in chiesa
20047	3,3	Attività religiose	Lavare i piatti, pulizia della cucina in chiesa
20050	1,5	Attività religiose	Mangiare in chiesa
20055	2,0	Attività religiose	Mangiare/parlare in chiesa o mangiare in piedi, giorni festivi degli Indiani d'America
20060	3,3	Attività religiose	Pulizie della chiesa
20061	4,0	Attività religiose	Lavoro, generale, nel cortile della chiesa
20065	3,5	Attività religiose	In piedi, sforzo moderato (es. sollevare oggetti pesanti, assemblaggio a ritmo veloce)
20095	4,5	Attività religiose	In piedi, sforzo da pesante a moderato, lavoro manuale, sollevamento di carichi $\geq 22,5$ kg, manutenzione pesante
20100	1,3	Attività religiose	Dattilografare, macchina da scrivere elettrica, meccanica o al computer
21000	1,5	Attività religiose	Seduto, in riunione, generale, e/o con conversazione
21005	1,5	Attività volontarie	Seduto, lavoro d'ufficio leggero, generale
21010	2,5	Attività volontarie	Seduto, lavoro moderato
21015	2,3	Attività volontarie	In piedi, lavori leggeri (archiviazione, parlare, assemblaggio)
21016	2,0	Attività volontarie	Seduto, cura dei bambini, solo i periodi di lavoro effettivo
21017	3,0	Attività volontarie	In piedi, cura dei bambini, solo i periodi di lavoro effettivo
21018	3,5	Attività volontarie	Camminare/correre, giocare con i bambini, sforzo moderato, solo i periodi di lavoro effettivo
21019	5,8	Attività volontarie	Camminare/correre, giocare con i bambini, sforzo vigoroso, solo i periodi di lavoro effettivo
21020	3,0	Attività volontarie	In piedi, lavoro leggero/moderato (es. confezionare scatole, montaggio/riparazione, riparare sedie/mobili)
21025	3,5	Attività volontarie	In piedi, moderata (sollevare 22,6 kg, montaggio a ritmo veloce)
21030	4,5	Attività volontarie	In piedi, sforzo lavorativo da moderato a pesante
21035	1,3	Attività volontarie	Scrivere a macchina o al computer
21040	2,0	Attività volontarie	Camminare, meno di 3 km/h, molto lentamente
21045	3,5	Attività volontarie	Camminare, 5,8 km/h, velocità moderata, non portando nulla
21050	4,3	Attività volontarie	Camminare, 5,6 km/h, velocità sostenuta, non portando nulla
21055	3,5	Attività volontarie	Camminare, 4 km/h, lentamente, trasportando oggetti di peso inferiore a 11 kg
21060	4,5	Attività volontarie	Camminare, 5 km/h, velocità moderata con trasporto di oggetti di peso inferiore a 11 kg, spingendo qualcosa

21065	4,8	Attività volontarie	Camminare, 5,6 km/h , passo svelto con trasporto di oggetti di peso inferiore a 11 kg
21070	3,0	Attività volontarie	Camminare/soffermarsi, volontariamente

**Fonte:** Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR Jr, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 *Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Med Sci Sports Exerc. 2011;43(8):1575-81.*