

Indeks	M <i>Move Controlled</i> Gerakan Terkendali		X <i>Process Time</i> Waktu Proses	I <i>Aligment</i> Penyesuaian	Indeks
	Tarik / Dorong / Putar	Memutar Tuas			
1	≤ 30 cm		0,5 detik	1 titik	1
	Tombol				
	Pegangan pintu				
3	> 30 cm	1 kali	1,5 detik	2 titik ≤ 10 cm	3
	Terdapat resistansi				
	Kontrol tingkat tinggi				
	2 tingkatan (total ≤ 60 cm)				
6	3 tingkatan (total > 60 cm)	2 - 3 kali	2,5 detik	2 titik > 10 cm	6
	1 - 2 langkah				
10	3 - 5 langkah	4 - 6 kali	4,5 detik		10
16	6 - 9 langkah	7 - 11 kali	7 detik	Presisi	16
24	10 - 13 langkah	12 - 16 kali	9,5 detik		24
32	14 - 17 langkah	17 - 21 kali	13 detik		32
42	18 - 22 langkah	22 - 28 kali	17 detik		42
54	23 - 28 langkah	29 - 36 kali	21,5 detik		54
67	29 - 34 langkah		26 detik		67
81	35 - 41 langkah		31,5 detik		81
96	42 - 49 langkah		37 detik		96
113	50 - 57 langkah		43,5 detik		113
131	58 - 67 langkah		50,5 detik		131
152	68 - 77 langkah		58 detik		152
173	78 - 87 langkah		1,1 menit		173
196	88 - 98 langkah		1,24 menit		196
220	99 - 110 langkah		1,39 menit		220
245	111 - 122 langkah		1,54 menit		245
270	123 - 135 langkah		1,7 menit		270
300	136 - 149 langkah		1,88 menit		300
330	150 - 163 langkah		2,06 menit		330

Ciri-ciri gerakan yang masuk pada katagori *Controlled Move*:

1. Benda atau alat itu tertahan atau terkait pada benda lain seperti tombol, tuas, pintu atau engsel.
2. Gerakan yang dilakukan diatas permukaan objek lain, seperti mendorong kotak melintasi meja
3. Objek harus dipindahkan pada jalur tertentu / gerakan tertentu untuk menyelesaikan aktivitas tersebut.

Contoh: melipat kain, melilitkan tali, melilitkan kumparan atau memindahkan barang dengan menjaga keseimbangan atau untuk menghindari bahaya, seperti listrik, ujung tajam atau mesin berjalan.