

Indeks	A <i>Action Distance</i> Jarak Aksi	B <i>Body Motion</i> Gerakan Tubuh	G <i>Gain Control</i> Ambil Kendali	P <i>Placement</i> Peletakan Barang	Indeks
0	≤ 5 cm			Ambil	0
				Lempar / Buang	
1	Dalam Jangkauan		Menggenggam Objek	Menyisihkan / Meletakkan Objek	1
3	1 - 2 langkah	Duduk / Berdiri	Mengambil	Meletakkan	3
			Objek ringan		
			Objek berat / besar	Objek	
			Objek yang ditutupi sesuatu	dengan sedikit penyesuaian	
		Membungkuk & bangkit (50% kejadian)	Melepaskan	dengan sedikit tekanan	
			Menautkan	peletakan ganda	
			Mengumpulkan		
6	3 - 4 langkah	Membungkuk & bangkit		Posisi	6
				Presisi	
				dengan tekanan yang kuat	
				yang tersembunyi	
				dgn gerakan tingkat menengah	
10	5 - 7 langkah	Duduk / Berdiri dengan penyesuaian			10
16	8 - 10 langkah	Berdiri & Membungkuk			16
		Membungkuk & Duduk			
		Memanjat / turun			
		Melewati pintu			
24	11 - 15 langkah				24
	12 meter				
32	16 - 20 langkah				32
	15 meter				
42	21 - 26 langkah				42
	20 meter				
54	27 - 23 langkah				54
	25 meter				

67	34 - 40 langkah				67
	30 meter				
81	41 -49 langkah				81
	38 meter				
96	50 - 57 langkah				96
	44 meter				
113	58 - 67 langkah				113
	51 meter				
131	68 - 78 langkah				131
	59 meter				
152	79 - 90 langkah				152
	69 meter				
173	91 - 102 langkah				173
	78 meter				
196	103 - 115 langkah				196
	88 meter				
220	116 - 128 langkah				220
	98 meter				
245	129 - 142 langkah				245
	108 meter				
270	143 - 158 langkah				270
	120 meter				
300	159 - 174 langkah				300
	133 meter				
330	175 - 191 langkah				330
	146 meter				