Parametr wykorzystywany do dawkowania obciążeń treningowych i monitorowania adaptacji układu krążeniowo-oddechowego.

Wyznaczany z badania spiroergometrycznego wg kilku metod:

- Punkt, w którym następuje wzrost ekwiwalentu wentylacyjnego dla tlenu (VE/VO2) przy braku wzrostu ekwiwalentu wentylacyjnego dla CO2 (VE/VCO2).
- Punkt, w którym systematyczny wzrost stężenia tlenu w powietrzu wydechowym (PETO2) następuje bez spadku ciśnienia parcjalnego CO2 w powietrzu wydechowym (PETCO2).
- Punkt odejścia krzywej relacji VCO2/VO2 (V-slope) w kierunku VCO2.
- Punkt przecięcia się krzywych VCO2 i VO2 (RQ = 1) — obecnie rzadko stosowany.