

Naam:

Geb.datum:

Datum:

## Sports Activity Rating Scale SARS Scorelijst

| Niveau                                      | Punten | Sporten  |
|---|--------|--|
| <b>Niveau 1</b><br>4 - 7 dagen<br>per week  | 100    | Springen, pivoteren, plotseling van richting veranderen<br>(basketbal, volleybal, voetbal, turnen) |
|   | 95     | Rennen, draaien en keren<br>(racketsporten, honkbal, hockey, skiën, worstelen)                     |
|   | 90     | Niet rennen, draaien, springen<br>(joggen, fietsen, zwemmen)                                       |
| <b>Niveau 2</b><br>1 - 3 dagen<br>per week  | 85     | Springen, pivoteren, plotseling van richting veranderen<br>(basketbal, volleybal, voetbal, turnen) |
|   | 80     | Rennen, draaien en keren<br>(racketsporten, honkbal, hockey, skiën, worstelen)                     |
|   | 75     | Niet rennen, draaien, springen<br>(joggen, fietsen, zwemmen)                                       |
| <b>Niveau 3</b><br>1 - 3 dagen<br>per maand | 65     | Springen, pivoteren, plotseling van richting veranderen<br>(basketbal, volleybal, voetbal, turnen) |
|   | 60     | Rennen, draaien en keren<br>(racketsporten, honkbal, hockey, skiën, worstelen)                     |
|   | 55     | Niet rennen, draaien, springen<br>(joggen, fietsen, zwemmen)                                       |
| <b>Niveau 4</b><br>Geen sport<br>mogelijk   | 40     | Dagelijkse activiteiten zonder problemen   |
|   | 20     | Dagelijkse activiteiten met geringe problemen  |
|   | 0      | Dagelijkse activiteiten met ernstige problemen   |

