

Naam:

Geb.datum:

Datum:

Tegner Score

Niveau 10	Wedstrijdsporten:	betaald voetbal, hoofdklasse of 1e klasse KNVB
Niveau 9	Wedstrijdsporten:	amateurvoetbal (2e, 3e en 4e klasse KNVB en afdelingen), ijshockey, worstelen, turnen
Niveau 8	Wedstrijdsporten:	zaalvoetbal, hockey, squash, badminton, atletiek (springnummers), alpineskiën
Niveau 7	Wedstrijdsporten:	(tafel)tennis, atletiek (loopnummers), motorcross, speedway, handbal, basketball, volleybal, korfbal
	Recreatiesporten:	voetbal, hockey, ijshockey, squash, atletiek (springnummers), atletiek (veldloop)
Niveau 6	Recreatiesporten:	(tafel)tennis, badminton, handbal, basketball, volleybal, korfbal, alpineskiën, trimmen (5 x per week)
Niveau 5	Beroep: fors/hevig:	zwaar lichamelijk werk (bouwvakker, grondwerker, e.d.)
	wedstrijdsporten:	wielrennen, langlaufen
	recreatiesporten:	trimmen op oneffen terrein (2 x per week)
Niveau 4	Beroep:	niet-continu zwaar werk (chauffeur, zwaar huishoudelijk werk, e.d.)
	Recreatiesporten:	wielrennen/fietsen, langlaufen, trimmen op effen terrein (2 x per week)
Niveau 3	Beroep: matig:	werk, voornamelijk staand (fysiotherapeut e.d.)
	wedstrijd- en recreatiesporten:	zwemmen, wandelen onder zware omstandigheden
Niveau 2	Beroep: licht:	werk, afwisselend staand en zittend, wandelen op oneffen terrein (niet onder zware omstandigheden)
Niveau 1	Beroep: minimaal:	werk, alleen zittend, wandelend op effen terrein
Niveau 0		ziekteverzuim of arbeidsongeschiktheid door 'knieproblemen'

