

Naam:

Geb.datum:

Datum:

Sports Activity Rating Scale SARS Scorelijst

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

