

# SSOT Addendum — Levels & Points

**Project:** Fit4Seniors PWA

**Status:** Definitief (leidend)

**Toepassing vanaf:** Fase 1 (direct)

---

## 1. Doel van dit addendum

Dit addendum definieert **één eenduidig, toekomstvast model** voor: - punten (points) - niveaus (levels)

Het doel is: - motivatie versterken - voortgang tastbaar maken - zonder prestatiedruk, competitie of medische claims

Dit addendum is **leidend** boven eerdere impliciete aannames.

---

## 2. Principles (hard rules)

### 1. Punten zijn geen doel

Punten worden nooit gebruikt als weekdoel, maanddoel of verplicht target.

### 2. Punten zijn een intern meetinstrument

Ze dienen uitsluitend voor:

3. feedback

4. voortgang

5. level-bepaling

### 6. Niveaus zijn betekenisvol maar niet competitief

Geen ranglijsten, geen vergelijking met anderen.

### 7. Doorgroei is automatisch en onomkeerbaar

Een gebruiker kan nooit terugvallen in niveau.

### 8. Alles wat in UI zichtbaar is, moet een werkend contract hebben

Geen placeholders zonder fase-eigenaarschap.

---

## 3. Niveau-model (Levels)

### 3.1 Niveau-definities

Level	Label (UI)	Betekenis
L1	Beginner	Je bent gestart met bewegen

Level	Label (UI)	Betekenis
L2	Actief	Je beweegt regelmatig
L3	Gevorderd	Beweging is onderdeel van je routine
L4	Ervaren	Je houdt het duurzaam vol

- Niveau is **read-only** voor de gebruiker
  - Niveau wordt **automatisch bepaald**
- 

### 3.2 Puntendrempels per niveau

Overgang	Benodigde punten (cumulatief)
Beginner → Actief	200
Actief → Gevorderd	600
Gevorderd → Ervaren	1200

- Punten tellen **levenslang mee** (per lokaal profiel / account)
  - Geen tijdsdruk
- 

## 4. Punteertoekenning per training

### 4.1 Basisprincipe

Punten worden toegekend **na afronding van een training**.

### 4.2 Formule (v1 — deterministisch)

```
basePoints = actieveMinuten × 5

intensityMultiplier:
- light → 1.0
- medium → 1.2
- intense → 1.4

pointsAwarded = round(basePoints × intensityMultiplier)
```

### 4.3 Belangrijke eigenschappen

- Actieve minuten = **werkelijke sessietijd**
  - Intensiteit komt uit training-metadata
  - Geen hartslag, geen calorieën, geen gezondheidsclaim
-

## 5. Opslag & data-contract

Per afgeronde training wordt opgeslagen:

- trainingId
- category (cardio / strength / balance / brain)
- activeMinutes
- intensity
- pointsAwarded
- pointsModelVersion = "v1"
- timestamp

Dit maakt latere herberekening of uitbreidiging mogelijk zonder dat oude data breekt.

---

## 6. UI-toepassing (verplicht)

### 6.1 Completion screen

Toon altijd: - **+X Punkte** - **Nog Y punten tot niveau <volgend level>** (indien van toepassing)

Geen uitleg over formule in primaire UI.

---

### 6.2 Fortschritt

- Toon huidig level
- Toon voortgang richting volgend level (tekstueel, niet als harde progress bar)

Voorbeeld:

Nog 23 punten tot niveau **Actief**

---

### 6.3 Profile

- Niveau zichtbaar als status
  - Korte betekenisvolle beschrijving per niveau
  - Geen mogelijkheid om niveau handmatig te wijzigen
- 

## 7. Relatie met doelen

### 7.1 Sessies per week

- **Primair doel**
- Stuurt reminders, status ("op schema / achterstand")

## **7.2 Minuten per week**

- Optioneel (latere fase)
- Wordt **nooit afgeleid** uit sessies

## **7.3 Punten**

- Nooit een doel
  - Alleen feedback & level-driver
- 

# **8. Fase-toewijzing**

## **Fase 1**

- Punten toekennen
- Niveau automatisch bepalen
- Niveau tonen in Profile, Fortschritt, Completion

## **Fase 2+**

- Optionele minuten-doelen
  - Eventuele verfijning puntentoekenning (nieuwe modelversie)
- 

# **9. Verboden toepassingen (hard stop)**

- Punten gebruiken als verplicht doel
  - Punten vergelijken tussen gebruikers
  - Leaderboards
  - Terugval in niveau
  - Punten inzetten voor druk of schuldgevoel
- 

# **10. Slot**

Dit Levels & Points-model is: - consistent - uitbreidbaar - senior-proof - SSOT-conform

Afwijkingen van dit addendum zijn **niet toegestaan** zonder expliciete herziening van dit document.