

Voit kerätä liikuntasuorituksia 1.1.–31.12. Palauta kuntoilukauden päätyttyä kuntokorttisi seuralle 31.1. mennessä. Seura toimittaa kaikkien seuralaisten kortit valmiiksi laskettuina omaan piiriinsä / Pitäjähdistysten liittoon / Sukuyhteisöjen liittoon 15.2. mennessä. Piiri toimittaa kaikki kortit seuroittain valmiiksi laskettuina Karjalan Liiton toimistoon 28.2. mennessä.

**Yhdestä liikuntasuorituksesta saat yhden pisteen. Pisteitä voi kerätä vain 1/päivä. Karjalan Liiton (KL) kilpailuihin osallistumisesta saat 2 pistettä/päivä.**

Parhaiten kuntoilupisteitä keränneet seurat palkitaan vuosittain huhtikuussa Karjalan Liiton liittovaltuuston kokouksessa tai liittokokouksessa Helsingissä.

Ennen palkitsemista seurat järjestetään kahteen eri sarjaan: seurat, joissa on enintään 100 jäsentä ja seurat, joissa on yli 100 jäsentä.

Kuntokortti on saatavana myös Excel-muotoisena. Excel laskee pisteiden summan valmiiksi.

<https://www.karjalanliitto.fi/karjalan-liitto/karjalan-liiton-toiminta/urheilutoiminta/karjalan-liiton-kuntoralli.html>



Lisätietoja ja ohjeita Karjalan Liiton toimistosta, (09) 7288 170, toimisto@karjalanliitto.fi, Käpylänkuja 1, 00610 Helsinki.

# KARJALAN LIITON KUNTORALLI



Vuosi 20 \_\_\_\_

## LIIKUNTASUORITUKSET

VKO	ma	ti	ke	to	pe	la	su	VKO	ma	ti	ke	to	pe	la	su	VKO	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1								19								37							
2								20								38							
3								21								39							
4								22								40							
5								23								41							
6								24								42							
7								25								43							
8								26								44							
9								27								45							
10								28								46							
11								29								47							
12								30								48							
13								31								49							
14								32								50							
15								33								51							
16								34								52							
17								35								53							
18								36															

kävely=KÄ

pallopelit=PA

kuntosali=KS

uinti=UI

pyöräily=PY

suunnistus=SU

hölkä=HÖ

voimistelu=VO

vesivoimistelu=VV

kyykä=KY

hyötyliikunta=HL

(esim. portaiden nousu, lumen luonti, haravointi)

hiihto=HI

sauvakävely=SKÄ

tanssi=TA

soutu=SO

KL-kilpailut=KL

Pisteet yhteensä \_\_\_\_\_

Liikuntasuorituksen saat 30 min. liikunnasta. Vain yksi liikuntasuoritus/päivä.  
Kirjoita päivämäärän kohdalle ruutuun liikuntasuorituksen tunnus (esim. KÄ).

KL-kilpailut

---



---



---



---

### KUNTOILIJAN TIEDOT

Nimi

Katuosoite

Postinumero

Paikkakunta

Seura

Piiri

---



---



---



---



---



---