

Voit kerätä liikuntasuorituksia 1.1.–31.12. Palauta kuntoilukauden päätyttyä kuntokorttisi seuralle valmiiksi laskettuna 31.1. mennessä. Seura toimittaa kaikkien seuralaisten kortit valmiiksi laskettuina omaan piiriinsä / Pitäjähdistysten liittoon / Suku-yhteisöjen 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 Karjalan Liiton liittovaltuuston kokouksessa tai liittokokouksessa Helsingissä. Ennen palkitsemista seurat järjestetään kahteen eri sarjaan: seurat joissa on alle 100 jäsentä ja seurat, joissa on 101 tai useampi jäsen.

Kuntokortteja voi tilata omakustannehintaan Liiton toimistosta. Voit myös kopioida itse seuralle kortteja tai ladata liiton [www-sivuilta korttipohjan](http://www.sivuilla.korttipohjan) seurallesi. Lisätietoja ja ohjeita Karjalan Liiton toimistosta.



KARJALAN LIITTO ry

www.karjalanliitto.fi

+358 44 730 0118

toimisto@karjalanliitto.fi

Käpyläнкуja 1, 00610 Helsinki

KARJALAN LIITON KUNTORALLI



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															
18								36															

kävely=KÄ

pallopelit=PA

kuntosali=KS

uinti=UI

pyöräily=PY

suunnistus=SU

hölkkä=HÖ

voimistelu=VO

vesivoimistelu=VV

kyykkä=KY

KL kisat=KL

polkusuunnistus=PS

hiihto=HI

sauvakävely=SKÄ

tanssi=TA

soutu=SO

hyötyliikunta=HL

(esim. portaiden nousu, lumen luonti, haravointi)

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

KL-KILPAILUT

LIIKUNTASUORITUSTEN MÄÄRÄ

KUNTOILIJAN TIEDOT

NIMI

OSOITE

SEURA

PIIRI