

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															
18								36															

kävely=KÄ	hölkä=HÖ	hiihto=HI	
pallopelit=PA	voimistelu=VO	sauvakävely=SKÄ	
kuntosali=KS	vesivoimistelu=VV	tanssi=TA	Pisteet yhteensä _____
uinti=UI	kyykä=KY	soutu=SO	
pyöräily=PY	hyötyliikunta=HL	KL-kilpailut=KL	
suunnistus=SU	(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 _____

KUNTOILIJAN TIEDOT

Nimi _____
 Katuosoite _____
 Postinumero _____
 Paikkakunta _____
 Seura _____
 Piiri _____