

# KARJALAN LIITON KUNTORALLI

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 järjestämässä tilaisuudessa 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](http://www.karjalanliitto.fi) korttipohjan seurallesi. Lisätietoja ja ohjeita Karjalan Liiton toimistosta.



**KARJALAN LIITTO ry**

[www.karjalanliitto.fi](http://www.karjalanliitto.fi)

+358 44 730 0118

[toimisto@karjalanliitto.fi](mailto:toimisto@karjalanliitto.fi)

Käpylänseläntie 1, 00610 Helsinki



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  
 pallopelit=PA  
 kuntosali=KS  
 uinti=UI  
 pyöräily=PY  
 suunnistus=SU

hölkä=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 \_\_\_\_\_