RESERVILÄISURHEILULIITTO r.y:n

KUNTOKORTTI

Nimi .....

Osoite .....

Yhdistys .....

V ..... synt.vuosi .....

Tähän kuntokorttiin merkitään harrastettua lajia osoittava kirjain ja harrastuksen määrä.

Samalla tämän kortin tarkoituksena on auttaa kuntoliikunnan suorittamisessa muistuttamalla säännöllisen liikunnan tärkeydestä ja merkitykseltä jokapäiväisessä elämässä.

Ilmoita kuntokorttisuorituksesi omalle yhdistyksellesi!

PERUSKUNTO- JA TESTIVAATIMUKSET

Eri kunto- ja testiluokkien vaatimukset ovat seuraavat:

Kuntoluokat:

III lk	50	kuntopistettä vuodessa
II lk	100	kuntopistettä vuodessa
I lk	150	kuntopistettä vuodessa*)
M lk	5	vuotena 1 lk:n vaatimus
SM lk	15	vuotena 1 lk:n vaatimus

*) vähintään 100 suoritusta vuodessa.

Testiluokat (pohjana I lk:n peruskunto)

A-luokka	väh. 6 testipistettä
Valioluokka	väh. 9 testipistettä
Erikoisvalioluokka	väh. 12 testipistettä

Piirien hallitukset myöntävät III, II ja I lk:n merkit. Mestari- ja suurmestariluokan A-, Valio- ja Erikoisvalioluokan merkit myöntää ResUL:n hallitus piirien esityksestä. Merkit tilataan Reservilläisurheiluliitosta, puh. [redacted]. 09-40562060

OHJEITA SÄÄNNÖLLISEN LIIKUNNAN ALOITTAVILLE

Ennen säännöllisen kuntoliikunnan aloittamista suositellaan lääkärin tarkastusta.

- koskee etenkin keski-iän ohittaneita henkilöitä (tavoitteena riskitekijöiden eliminoiminen)

Vältä liian rankan harjoittelun aloittamista yht'äkkiä.

- jos harjoitus on ollut mielekäs, tunnet harjoituksen jälkeen olosi vielä miellyttäväksi.

Harjoituksen tulee aiheuttaa hengästymistä ja hikoilua. Sydämen sykkeen tulee nousta vähintään 120 l/min.

- sopiva harjoitusrasitus on noin 60 % maximista.

Pyri vähintään kolmeen harjoituskertaan viikossa.

Aloita harjoittelu verryttelyllä ja lopeta vähitellen tehoa hidastaen – jäähdytellen.

Älä koskaan harjoittele huonokuntoisena hyväkuntoisen määräämän tahdin mukaan.

Älä koskaan harjoittele kuumeisena tai tulehdussairauden aikana.

Älä ole tosikko, muista leikinomaisuus ja monipuolisuus harjoittelussasi.

- siten vältät kyllästymisen ja yksipuolisen harjoittelun aiheuttamat riskit.

Lähde lenkille vasta sitten kun ruokailusta on kulunut noin 2 tuntia.

Kunnolliset varusteet ovat liikunnan A ja O.

Solvää kunnon parantumista voit odottaa vasta muutaman kuukauden kestäneen säännöllisen harjoittelun jälkeen.

Tavoitteena ei ole nostaa suorituskykyäsi loputtomiin, vaan saavuttaa ikääsi, sukupuolttasi ja ammattiasi vastaava KOHTUULLINEN SUORITUSTASO.

KUNTOPISTEITÄ SAAVUTTAA SEURAAVASTI:

½ tunnin suoritus = 1 piste
1½ tunnin suoritus = 2 pistettä
Yli 3 tunnin suoritus = 3 pistettä (enintään/päivä)

TESTIPISTEITÄ voi saavuttaa kortin oikeassa laidassa olevan kaavion mukaisesti. Vähimmäisvaatimuksena A- ja ylemplin luokkiin on **kahden kestävyystestin** (esim. 50 km:n hiihto ja 10 km:n suunnistus) ja **yhden ammunnan suorittaminen.** Testit merkitään kortin kääntöpuolen taulukkoon.

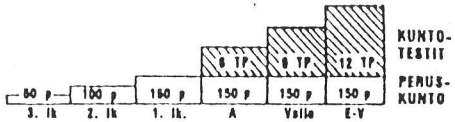
Suorituskortin käyttö: Suorituskorttiin merkitään harrastettua lajia osoittava kirjain ja sen viereen harrastuksen määrä esim. K10 merkitsee 10 km kävelyä ja V½ puolen tunnin voimistelua. Alariville merkitään pisteiden määrä.

HUOLEHDI SIITÄ, ETTÄ KORTTI TÄYTTYY SÄÄNNÖLLISIN MERKINNÖIN.

Lajimerkinnät: H=hiihto; J=juoksu; K=kävely; L=luistelu; LE=lentopallo; PP=muut pallopelit; R=polku ja laturetki; P=pyöräily; S=suunnistus; SM=soutu ja melonta; V=voimistelu; VO=voimailu; U=uinti; Y=yleisurheilu; A=ammunta; PI=pistooli; PK=pienoiskivääri; MK=metsästyskivääri; M=jokin muu laji.

ETELÄ-SAIMAA
– PAINOPALVELUT –
Koulukatu 3, 53100 LPR – 953-15600

OSAAVAT KÄDET JA HUIPPUTEKNIIKKA KÄYTÖSSÄSI



PERUSKUNTOPISTEET

- ½ tunnin suoritus = 1 piste
- 1½ tunnin suoritus = 2 pistettä
- yli 3 tunnin suoritus = 3 pistettä

Päiväsuoritus korkeintaan 3 pistettä. I-luokkaan vaaditaan vähintään 100 suorituskertaa vuodessa.

TESTIPISTEET

– KESTÄVYYSTESTIT	Matka/Testipisteet (TP)			
ResUL:n talvi- tai syysjoto				3 TP
Jotos tai vaellus			25 km	2 TP
Hiihtovaellus			35 km	2 TP
Latuhiihto	50 km	1 TP;	70 km	2 TP
Hölkkä, kävely tai marssi	20 km	1 TP;	40 km	2 TP
Suunnistus			10 km	1 TP
Soutu tai melonta			15 km	1 TP
Pyöräily			80 km	1 TP

Huom! Hiihtovaelluksilla, vaelluksilla ja jotoksilla on oltava mukana noin 15 kg:n varusteet.

Samana vuonna hyväksytään kaksi (2) saman lajin kestävyystestiä.

– ERIKOISTESTIT	
"Reservläisammunta"	1–3 TP
Hyväksytty hirvikoe	1 TP
12 min juoksu (Cooperin testi)	1–3 TP

Uinti: 800 m = 1 TP, 1400 m = 2 TP, 2000 m = 3 TP

Samana vuonna hyväksytään vain yksi (1) saman lajin erikoistestisuoritus.

Lisäksi testipisteitä voi saada osallistumalla

– ResUL:n ja muiden valtakunnallisten liittojen piirinmestaruuskilpailuihin	1 TP
– ResUL:n ja muiden valtakunnallisten liittojen mestaruuskilpailuihin	2 TP

Vähimmäisvaatimus A-, Valio-, Erikoisvalioluok – 2 kestäv.koetta – 1 ammuntalaji

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Yht.
I																																
II																																
III																																
IV																																
V																																
VI																																
VII																																
VIII																																
IX																																
X																																
XI																																
XII																																

Pist. yht.

KESTÄVYYS- JA ERIKOISTESTIT

Pvm	LAJI	MATKA/ TULOS	TP

TAVOITE _____ -LUOKKA YHT. _____ TP