RESERVILÄISURHEILULIITTO r.y:n

KUNTOKORTTI

Nimi .....

Osoite .....

Yhdistys Jääkäriprikaatin Kilta ry

V. 2005 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 merkityksestä jokapäivaisessa elämässä.

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
Erikoisvaliluokka	väh.	12 testipistettä

Piirien hallitukset myöntävät III, II ja I lk:n merkit. Mestari- ja suurmestariluokan, A-, Valio- ja Erikoisvaliluokan merkit myöntää ResUL:n hallitus piirien esityksestä. Merkit tilataan Reserviläisurheiluliitosta, puh.

OHJEITA SÄÄNNÖLLISEN LIIKUNNAN ALOITTAVILLE

Ennen säännöllisen kuntoliikunnan aloittamista suositellaan lääkärin tarkastusta.

– koskee etenkin keski-ikäin ahtaneita 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 harjoitusraitus on noin 60 % maximista.

Pyri vähintään kolmeen harjoituskertaan viikossa.

Aloita harjoittelu verryttelyllä ja lopeta vähitellen tehoa hidastaen – jäähdyttelen.

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 kiikunnan A ja Ö.

Selvää kunnon parantumista voit edettaa vaitia muutaman kuukauden kestäneen säännöllisen harjoittelun jälkeen.

Tavoitteena ei ole nostaa suorituskykyäsi loputtomin, vaan saavuttaa ikäisi, sukupuolitasi ja ammattisi vastaava KOHTUULLINEN SUORITUSTASO.

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

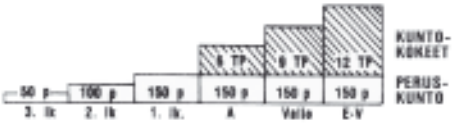
Testipisteitä (TP) voi saavuttaa kaavion mukaisesti, vähimmäisvaatimuksena A- ja yleinpiin luokkin **kahden kestävyyskokeen** (esim. 75 km:n hiihto ja 10 km:n suunnistus) eri kestävyyslajeissa ja **yhden ammunnan suorittaminen.** Testit merkitään kortin kääntöpuolen taulukkoon.

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.

HUOLENDI SIITÄ, ETTÄ KORTTI TÄYTTYY SÄÄNNÖLLISIN MERKINNÖIN.

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



PERUSKUNTO

- 1/2 h suoritus 1 pist. (1 lk väh. 100 suorit.)
- 1 1/2 h suoritus 2 pist.
- Yli 3 h suoritus 3 pist. (enintään/päivä)

KUNTOKOKEET

Kestävyys (Kunto+kilpa)	– Hiihto	väh. 50 (75)	km
	– Pyräily	väh. 80 (120)	„
	– Hölkkä	väh. 20 (30)	„
	– Suunnistus	väh. 10 (15)	„
	– Jotokset		
Testipisteet:	– Ilman ajanottoa	= 1 TP	
	Matkan ollessa väh. 50 % minimiä pidempi (matkat sulkeissa)	= + 1 TP	
	Ajanotolla sijoituksesta:		
	1. kolmannes	= + 2 TP	
	2. kolmannes	= + 1 TP	
Erikoistestit (Kunto)	– 12 min. juoksu (vastaava kävely)	= 1–3 TP	
	– "Reserviläisammunta"	= 1–3 TP	
	– Uinti 800–1200–2000 m	= 1–3 TP	
(Kilpa)	– ResUL:n piirin- ja liiton mestaruuslajit	= 1–3 TP (pm) 2–4 TP (lm)	
	– SVUL:n ja TUL:n PM ja SM-tason kilpailut		
	– SAL:n PM ja SM-kilpailut		
	– Metsästajal. Hirvenhiihto/-juoksu PM ja LM-tasot		

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

RESERVILÄISURHEILULIITTO r.y:n

KUNTOKORTTI

Nimi .....

Osoite .....

Yhdistys Jääkäriprikaatin Kilta ry

V. 2006 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 merkityksestä jokapäivaisessa elämässä.

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
Erikoisvaliluokka väh. 12 testipistettä

Piirien hallitukset myöntävät III, II ja I lk:n merkit. Mestari- ja suurmestariluokan, A-, Valio- ja Erikoisvaliluokan merkit myöntää ResUL:n hallitus piirien esityksestä. Merkit tilataan Reserviläisurheiluliitosta, puh.

OHJEITA SÄÄNNÖLLISEN LIIKUNNAN ALOITTAVILLE

Ennen säännöllisen kuntoliikunnan aloittamista suositellaan lääkärin tarkastusta.

– koskee etenkin keski-ikäin ahtaneita 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 harjoitusraitus on noin 60 % maximista.

Pyri vähintään kolmeen harjoituskertaan viikossa.

Aloita harjoittelu verryttelyllä ja lopeta vähitellen tehoa hidastaen – jäähdyttelen.

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 kiikunnan A ja Ö.

Selvää kunnon parantumista voit edettaa vaitia muutaman kuukauden kestäneen säännöllisen harjoittelun jälkeen.

Tavoitteena ei ole nostaa suorituskykyäsi loputtomin, vaan saavuttaa ikäisi, sukupuolitasi ja ammattisi vastaava KOHTUULLINEN SUORITUSTASO.

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

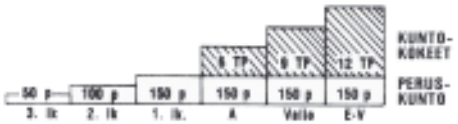
Testipisteitä (TP) voi saavuttaa kaavion mukaisesti, vähimmäisvaatimuksena A- ja yleinpiin luokkin kahden kestävyyskokeen (esim. 75 km:n hiihto ja 10 km:n suunnistus) eri kestävyyslajeissa ja yhden ammunnan suorittaminen. Testit merkitään kortin kääntöpuolen taulukkoon.

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.

HUOLENDI SIITÄ, ETTÄ KORTTI TÄYTTYY SÄÄNNÖLLISIN MERKINNÖIN.

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



PERUSKUNTO

- 1/2 h suoritus 1 pist. (1 lk väh. 100 suorit.)
- 1 1/2 h suoritus 2 pist.
- Yli 3 h suoritus 3 pist. (enintään/päivä)

KUNTOKOKEET

Kestävyys (Kunto+kilpa)	– Hiihto	väh. 50 (75)	km
	– Pyräily	väh. 80 (120)	„
	– Hölkkä	väh. 20 (30)	„
	– Suunnistus	väh. 10 (15)	„
	– Jotokset		
Testipisteet:	– Ilman ajanottoa	= 1 TP	
	Matkan ollessa väh. 50 % minimiä pidempi (matkat sulkeissa)	= + 1 TP	
	Ajanotolla sijoituksesta:		
	1. kolmannes	= + 2 TP	
	2. kolmannes	= + 1 TP	
Erikoistestit (Kunto)	– 12 min. juoksu (vastaava kävely)	= 1–3 TP	
	– "Reserviläisammunta"	= 1–3 TP	
	– Uinti 800–1200–2000 m	= 1–3 TP	
(Kilpa)	– ResUL:n piirin- ja liiton mestaruuslajit	= 1–3 TP (pm) 2–4 TP (lm)	
	– SVUL:n ja TUL:n PM ja SM-tason kilpailut		
	– SAL:n PM ja SM-kilpailut		
	– Metsästajal. Hirvenhiihto/-juoksu PM ja LM-tasot		

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

kk /pvm	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.
T I																																
H II																																
M III																																
H IV																																
T V																																
K VI																																
H VII																																
E VIII																																
S IX																																
L X																																
M XI																																
J XII																																

Pist. yht.

KESTÄVYYS- JA ERIKOISTESTIT

Pvm	Laji/sijoitus	Matka	TP

TAVOITE _____ -LUOKKA YHT. _____ TP

kk /pvm	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.
T I																																
H II																																
M III																																
H IV																																
T V																																
K VI																																
H VII																																
E VIII																																
S IX																																
L X																																
M XI																																
J XII																																

Pist. yht.

KESTÄVYYS- JA ERIKOISTESTIT

Pvm	Laji/sijoitus	Matka	TP

TAVOITE _____ -LUOKKA YHT. _____ TP