



RESERVILÄISURHEILULIITTO r.y:n

KUNTOKORTTI

Nimi

Osoite

Yhdistys **Jääkäriprikaatin Kilta ry**V. **2007** 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 jokapäiväisessä 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
 Erikoisvalioluokka väh. 12 testipistettä

Piirien hallitukset myöntävät III, II ja I lk:n merkit. Mestari- ja suurmestari luokan, A-, Valio- ja Erikoisvalioluokan 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-ikä 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 hengästyistä 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 määrään tahdin mukaan.

Älä koskaan harjoittele kuumeisena tai tulehdussairauden aikana.

Älä ole tosikko, muista leikinomaisuus ja monipuolisuus harjoituksissa.

- siten vältät kyllästyksen ja yksipuolisen harjoittelun aiheuttamat riskit.

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

Kunnolliset varusteet ovat liikunnan A ja O.

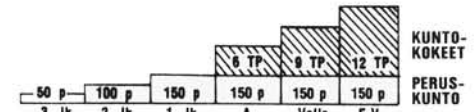
Selvää kunnan parantumista voit odottaa vasta muutaman kuukauden kestäneen säännöllisen harjoittelun jälkeen.

Tavoitteena ei ole nostaa suorituskykyä loputtomiin, vaan saavuttaa ikääsi, sukupuoliasi ja ammattiasi vastaava KOHTUULLINEN SUORITUSTASO.

KUNTOPISTEITÄ SAAVUTTAÄ 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 ylempiin luokkiin **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. Alarville merkitään pisteiden määrä.

HUOLEHDI SIITÄ, ETTÄ KORTTI TÄYTTYY SÄÄNNÖLLISIN MERKINNÖIN.**Lajimerkinnot:** A = ammunta; H = hiihto; K = kävely; J = juoksu; L = luistelu; LE = lentopallo; PP = muut pallopelit; R = polku- ja laturetki; P = pyöräily; 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 - Hiihto väh. 50 (75) km
 (Kunto+kilpa) - Pyöräily väh. 80 (120) ..
 - Hölkä 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

(Kilpa) - Uinti 800-1200-2000 m = 1-3 TP

- ResUL:n piirin- ja liiton mestaruslajit

- SVUL:n ja TUL:n PM ja SM-tason kilpailut = 1-3 TP (pm)

- SAL:n PM ja SM-kilpailut = 2-4 TP (lm)

- Metsästäjät, Hirvenhiihto/juoksu PM ja LM-tasot

Vähimmäisvaatimus A-, Valio-, Erikoisvaliok - 2 kestäv.koetta
 - 1 ammuntalaji



RESERVILÄISURHEILULIITTO r.y:n

KUNTOKORTTI

Nimi

Osoite

Yhdistys **Jääkäriprikaatin Kilta ry**V. **2008** 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 jokapäiväisessä 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
 Erikoisvalioluokka väh. 12 testipistettä

Piirien hallitukset myöntävät III, II ja I lk:n merkit. Mestari- ja suurmestari luokan, A-, Valio- ja Erikoisvalioluokan 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-ikä 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 hengästyistä 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 määrään tahdin mukaan.

Älä koskaan harjoittele kuumeisena tai tulehdussairauden aikana.

Älä ole tosikko, muista leikinomaisuus ja monipuolisuus harjoituksissa.

- siten vältät kyllästyksen ja yksipuolisen harjoittelun aiheuttamat riskit.

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

Kunnolliset varusteet ovat liikunnan A ja O.

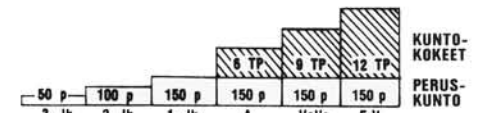
Selvää kunnan parantumista voit odottaa vasta muutaman kuukauden kestäneen säännöllisen harjoittelun jälkeen.

Tavoitteena ei ole nostaa suorituskykyä loputtomiin, vaan saavuttaa ikääsi, sukupuoliasi ja ammattiasi vastaava KOHTUULLINEN SUORITUSTASO.

KUNTOPISTEITÄ SAAVUTTAÄ 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 ylempiin luokkiin **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. Alarville merkitään pisteiden määrä.

HUOLEHDI SIITÄ, ETTÄ KORTTI TÄYTTYY SÄÄNNÖLLISIN MERKINNÖIN.**Lajimerkinnot:** A = ammunta; H = hiihto; K = kävely; J = juoksu; L = luistelu; LE = lentopallo; PP = muut pallopelit; R = polku- ja laturetki; P = pyöräily; 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 - Hiihto väh. 50 (75) km
 (Kunto+kilpa) - Pyöräily väh. 80 (120) ..
 - Hölkä 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

(Kilpa) - Uinti 800-1200-2000 m = 1-3 TP

- ResUL:n piirin- ja liiton mestaruslajit

- SVUL:n ja TUL:n PM ja SM-tason kilpailut = 1-3 TP (pm)

- SAL:n PM ja SM-kilpailut = 2-4 TP (lm)

- Metsästäjät, Hirvenhiihto/juoksu PM ja LM-tasot

Vähimmäisvaatimus A-, Valio-, Erikoisvaliok - 2 kestäv.koetta
 - 1 ammuntalaji

