

**KUNTOKORTTI 20**\_\_\_\_\_



Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

**KUNTOPISTEITÄ SAAVUTTA SEURAAVASTI:**  
 ½ tunnin suoritus = 1 piste  
 1½ tunnin suoritus = 2 piste  
 Yli 3 tunnin suoritus = 3 piste

Tähän kuntokorttiin merkitään harrastettua lajia osoittava kirjain osoittava kirjain ja harrastuksen määrä (esim H½ merkitsee puolen tunnin hiihtoa).

**Lajimerkinnot:** H=hiihto, J=juoksu, K=kävely, L=luistelu, PP=pallopelit, P=pyöräily, S=suunnistus, SM=soutu/melonta, U=uinti, R=retkeily, VO=voimailu, V=voimistelu/jumppa tms, A=ammunta, T=tanssi, SK=sauvakävely, M=jokin muu laji

**HUOLEHDI SIITÄ, ETTÄ KORTTI TÄYTTYY SÄÄNNÖLLISIN MERKINNÖIN.**

	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.		
<b>Tammikuu</b>																																		
<b>Helmikuu</b>																																		
<b>Maaliskuu</b>																																		
<b>Huhtikuu</b>																																		
<b>Toukokuu</b>																																		
<b>Kesäkuu</b>																																		
<b>Heinäkuu</b>																																		
<b>Elokuu</b>																																		
<b>Syyskuu</b>																																		
<b>Lokakuu</b>																																		
<b>Marraskuu</b>																																		
<b>Joulukuu</b>																																		
																																		<b>Pist. yht</b>

Päiväsuoritus korkeintaan 3 pistettä!

**Kenttäkelpoisuusmittarit**

Riittävän kenttäkelpoinen upseeri selviytyy hänelle annetuista johtamistehtävistä niin taistelukentän kovissa olosuhteissa kuin arjen työkentän paineissa. Riittävä fyysinen kunto edistää samalla myös sairauksien ja tapaturmien ehkäisyä, millä on merkitystä jokaisen RUL:n jäsenen kannalta.

<b>Kenttäkelpoisuutta mittaava osio</b>	<b>Suoritusten päivämäärät</b>
Marssi -25 km jalkamarssi -30 km hiihtomarssi -80 km pyörämarssi	
Suunnistus -5 km	
Kestävyydesti - 12 min Cooperi - polkupyöräergometri	
Lihaskuntotesti -etunojapunnerrus (krt/60 s) -istumaannousu (krt/60 s) -molemman käden puristusvoima (kg) -toistokyykistys (krt/60 s)	
Ammunta -rk no 2 -rk no 7 -pist no 2 -pist no 7	