

**Maanpuolustuskiiltojen liitto ry
KUNTOKORTTI**

Vuosi:

Kilta:

Nimi:

Osoite:

Ikä:

LUOKKAVAATIMUKSET

- III lk 50 pistettä vuodessa
- II lk 100 pistettä vuodessa
- I lk 150 pistettä vuodessa (väh 100 suoritusta)
- M lk 5 vuotena I lk:n vaatimus
- SM lk 15 vuotena I lk:n vaatimus

		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
Tammi	Laji																																
	Pist																																
Helmi	Laji																																
	Pist																																
Maalis	Laji																																
	Pist																																
Huhti	Laji																																
	Pist																																
Touko	Laji																																
	Pist																																
Kesä	Laji																																
	Pist																																
Heinä	Laji																																
	Pist																																
Elo	Laji																																
	Pist																																
Syys	Laji																																
	Pist																																
Loka	Laji																																
	Pist																																
Marras	Laji																																
	Pist																																
Joulu	Laji																																
	Pist																																

- Lajit**
- H = hiihto
 - J = juoksu
 - K = kävely
 - L = luistelu
 - LE = lentopallo
 - PP = muut pallopelit
 - R = polku- tai laturetki
 - P = pyöräily
 - S = suunnistus
 - SM = soutu ja melonta
 - V = voimistelu
 - U = uinti
 - Y = yleisurheilu
 - A = ammunta
 - M = jokin muu

- Pisteytys**
- 1/2 tunnin suoritus 1 piste
 - 1 1/2 tunnin suoritus 2 pistettä
 - Yli 3 tunnin suoritus 3 pistettä (max / pvä)

- Merkintä esim:** K10 = 10 km kävely
U1/2 = 1/2 tunnin uinti