

Lasten ja nuorten suunnistusradat



NUORI SUUNTA
Suomen Suunnistusliitto

	10	RR	TR	12	13	14	15	16
Radan perusajatus	Erittäin helppo. Tukiviitoitusta ei ole aloittelevan suunnistajan tukena. Huomaa, että lapsi saa vain rastilla täyden varmistuksen olinpaikastaan.	Viitoitus varmana reitinvalintana mahdollistaa radan tekemisen monenlaisiin maastoihin. Viitoitus varmistaa oman olinpaikan ja luo monenlaisia reitinvalintatilanteita.	Radan suunnittelun lähtökohdanna on, että osallistujat ovat kokemattomia suunnistajia.	Rata on selkeä ja turvallinen. Osallistujien taidot eivät ole vahvoja.	Luo turvallisen siirtymävaiheen 12-sarjasta 14-sarjaan.	Rata tarjoaa erilaisia reitinvalintavaihtoehtoja eri tasoille suunnistajille.	Sarjan osallistujat osaavat jo käyttää useita suunnistustekniikoita.	Rata voidaan suunnitella kokeille suunnistajille.
Maasto	Maastosta löytyy koko radalle johdatteleva kulku-ura; helpokulkuinen, hyvä näkyvyys; selkeitä kohteita; turvallisuus = radan rajaavia kohteita, esim. pellot, tiet.	Helppokulkuinen, hyvä näkyvyys; selkeitä kohteita; turvallisuus = radan rajaavia kohteita, esim. pellot, tiet.	Helppokulkuinen, hyvä näkyvyys; selkeitä kohteita; turvallisuus = radan rajaavia kohteita, esim. pellot, tiet.	Helppokulkuinen, hyvä näkyvyys; selkeitä kohteita; turvallisuus = radan rajaavia kohteita, esim. pellot, tiet.	Hyväkulkuinen ja hyvä näkyvyys; selkeitä kohteita ja helposti havaittavia maastonmuotoja; turvallisuus = radan rajaavia kohteita, esim. pellot, tiet.	Hyväkulkuinen ja hyvä näkyvyys; selkeitä kohteita ja helposti havaittavia maastonmuotoja; turvallisuus = radan rajaavia kohteita, esim. pellot, tiet.	Pääosin hyväkulkuinen; suunnistusta helpottavia ja tukevia kohteita; turvallisuus = ei vaativimpia, peitteisimpiä maastonosia.	Pääosin hyväkulkuinen; suunnistusta helpottavia ja tukevia kohteita; turvallisuus = ei vaativimpia, peitteisimpiä maastonosia.
Rastipiste	Johdattelevalla uralla tai aivan sen välittömässä läheisyydessä; uralla pysäyttävä kohde rastipisteen lähellä, rastipiste ja lippu näkyvät selkeästi uralle; selkeä, näkyvä yksiselitteinen kohde; ei käyrämuoto. Erittäin selkeät rastinmäärittelyt.	Viitoituksella; selkeä, näkyvä yksiselitteinen kohde; ei rastinmäärittelyä, eli rastipisteen tulee olla selkeästi luettavissa kartalta.	Johdattelevan maastokohteen (tie, polku, pellon laita, aukon reuna ym.) tai viitoituksen läheisyydessä; rastipiste ja lippu saavat näkyä johdattelevalle kohteelle; selkeä, näkyvä yksiselitteinen rastipiste; rastin takana selkeä pysäyttävä kohde, esim. tie, pelto, oja tai viitoitus; pysäyttävän kohteen tulee erottua ympäristöstä.	Johdattelevan maastokohteen läheisyydessä; rastipiste ja lippu saavat näkyä johdattelevalle kohteelle; selkeä, näkyvä yksiselitteinen rastipiste; rastin takana selkeä pysäyttävä kohde, esim. tie, pelto, oja; pysäyttävän kohteen tulee erottua ympäristöstä.	Johdattelevan kohteen tai johdattelevalle kohteelle näkyvän "kirkontornin" läheisyydessä; selkeä, näkyvä yksiselitteinen rastipiste; rastin takana selkeä pysäyttävä kohde, esim. tie, pelto, oja.	Johdattelevan kohteen tai "kirkontornin" läheisyydessä; selkeä, yksiselitteinen kohde; rastin takana hyvin havaittava pysäyttävä kohde.	Rastia lähestytään "kirkontornin" kautta ja rastin läheisyydessä on selkeitä kartanlukukohteita; rastinotto voi edellyttää vaihtelevia suunnistustekniikoita; rastin ympäristöstä löytyy pysäyttäviä kohteita; rastipiste valitaan maaston vaativuuden mukaan: vaativassa maastossa valitaan helpompi rastipiste ja päinvastoin.	Rastia lähestytään "kirkontornin" kautta ja rastin läheisyydessä on selkeitä kartanlukukohteita; rastinotto voi edellyttää vaihtelevia suunnistustekniikoita; rastin ympäristöstä löytyy pysäyttäviä kohteita; rastipiste valitaan maaston vaativuuden mukaan: vaativassa maastossa valitaan helpompi rastipiste ja päinvastoin.
Rastinotto	Rastipiste on valittu siten, että se pysäyttää tulijan, kun hän lähestyy rastia johdattelevaa kohdetta seuraten -> rastin havaitseminen ei edellytä maaston "haravointia" katseella, vaan rastipiste ja rastilippu pysäyttävät suunnistajan.	Viitoituksen varrella olevaa rastipistettä ei sijoiteta johdattelevalta maastokohteelta erkanevaan viitoituksen "pieneen lenkkiin", jolloin on suuri vaara juosta rastipisteen ohi johdattelevaa kohdetta seuraten.	Johdattelevalla kohteella tai viitoituksella, jota pitkin suunnistaja lähestyy rastia, on pysäyttävä kohde rastipisteen lähellä - viitoituksen selkeä kulma voi olla tämä pysäyttävä kohde.	Johdattelevalla kohteella, jota pitkin suunnistaja lähestyy rastia, on pysäyttävä kohde rastipisteen lähellä.	Johdattelevalla kohteella, jota pitkin suunnistaja lähestyy rastia, on selkeä kohde, josta hän voi poiketa joko rastille tai kirkontornille; rastin läheisyydessä on selkeä "kirkontorni", jonka kautta suunnistaja voi edetä rastille; rastipiste ja rastilippu voivat näkyä kirkontornille.	Rastin läheisyydessä on selkeä "kirkontorni", jonka kautta suunnistaja voi edetä rastille; suunnistaja voi edetä kirkontornilta rastipisteelle siirtyen selkeältä kohteelta toiselle - kohteiden tulee olla helposti havaittavissa edelliseltä kohteelta; rastinotto sopii ikätasolle eikä ole liian vaativa.	Rastin läheisyydessä on selkeä "kirkontorni", jonka kautta suunnistaja voi edetä rastille; suunnistaja voi edetä kirkontornilta rastipisteelle siirtyen selkeältä kohteelta toiselle - rastinotto sopii ikätasolle eikä ole liian vaativa.	Rastin läheisyydessä on selkeä "kirkontorni", jonka kautta suunnistaja voi edetä rastille; suunnistaja voi edetä kirkontornilta rastipisteelle siirtyen selkeältä kohteelta toiselle - rastinotto sopii ikätasolle eikä ole liian vaativa.
Koskee kaikkia ikäluokkia: Huomioi lapsen koko ja havainnointikorkeus!								
Ensimmäinen rastiväli	Ensimmäinen rastiväli varmistaa suunnistuksen "käynnistymisen": kulkusuunta on suoraan lähdöstä eteenpäin ja tarjotaan vain yksi suora ja selkeä reitti edetä rastille.	Ensimmäinen rastiväli varmistaa suunnistuksen "käynnistymisen": kulkusuunta on suoraan lähdöstä eteenpäin; tarjotaan yksinkertainen reitinvalintatehtävä.	Kulkusuunta ensimmäiselle rastille on suoraan lähdöstä eteenpäin; rastivälin suunnistustehtävä on yksinkertainen.	Kulkusuunta ensimmäiselle rastille on suoraan lähdöstä eteenpäin; rastivälin suunnistustehtävä on yksinkertainen.	Ensimmäinen rastiväli on selkeä toteuttaa, se tutustuttaa maastoon ja suunnistustekniikkaan – ei yllätyksiä tai vaikeita tehtäviä.	Ensimmäinen rastiväli on selkeä toteuttaa, se tutustuttaa maastoon ja suunnistustekniikkaan – ei yllätyksiä tai vaikeita tehtäviä.	Ensimmäinen rastiväli käynnistää suunnistuksen sujuvasti. Ensimmäisen rastivälin suunnistustehtävällä "ei pelata pois" osaa kilpailijoista.	Ensimmäinen rastiväli käynnistää suunnistuksen sujuvasti. Ensimmäisen rastivälin suunnistustehtävällä "ei pelata pois" osaa kilpailijoista.

Vaihtelevia rastivälejä

Rastivälit voivat olla erilaisia. "Tulitikkuväleistä" muodostettua "tasapaksua" rataa tulee välttää. Vaihtelevuutta suunniteltaessa on huomioitava, että vaihtelevuus ei tarkoita liian vaikeita suunnistustehtäviä, yllätyksellisyyttä tai "kompaa". Jokaisen rastivälin tulee sisältää ikätasolle sopivia suunnistustehtäviä, joiden ratkaisemista osallistujat ovat harjoitelleet.

Parhaimmat rastivälit tarjoavat sopivan tasoisia ja erilaisia reitinvalintamahdollisuuksia, joista eritasoiset suunnistajat löytävät oman taitotasonsa mukaisia ratkaisuja. Hyvä

rastiväli ei tarjoa ikätasolle liian vaikeita ratkaisuvaihtoehtoja.

Myös lasten ja nuorten radoilla voidaan käyttää siirtäviä ja yhdistäviä rastivälejä, kuten aikuistenkin radoilla.

Siirtävän rastivälin avulla saadaan edellinen ja/tai seuraava rastiväli alkamaan tai päättymään haluttuun kohteeseen, jolloin tästä seuraavasta välistä tulee esim. reitinvalintojen kannalta mielekkäämpi.

Yhdistävä rastiväli voidaan toteuttaa esim. viitoituksella tai tarjoamalla tieväli. Yh-

distävä rastiväli vie suunnistusradan jonkin suunnistuksellisesti

vähäpätöisen, vaarallisen tai lapsille suunnistuksellisesti vaikean maaston osan yli.

Suunnistusradan tehtävä ei ole "jarruttaa" etenemisvauhti minimiin. Hyvä suunnistusrata tarjoaa osaavalle suunnistajalle vauhdikkaan kokemuksen ja tarjoaa epävarmimmallekin suunnistajalle vauhdikkaita osuuksia.



NUORI SUUNTA
Suomen Suunnistusliitto

	10	RR	TR	12	13	14	15	16	
Reitinvalinta	Suunnistustehtävä on valita oikea kulku-ura risteyskohdissa.	Viitoitus muodostaa aina yhden käyttökelpoisen reitinvalinnan, lisäksi yksi tai useampia viitoitukselta poikkeavia reitinvalintoja per rastiväli. Erityisen vaativassa maastonkohdassa viitoitus voi olla ainoa reitinvalinta. Viitoituksen kiertäminen ei saa olla kohtuuttomasti muita reitinvalintoja hitaampi. Radalla olisi hyvä olla eri pituisia ja taitotasoltaan erilaisia reitinvalintoja suunnistaa viitoitukselta poiketen.	Voi olla enemmän kuin yksi reitinvalintavaihtoehto, jotka voivat olla eriarvoiset tai samanarvoiset. Tehtävä on lähinnä osata toteuttaa valittu reitinvalinta. Viitoituksen tehtävä on tukea suunnistusta ja se muodostaa yleensä pohjan osalle reitinvalinnoista, mutta osa reitinvalinnoista voi myös olla siitä riippumattomia - vaihtoehdon tulee olla selkeä ja ikätasolle sopiva.	Mielellään erilaisia välejä: hyvin yksinkertaisia ja muutama väli, jossa on useampia vaihtoehtoja. Tarjotaan aina myös selkeä vaihtoehto johdattelevia kulku-uria myöten kokemattomammille. Tehtävänä arvioida ja valita eri reitinvalintojen kesken sekä toteuttaa valittu reitti.	Reitinvalintavaihtoehtoja johdattelevia kulku-uria tai maastokohteita myöten. Tarjotaan reitinvalintoja, joissa osaava suunnistaja osaa edetä nopeamman reitin oikaisten ja siirtyen kulku-uralta toiselle.	Kuten 13-sarjassa. Vaihtoehtoinen reitinvalinta voi perustua maaston muotoon (korkeuden pitäminen, rinteen alla kulkeminen, rinteen päällä kulkeminen, harjanteella kulkeminen). Osalla rastiväleistä voidaan tarjota reitinvalinta, joka perustuu oleelliselta kohteelta toiselle etenevään suunnistukseen.	Reitinvalinta voi koostua monenlaisista suunnistustehtävistä. Huomioitavia asioita ovat mm. reitin pituus, kulkukelpoisuus, korkeuserot sekä reitillä pysymisen ja rastinoton helppous.	Reitinvalinta voi koostua monenlaisista suunnistustehtävistä. Huomioitavia asioita ovat mm. reitin pituus, kulkukelpoisuus, korkeuserot sekä reitillä pysymisen ja rastinoton helppous.	
Muuta huomioitavaa ratamestarityöskentelyssä	Kaikista maastoista ei löydy riittävän helppoa ja selkeää polkujen ym. muodostamaa reittiä, johon 10-sarjan radan voisi tehdä. Tällöin on parempi tarjota vain RR-sarja.	Kokemattomimmat ja nuorimmat kiertävät viitoitusta pitkin. Viitoitusvaihtoehdon tulee maastoltaan olla mielekäs - ei pusikkoja, risukkoa tai isoja ojia. Viivoitusvaihtoehdon pituuteen tulee kiinnittää huomiota - ei liian pitkiä kiertoja.	Tukireitille osallistuvat ovat usein epävarmoja suunnistuksessaan. Suunnistustehtävät tarjoavat onnistumisen kokemuksia, vaikka taidot voivat olla vähäiset = radan tulee olla selkeä ja helppo!	Huomioi, että sarjaan osallistuu myös kokemattomia 11-vuotiaita, joille tulee myös tarjota innostavia suunnistuskokemuksia. Panosta radan selkeyteen.	13-sarja loiventaa kynnystä 12-sarjasta 14-sarjaan. Sarjaan osallistuu myös vähäisen suunnistuskokemuksen omaavia suunnistajia.	Rytminvaihtoa, polku- ja tievälejä sekä siirtymävälejä uskalletaan käyttää; tarkkoja lyhyitä kartanlukuvälejä voi olla selkeästi rajatussa maastossa; pysäyttävä kohde rastin takana. Eri rastivälit saavat mielellään olla hieman eri tasoa. Tarjotaan kiertäviä vaihtoehtoja osallistujille, joilla on vähemmän suunnistuskokemusta.	Voi olla selkeitä reitinvalintoja, joissa on oleellista kulkukelpoisuuden arviointi. Rastinotto voi vaatia tarkkaa suunnistusta. Reitinvalintoja on useita: kun osaat oivaltaa ja osaat toteuttaa optimireitinvalinnan, olet nopeampi. Kartanlukuvälejä, jotka voivat perustua maaston muotoihin, rastin takana mielellään pysäyttäjä. Yhdistäviä rastivälejä kuten aikuisten sarjoissa. Vältetään kulkukelpoisuudeltaan huonoja maastonosia. Radalla tulisi olla yksi selkeä juoksuväli.	Voi olla selkeitä reitinvalintoja, joissa on oleellista kulkukelpoisuuden arviointi. Rastinotto voi vaatia tarkkaa suunnistusta. Reitinvalintoja on useita: kun osaat oivaltaa ja osaat toteuttaa optimireitinvalinnan, olet nopeampi. Kartanlukuvälejä, jotka voivat perustua maaston muotoihin, rastin takana mielellään pysäyttäjä. Yhdistäviä rastivälejä kuten aikuisten sarjoissa. Vältetään kulkukelpoisuudeltaan huonoja maastonosia. Radalla tulisi olla yksi selkeä juoksuväli.	
Viitoitus	Rata suunnitellaan siten, että rastireitin viitoitus ei häiritse tämän radan suunnistajia. Mikäli maasto ei tarjoa luonnollisia johdattelevia kulku-uria tämän taitotason radan suunnittelemiseksi, ei tätä rataa toteuteta.	Yhtenäinen ja näkyvä viitoitusnauha. Viitoitus kulkee maastossa juuri siten, kuin se on piirretty kartalle - viitoitus kulkee mielellään tukipisteiden (esim. kivien) kautta. Huomioitava, että lapsi katselee maastoa reilun metrin korkeudelta. Ei muiden sarjojen rasteja viitoituksen varrelle.	Viitoitus mutkineen palvelee hyvin myös tukireitin suunnistajia, ohjaten esim. rastin suuntaan.	Mikäli jossakin osassa maastoa ei ole sopivia pysäyttäjiä tai sopivaa kulkureittiä, voidaan nämä korvata yhtenäisellä viitoituksen pätkällä, joka on vedetty maastoon ja piirretty karttaan. Tämän viitoituksen tulee väriltään erottua RR-radon viitoituksesta. Tukiviitoituksesta tulee kertoa kilpailuohjeessa.	Mikäli jossakin osassa maastoa ei ole sopivia pysäyttäjiä tai sopivaa kulkureittiä, voidaan nämä korvata yhtenäisellä viitoituksen pätkällä, joka on vedetty maastoon ja piirretty karttaan. Tämän viitoituksen tulee väriltään erottua RR-radon viitoituksesta. Tukiviitoituksesta tulee kertoa kilpailuohjeessa.	Mikäli jossakin osassa maastoa ei ole sopivia pysäyttäjiä tai sopivaa kulkureittiä, voidaan nämä korvata yhtenäisellä viitoituksen pätkällä, joka on vedetty maastoon ja piirretty karttaan. Tämän viitoituksen tulee väriltään erottua RR-radon viitoituksesta. Tukiviitoituksesta tulee kertoa kilpailuohjeessa.			

Sprinttiradat

Mittakaava, sprinttikartan kuvaus, sprinttikilpailun erityinen ympäristö ja vauhti ovat jo uusia haasteita lapsille. Sprinttiradan tulee olla suunnistustehtävältään ja luettavuudeltaan selkeä. Radalle ei rakenneta keinotekoisia kikkoja kielletyn kohteen tai kielletyn alueen merkinnöin.

Sprinttisuunnistuksessa tavoitellaan vauhdikasta suunnistusta. Aloittelija pystyy vauhdikkaaseen suoritukseen vain, kun rastipisteet ovat riittävän yksinkertaisia ja reitin-

valinnat ovat selkeitä.

Varmistetaan, että radalla ei ole mahdollisuutta ylittää kiellettyä aluetta vahingossa. → Varmistetaan, että kielletyt kohteet ovat havaittavissa myös maastossa. Varmistetaan kaikille samanarvoinen opastus, mikäli sitä on sprinttiradan varrella.

Suunnitellaan rata siten, että se on turvallinen. Yksikin parkkipaikalla liikkuva auto tai vauhdikas pyöräilijä on turvallisuusriski lapsille. Varmistetaan turvallisuus samanar-

voisesti jokaiselle kilpailijalle.

Sprinttiradan ensimmäisen rasti-
välin suunnistustehtävä on erityisen selkeä, jossa ei ole komppaa taaksepäin eikä paras reitinvalinta edellytä kiertoa kaukaa sivulta.



NUORI SUUNTA
Suomen Suunnistusliitto

	10	RR	TR	12	13	14	15	16
Sprintti	Selkeästi luettava suunnistus- tehtävä - pääosin vain yksi suunnistustehtävä rastivälillä (oikea kulkusuunta, johdatte- levan kohteen seuraaminen rastille). Ei ristirataa.	Kuten rastireittirata. Yhtenäisen viitoituksen kiin- nittämisestä maahan esim. nur- mikolla on hyvä varata painoja tai pieniä puutappeja, jotka lyödään maahan.	Kuten tukireittirata. Ei ristira- taa.	Rata on selkeästi luettavissa. Korkeintaan yhdellä rastivä- lillä paras reitinvalinta vaatii kiertoa "taaksepäin". Ei kikkailuja kiellettyjen aluei- den kanssa.	Rata on selkeästi luettavissa. Korkeintaan yhdellä rastivä- lillä paras reitinvalinta vaatii kiertoa "taaksepäin". Ei kikkailuja kiellettyjen aluei- den kanssa.	Ensimmäinen rastiväli on suo- raviivainen ja varmistaa hyvän suunnistuksen käynnistymisen. Erilaisia rastivälejä. Muuta- malla rastivälillä voi paras reitinvalinta edellyttää "hok- saamista. Tärkeää, että kartta on selkeästi luettavissa.	Katso kohta "Ensimmäinen rastiväli". Tärkeää, että kartta on selke- ästi luettavissa.	Katso kohta "Ensimmäinen rastiväli". Tärkeää, että kartta on selke- ästi luettavissa.

Lasten ja nuorten suunnistusratojen laadinnan perusajatuksia

Osallistujia tietää, minkälaisia suunnistustehtäviä radalla on, kun ratojen taso on yhte-
neväinen kilpailusta toiseen. Rata tarjoaa oppimisen mahdollisuuksia ja herättää halun
oppia uutta. Rata ei ole kokoelma "kompia". Onnistuneesti laaditut suunnistustehtävät
luovat positiivisen tunteen suunnistajalle. Osaava suunnistaja selvittää radan nopeam-
min kuin epävarma ja kokemattomampi.

Hyvällä suunnistusradalla on oivalluksia tarjoavia elementtejä, jotka ovat tueksi
suunnistustaidon oppimisessa. Suunnistusrata voi esimerkiksi antaa oivalluksen, miten
voi käyttää maaston muotoja johdattelevana reittinä tai pysäyttäjänä rastin takana.
Tällaisten oivallusten paikkojen tulee soveltua ikätasolle ja oppimista varmistetaan
selkeämmin havaittavalla maastokohteella, kuten kärrytie, selkeä aukko tms.
Hyvä suunnistusrata "osoittaa" hyviä reitinvalintoja, joita riittävän taitava suunnistaja
osaa käyttää. Suunnistaja, joka ei vielä ole niin taitava, voi käyttää tarjolla olevia kiertä-
viä ja varmoja reitinvalintoja.

Lasten ja nuorten suunnistuskokemuksessa on huima ero kevään ja syksyn välillä.
Keväällä useimmat ovat juuri vaihtaneet sarjaa ylemmäs ja ratojen vaatimustaso kasvaa
jo pelkän sarjavaihdoksen myötä. Syksyllä on useimmilla takana kesän suunnistuskoke-
mukset.

Aloittelevan suunnistajan taitotasosta

- ymmärtää, mikä on kartta ja tuntee tärkeimmät karttamerkit,
- osaa määritellä oman olinpaikkansa selkeiden ja näkyvien maastokohteiden perus-
teella,
- osaa suunnata kartan ympäristössä näkyvien maastokohteiden mukaan,
- osaa kulkea johdattelevaa uraa pitkin,
- osaa vaihtaa selkeältä uralta toiselle selkeälle uralle rastipisteessä tai rastivälillä,
- ymmärtää rajoitetusti rastimääritteitä.

Kokeneen 11-vuotiaan taitotasosta

- vähemmän selkeiden johdattelevien kulku-urien seuraaminen,
- opettelee näkemään reitinvalintoja,
- opettelee suunnistamaan ennakoiden tulevaa,
- lukee maastokohteita johdattelevien urien vieressä,
- hallitsee lyhyet siirtymät uralta toiselle selkeissä maastokohdissa,
- osaa suunnata kartan kompassin avulla.

Huom! Tämä kuvaus koskee kokenutta 11-vuotiasta. Useimmat 11-vuotiaat eivät vielä
hallitse näitä asioita. Suunnistusratojen tulee tarjota turvallisuuden tunnetta ja suunnis-
tamisen iloa myös kokemattomammille 11-vuotiaille.

Kokeneen 13-sarjaan siirtyvän taitotasosta

Kokenut 13-sarjaan siirtyvä suunnistaja osaa

- karttamerkit,
- suunnata kartan,
- nähdä ja arvioida johdatteleviin kohteisiin perustuvia reitinvalintoja – lyhyt vai pitkä
reitinvalinta, kulkukelpoisuuden arviointi,
- siirtyä lyhyitä matkoja johdattelevalta uralta toiselle,
- korkeuskäyrien perusteet (esim. korkein kohta, isot, selkeät ja jyrkät maaston muodot),
- hyödyntää selkeitä oleellisia kohteita ennen rastia,
- edetä lyhyitä matkoja tarkkaan suunnistaen yksittäiseltä kohteelta toiselle,
- hyödyntää kompassiaan.

Näiden taitojen hyvä hallinta mahdollistaa siirtymisen vaativammille radoille. Suuri osa
13-sarjan suunnistajista vielä harjoittelee em. taitoja. Siksi ratojen laadinnassa tulee
huomioida, että radat ja yksittäiset rastivälit tarjoavat eritasoisia elementtejä – onnistu-
mista ja oppimista eri tasoille suunnistajille.

13-vuotias osaaja suunnistaa varmasti kartalla ja maastossa näkyvien selkeiden
maastokohteiden mukaan. Korkeuskäyriin nojautuvaa suunnistusta hän ei vielä hallitse,
joskin hän ymmärtää jotakin korkeuskäyristä, kompassista ja etäisyyksistä. Hän osaa
suunnistaa lyhyitä tarkkoja pätkiä (rastinotto) ja suunnistaa karkeasti esim. kulku-uralta
toiselle. Hän osaa suunnitella reitinvalinnan nojautuen selkeisiin ja näkyviin maastokoh-
teisiin ja kulku-uriiin ja "kirkontorneihin".

14-vuotiaan taitotasosta

- suunnistustaito perustuu edelleen pääosin johdattelevien kohteiden mukaan suunnis-
tamiseen,
- voi tehdä reitinvalinnan, joka perustuu etenemiseen oleelliselta kohteelta toiselle,
- osa suunnistustehtävistä voi perustua maaston muotojen (=korkeuskäyrien) ymmär-
rykseen,
- pysäyttäjät ja oleelliset kohteet voivat olla vähemmän yksiselitteisiä kuin aiemmilla
tasoilla,
- reitinvalintatehtävä perustuu reitin pituuden ja kulkukelpoisuuden arviointiin, sekä
retin varmuuteen suhteessa omiin taitoihin,
- vähitellen nuori oppii tuntemaan taitotasonsa ja oppii valitsemaan omiin taitoihinsa
sopivan reitinvalinnan,
- yksinkertaistamisen, yleistämisen ja rastipisteen laajentamisen taidot kehittyvät vähi-
tellen.

16-vuotiaan taitotasosta

- abstraktin ajattelun kehittyminen vaikuttaa ennakoimisen taidon kehittymiseen,
- oppii käyttämään erilaisia tekniikoita erilaisissa maastoissa huomioiden oman taito-
tasonsa,
- reitinvalintaan vaikuttavat reitin nopeus ja suunnistustehtävän vaikeus,
- rastinottoon on käytettävissä erilaisia tekniikoita, riippuen rastin sijainnista,
- pysäyttäjien ei tarvitse varmistaa rastinottoa,
- oppii pitämään korkeuden rinteessä.

Suunnistustaidon kehittyminen tästä eteenpäin

Oppii lisää maaston muodoista ja suunnistamaan varmemmin maaston muotojen (kor-
keuskäyrien) mukaan.

Reitinvalinnan suunnittelu kehitty entisestään, huomioiden oman tekniikan kehitty-
minen.

Vauhdin sovittaminen suunnistustehtävään ja käytössä olevaan suunnistustekniikkaan.
Rastinotto perustuu enenevässä määrin rastipisteen laajentamiseen ja suunnistustehtä-
vän yksinkertaistamiseen.

Yhä vaikeammat reitinvalinnat ovat mahdollisia.

Kehittyy kyky ymmärtää ratamestarin mietteitä.

Yllä olevat kuvaukset on poimittu ja mukautettu seuraavista lähteistä:

Banläggning, SISU Idrottsböcker, Svenska Orienteringsförbundet, 2006. Alkuperäiste-
kijät: Carl-Henry Andersson, Lennart Brorson, Lars Forsberg ja Torgny Ottoson. SOFT
on työstänyt pohjaa edelleen.

Orientera för att ha kul. Att Träna upp till 13 år. SISU idrottsböcker 2011.

Orientera för att lära sig träna. Att träna 13–16 år. SISU idrottsböcker 2011.

Lue lisää

Lue lisää suunnistustaidon osa-alueista ja taitojen kehitymisestä:

Suunnistusseuran huipputreenit harjoituskorttipaketti, keltainen vihko, s. 24–33.