

Suunnistusratojen taitotasot

Seuraavassa on kuvattu suunnistuksen taitotasoa väreittäin. Taitotasovaatimusten kuvauksiin on yhdistetty myös kansallisten kilpailujen ikäsarjat.

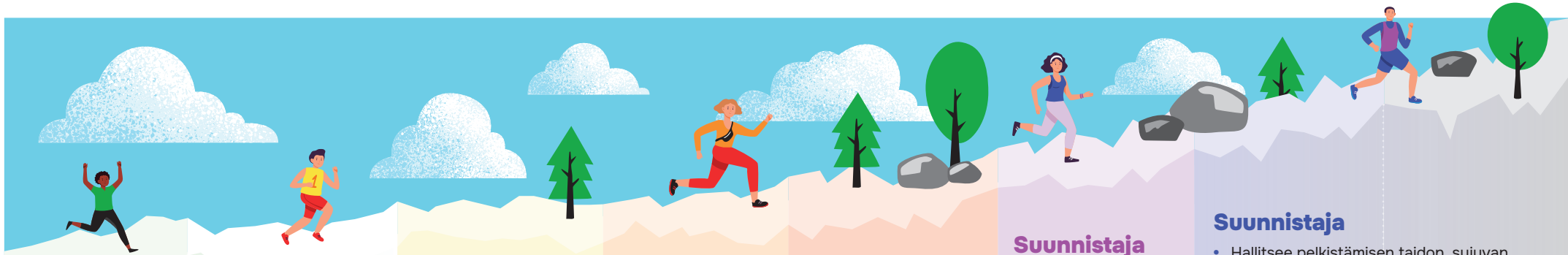
Värimalli on tarkoitettu käytettäväksi kaikissa suunnistustapahtumissa vahvistamaan yhteistä kieltä ja ymmärrystä ratojen vaatimustasoista. Suunnistusliitto suosittelee seuroja ottamaan värimallin käyttöön harjoitustoiminnassa, kuntorastitoiminnassa sekä kilpailutapahtumissa.



SUUNNISTUSRADAN

taitotaso

 Suomen Suunnistusliitto



Suunnistaja

- Tuntee tärkeimmät karttamerkit ja osaa suunnata kartan maastokohteiden avulla.
- Osaa määrittellä oman olinpaikkansa selkeiden maastokohteiden perusteella.
- Osaa kulkea johdattelevaa uraa pitkin ja vaihtaa selkeältä uralta toiselle.
- Ymmärtää rajoitetusti rastinmäärittäjä.

Suunnistaja

- Osaa suunnata kartan ja kompassin avulla ja seurata vähemmän selkeitä, johdattelevia kulku-uria.
- Opettelee näkemään reitinvalintoja ja suunnistamaan ennakkoiden.
- Lukee maastoa myös johdattelevien urien vieressä ja hallitsee lyhyet siirtymät uralta toiselle.

Suunnistaja

- Suunnistaa johdattelevien kohteiden mukaan.
- Osaa yksinkertaistaa karttakuvaa ja tehdä reitinvalinnan oleelliselta kohteelta toiselle taitotasonsa mukaan.
- Ymmärtää maastonmuotoja ja epäselvempiä pysäyttäjiä.

Suunnistaja

- Käyttää eri tekniikoita ja suunnistaa johdattelevien kohteiden mukaan.
- Voi tehdä reitinvalinnan edeten oleelliselta kohteelta seuraavalle.
- Osa suunnistuksesta voi perustua korkeuserojen hallintaan.

Suunnistaja

- Rastiväleillä taitotaso sama kuin edellisellä mutta rastit haastavammat.
- Kyky reitinvalintojen vertailuun (nopeus vs. varmuus).
- Osaa karttakuvan pelkistämisen: hyödyntää selkeät kohteet. Rastin takana ei tarvita pysäyttäjää.

Suunnistaja

- Hallitsee pelkistämisen taidon, sujuvan kompassin käytön ja omaan suunnistustekniikkaansa sopivan matkan arvioinnin.
- Ymmärtää mikroreitinvalintojen merkityksen.
- Osaa ohjata omaa katsetta ja odottaa tiettyjä asioita näkökentän ulkopuolelta.
- Osaa tarkentaa ajattelua kunkin tilanteen vaatimusten mukaisesti.
- Tietää, miten keskittymistä voi suorituksen aikana säädellä parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi.

Rata

- Kokonaan viitoitettu, eli rastireitti (RR).
- Viitoitus muodostaa aina yhden käyttökelpoisen reitinvalinnan.
- Rastiväleittäin yksi tai useampia viitoitukselta poikkeavia reitinvalintoja.
- Rastipiste yksiselitteinen kohde viitoituksen varrella.

Rata

- Seurailee selkeitä, pitkäjäisiä kohteita, kuten teitä, polkuja, kuviorajoja, sähkölinjoja ja oja.
- Rastit ovat johdattelevalla uralta tai sen välittömässä läheisyydessä. Uralta on pysäyttävä kohde rastipisteen lähellä.
- Rastipiste ja -lippu näkyvät selkeästi uralle. Rata voi olla osin viitoitettu tai tukireitti (TR).

Rata

- Selkeä, rajautuu turvallisesti pysäyttäviin elementteihin.
- Rastiväleillä reitinvalintoja: helpompi johdattelevia maastokohteita myöten sekä suurempi kokoneemmille.
- Rastit johdattelevien maastokohteiden läheisyydessä, jonne rastipiste ja lippu näkyvät.

Rata

- Reitinvalintoja eri tasoille suunnistajille
- Rastit ovat johdattelevan tai erottuvan kohteen läheisyydessä.
- Rastipiste on selkeä kohde esim. notko, kukkula tai jyrkänne. Rastin takana selkeä pysäyttävä kohde.

Rata

- Osaa käyttää eri tekniikoita taitotasonsa mukaan ja miettii reitinvalintaa: nopeus vs. vaikeus.
- Käyttää rastinottoon eri tekniikoita rastin sijainnin mukaan, pysäyttäjää ei tarvita.
- Osaa pitää korkeuden rinteessä ja kykenee ennakoitiin.

Rata

- Taitavimmille, vaatii keskittymistä ja kartanlukutaitoa korkeuskäyrien ja yksityiskohtien osalta.
- Tarjolla pienipiirteisyttä, reitinvalintoja, tarkkaa rastinottoa, tyhjiä alueita sekä juoksu- ja siirtymävälejä.

Rata

- Musta rata on fyysisesti vaativampi kuin sininen rata, mutta taitovaatimukset ovat näissä toisiaan vastaavat.

Kansallisten kilparadat: Rastireitti (RR)

10-vuotiaiden sarja ja tukireitti (TR)

12–13-vuotiaiden sarjat

14-vuotiaiden sarjat

15-vuotiaiden sarjat

16-vuotiaiden sarjat

18-vuotiaiden sekä 70-vuotiaiden ja vanhempien sarjat

20–65-vuotiaiden sarjat

Aloittelijalle

Erittäin helppo

Helppo

Keskitaso 1

Keskitaso 2

Melko haastava

Haastava 1

Haastava 2