

# Lasten ja nuorten ratojen laatiminen koulutus

2h

Ota itsellesi esille ennakkotehtäväratasi, jotta voit tarkastella sitä koulutuksen edetessä. Osallistujien kamerat ja mikrofonit ovat suljettuina koulutuksen aikana. Esitä kysymykset ja kommentit keskustelupalstalle. Lopuksi on mahdollisuus keskusteluun ja kysymyksiin.

# Ohjelma

- Osa 1**      **Lasten maailma ja ratamestaritaitojen kehittäminen**
- Osa 2**      **Suunnistusradat ikäluokittain**
- Osa 3**      **Tekniset asiat**
- Osa 4**      **Kilpailun järjestelyt**

# Ennakkotehtävä

## 1. Tutustu koulutusmateriaalin osaan 1 ”Lasten maailma ja ratamestaritaitojen kehittäminen”

Pohdi etukäteen, mitä asioita tulee huomioida lasten kilpailutapahtumaa suunnitellessa ja toteuttaessa.

## 2. Laadi harjoitus- tai kilpailurata valitsemallesi lasten sarjalle, ikäryhmälle tai taitotasolle.

Voit käyttää karttapohjana oman seuran karttaa tai Suunnistusliiton jakamaa karttapohjaa, joka lähetetään koulutukseen osallistuville. Ratasuunnitelmaa tarkastellaan ja kehitetään koulutuksen aikana.

Avaa ennakkotehtävä valmiiksi koneelle. Siihen palataan osan 2 ja osan 3 lopussa.

A group of children are running through a sunlit forest. The children are in motion, with their hair blowing in the wind. The scene is captured in a shallow depth of field, with the child in the foreground being the most prominent. The background shows other children running away from the camera, and the forest floor is covered in green grass and small flowers. The overall atmosphere is bright and energetic.

# Lasten maailma ja ratamestaritaitojen kehittäminen

Osa 1

## Aloitteleville suunnistajille ratoja tekevä ratamestari on tärkeässä asemassa.

Ratamestarin haasteena on suunnitella osallistujille sopivat suunnistustehtävät.

Ratamestarin työn laatu on todellisessa puntarissa silloin kun suunnistusta kokeilemaan tullut aloittelija tekee ratkaisunsa, jatkaako hän harrastusta rastien parissa.





Lapselle metsä voi olla jännittävä paikka. Kilpailuissa vieraassa ympäristössä moni muukin asia voi jännittää.

**Lähtökohtaisesti lasten rata ei voi koskaan olla liian helppo ts. mieluummin laaditaan liian helppo kuin liian vaikea rata.**

Taitotasojen erot ovat huomattavat kaikissa ikäluokissa. Lapset kehittyvät yksilölliseen tahtiin ja suunnistuskokemuksen määrässä on suuria eroja. On tärkeää mahdollistaa myös myöhäisempi mukaantulo ja erikoistuminen.

# Lasten ratojen lähtökohtia 1/2



## Turvallisuus

- ✓ Alueen rajautuminen pysäyttäviin kohteisiin kuten asutukseen, peltoihin tai teihin.
- ✓ Maaston mahdolliset vaaratekijät on harjoituksia tai kilpailuja laadittaessa vältettävä järkevällä suunnittelulla.
- ✓ Rastien takana pysäyttävät kohteet.



## Kehityksen mukainen taitotaso

- ✓ Jokaisen rastivälin tulee sisältää ikätasolle sopivia suunnistustehtäviä, joiden ratkaisemista osallistujat ovat harjoitelleet.



## Maasto ja kartta

- ✓ Kulkukelpoisuus ja näkyvyys maastossa lapsen näkökulmasta.
- ✓ Lapselle luettava kartta ei sisällä liikaa pieniä yksityiskohtia, eikä korkeuseroja.
- ✓ Polkuja ja kulku-uria on hyvä olla, mutta liian tiheä ja risteilevä polkuverkosto on lapselle haastava. Lapsella on rajoittunut kyky havainnoida kauas ja etsiä kartalta muita etenemistä tukevia kartanlukukohteita.

# Lasten ratojen lähtökohtia 2/2



## Opetuksellisuus

- Pyrkimys monipuolisiin rastipisteisiin ja suunnistustehtäviin.
- Hyvällä suunnistusradalla on oivalluksia tarjoavia elementtejä, jotka ovat tueksi suunnistustaidon oppimisessa.
- Suunnistusrata voi esimerkiksi antaa oivalluksen, miten voi käyttää maastonmuotoja johdattelevana reittinä tai pysäyttäjänä rastin takana.



## Reitinvalinnat

- Parhaimmat rastivälit tarjoavat erilaisia reitinvalintamahdollisuuksia, joista eritasoiset suunnistajat löytävät oman taitotasonsa mukaisia ratkaisuja.
- Suunnistaja, joka ei vielä ole niin taitava, voi käyttää tarjolla olevia kiertäviä ja varmoja reitinvalintoja.



## Vauhdikkuus

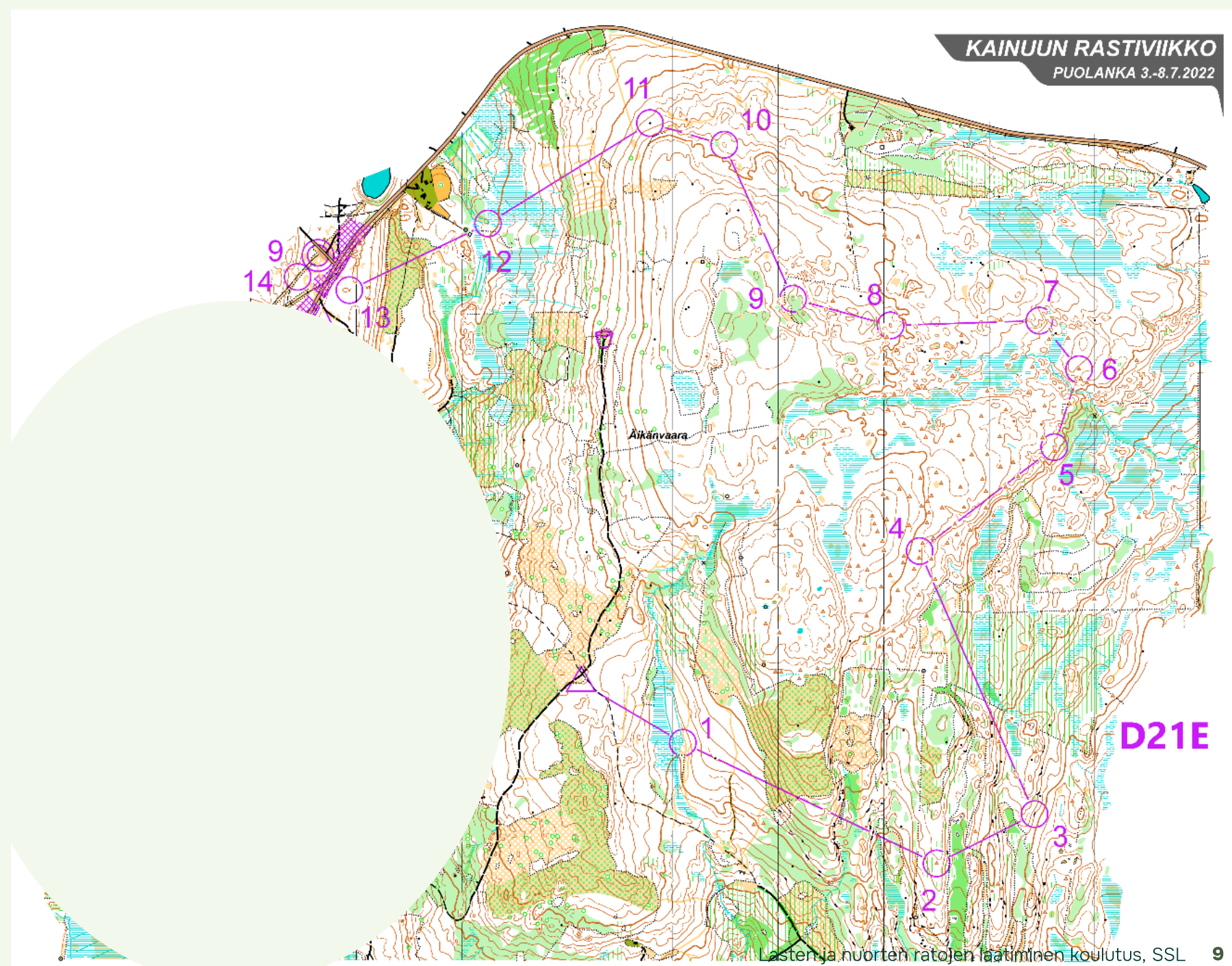
- Suunnistusradan tehtävä ei ole "jarruttaa" etenemisvauhti minimiin.
- Hyvä suunnistusrata tarjoaa osaavalle suunnistajalle vauhdikkaan kokemuksen ja epävarmemmallekin vauhdikkaita osuuksia.

# Lasten radoille ei aina ole tarjolla ihanneolosuhteita.

Lasten radoista vastaavien ammattitaito nouseekin tavattoman tärkeään rooliin, kun suunnitellaan kansallisen kilpailun ratoja ja toimintoja.

Perusratkaisuina on varmistettava kilpailukeskuksen ja lähtöjen sijainti niin, että lasten radoille saadaan sopivin mahdollinen maaston osa.

Mikäli maasto ei sovellu lasten ratojen toteuttamiseen, jätetään lasten sarjat pois.

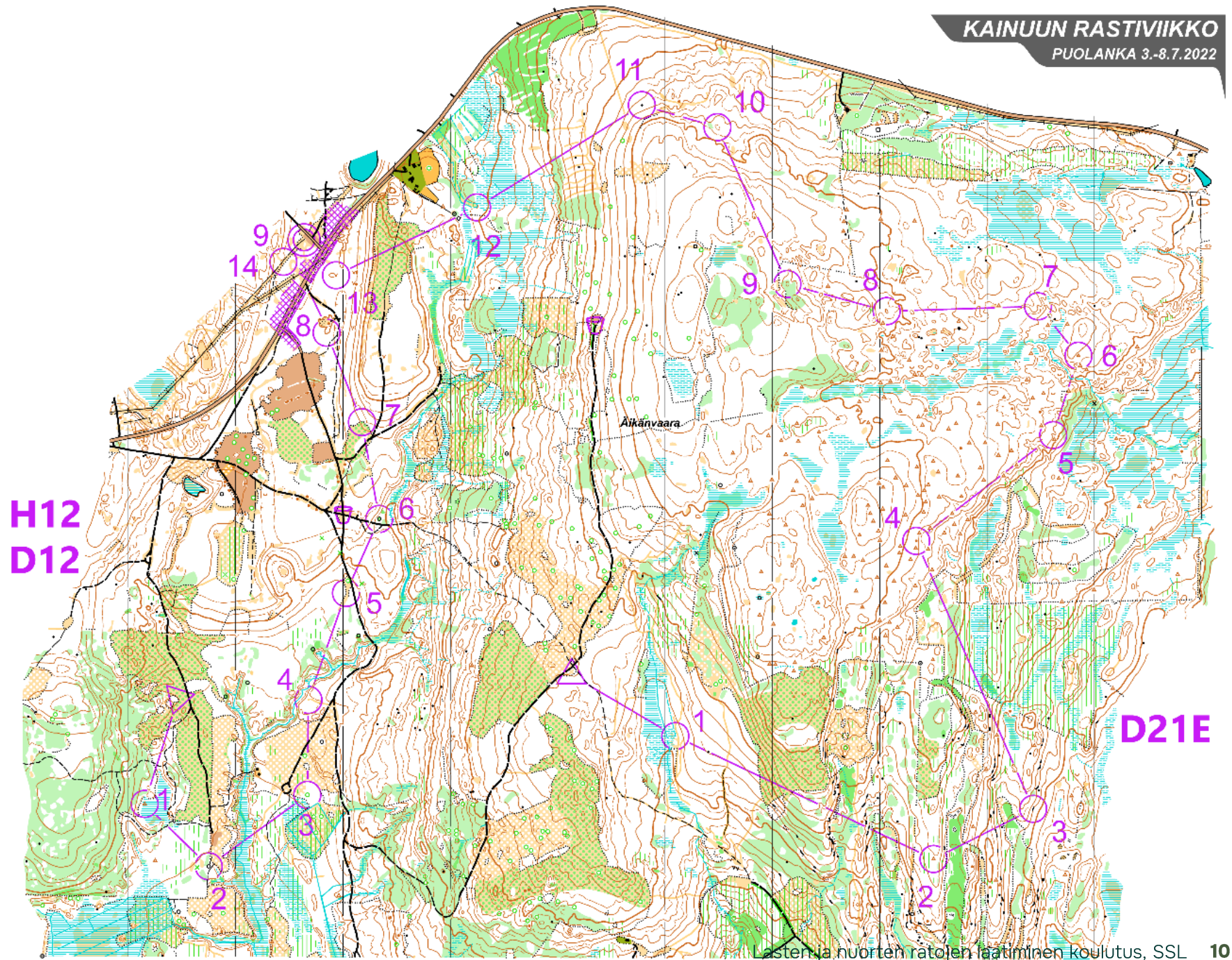


# Lasten radoille ei aina ole tarjolla ihanneolosuhteita.

Lasten radoista vastaavien ammattitaito nouseekin tavattoman tärkeään rooliin, kun suunnitellaan kansallisen kilpailun ratoja ja toimintoja.

Perusratkaisuina on varmistettava kilpailukeskuksen ja lähtöjen sijainti niin, että lasten radoille saadaan sopivin mahdollinen maaston osa.

Mikäli maasto ei sovellu lasten ratojen toteuttamiseen, jätetään lasten sarjat pois.



# Mistä saa tietoa lasten osaamistasosta eri ikäryhmissä?

- Tutustu: <https://sslkoulutus.fi/ohjaajanopas/suunnistajan-polku/lapsen-kehitys/> ja [Taitoa! - Taitopolku](#)
- Hakeudu ohjaajakoulutukseen: [suunnistusliitto.fi/koulutus](https://suunnistusliitto.fi/koulutus)
- Vieraile lasten harjoituksissa. Tarkkaile maastossa, haastattele lapsia ja ohjaajia.
- Opettele tekemään ratoja käytännössä
- Tutki GPS-palveluista eri ikäryhmien ratoihin piirrettyjä reittejä.
- Käytä kokenutta ratamestaria sparraajana.
- Havainnoi kilpailuissa lasten toimintaa maastossa.
- Kysele nuorilta, heillä lasten radat ovat tuoreessa muistissa.

# Suunnistusliiton ratamestarikoulutukset

LASTEN JA NUORTEN RATOJEN LAATIMINEN –KOULUTUS TÄYDENTÄÄ LASTEN RATOJEN LAADINNAN OSAAMISTA

Lasten ja nuorten  
ratojen laatiminen  
koulutus

## Ratamestarikurssi

on koulutuksen ensimmäinen vaihe. Se antaa aloitteleville ratamestareille pätevyyden seuratason kilpailujen ja esim. iltarastien rtm –työhön.

## Ratamestarikoulu

on alueen toimeenpanema koulutusjärjestelmän toinen vaihe. Antaa pätevyyden ja oikeudet laatia ratoja am –kilpailuihin ja kansallisiin kilpailuihin sekä toimia arvokilpailujen rtm –ryhmässä.

## Ratamestariseminaari

on järjestelmän ylin vaihe. Antaa pätevyyden toimia arvokilpailujen ratamestarina ja valvojana, kansallisen kilpailun valvojana sekä rtm –koulujen ja –seminaarien kouluttajana.

[Suunnistusliitto.fi](https://suunnistusliitto.fi) > [Kilpailu](#) > [Koulutus](#)

# Ratamestarikirja

Suunnistusliiton Ratamestarikirjassa on ohjeet ratamestarin toiminnoista. Ratamestarin yleisiä ohjeita ei käsitellä tällä kurssilla.

[sslkoulutus.fi/ratamestarikirja/](https://sslkoulutus.fi/ratamestarikirja/)



# Suunnistusliiton kartta- ja ratasuunnitteluohjelmien käyttökoulutukset

Suunnistusliitto tarjoaa lähi- ja etäkoulutuksia karttojen valmistamiseen sekä ratamestarin tukiohjelmien käyttöön.

Lisätiedot: [suunnistusliitto.fi/kartta/koulutus/kartoituskoulutus/](https://suunnistusliitto.fi/kartta/koulutus/kartoituskoulutus/)

Koulutustarjonta: [suunnistusliitto.fi/koulutus/](https://suunnistusliitto.fi/koulutus/)

## Koulutustilaukset:

Suunnistusliiton Ocad- ja karttakouluttaja

Eero-Antti Lonka [eero-antti.lonka@suunnistusliitto.fi](mailto:eero-antti.lonka@suunnistusliitto.fi) p. 050 3058561

Suunnistusliiton karttavastaava

Pasi Jokelainen [pasi.jokelainen@mapline.fi](mailto:pasi.jokelainen@mapline.fi) p. 0400 608 184

[Suunnistusliitto.fi](https://suunnistusliitto.fi) > [Kilpailu](#) > [Koulutus](#)

# Suunnistusradat ikäluokittain

Osa 2

# Suunnistusratojen taitotasot ikäluokittain

- Suunnistusratojen taitotasoa kuvataan väriasteikolla.
- Taitotasojen kuvauksiin on yhdistetty myös ikäluokittaiset kilpasarjat.
- Suunnistusliitto suosittelee seuroja ottamaan värimallin käyttöön kaikessa toiminnassa vahvistamaan yhteistä kieltä ja ymmärrystä suunnistustehtävien vaatimustasoista.

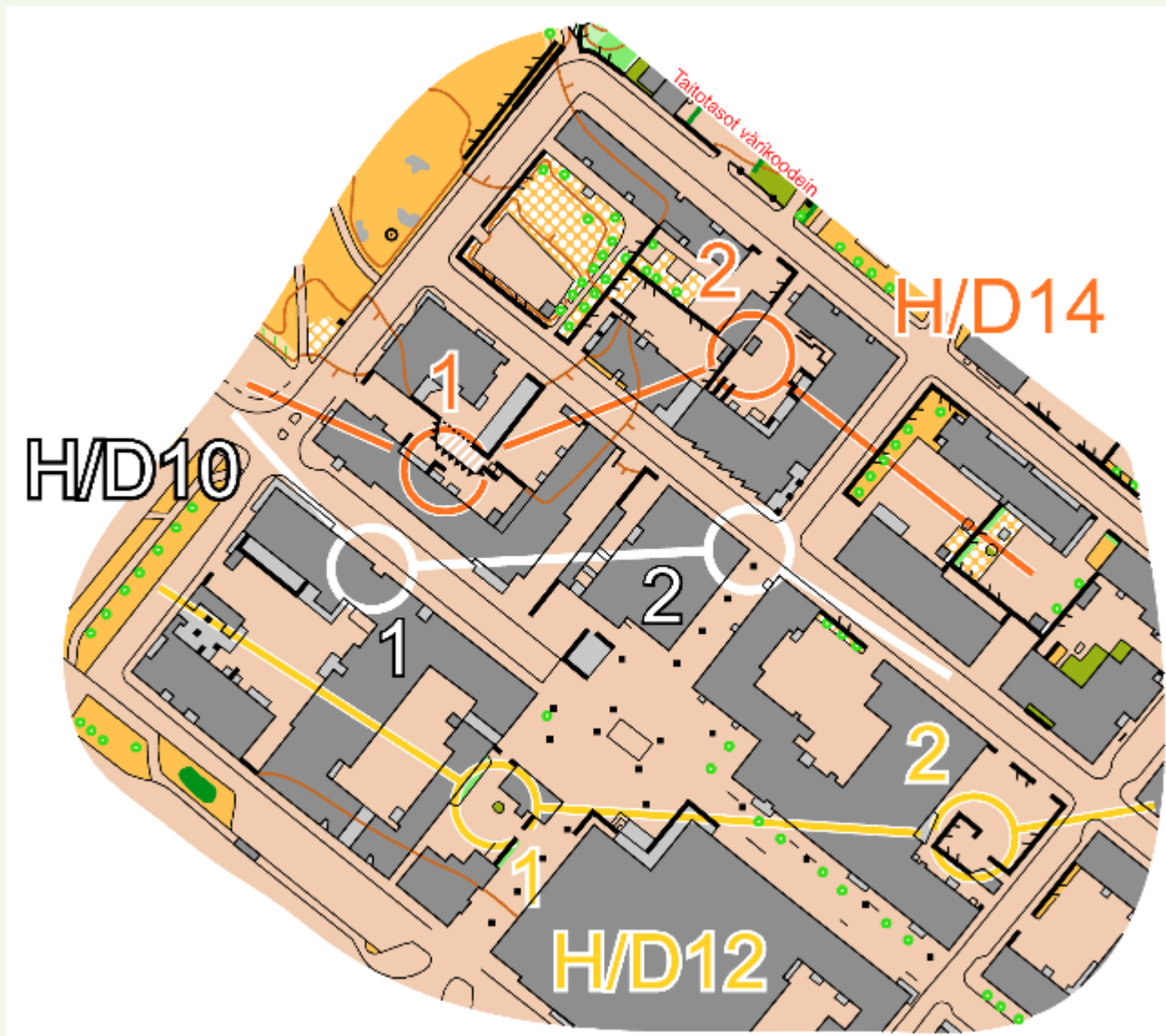


# Ohjeajat ja mittakaavat

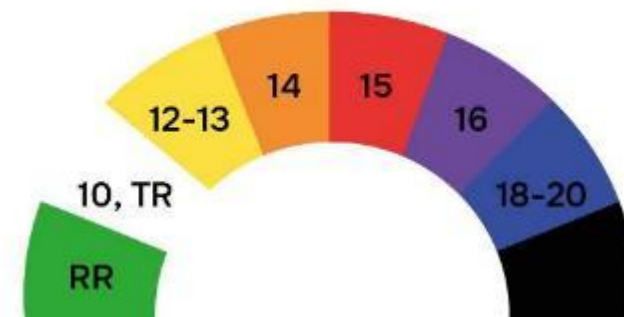
## KANSALLISET KILPAILUT

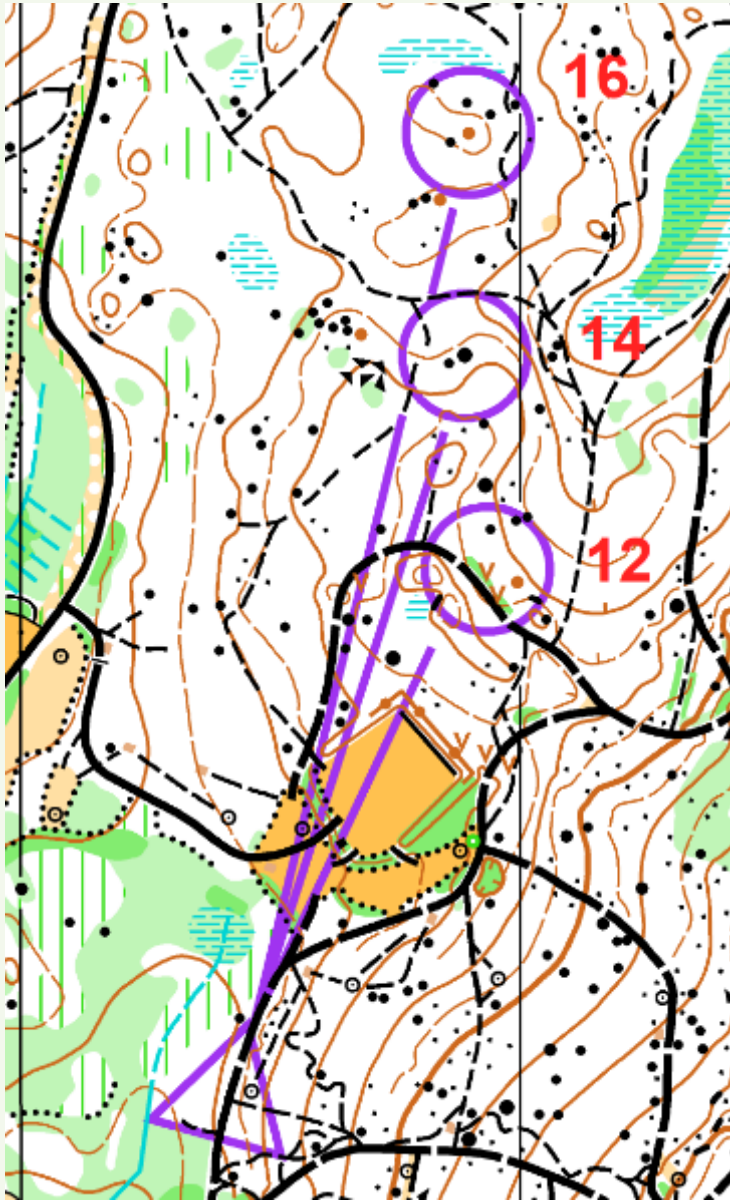
Sarja		Ohjeaika (voittaja)			Taitotaso	Mittakaava	
		Sprintti	Keskimatka	Pitkämätka		Sprintti	Metsä
H10RR	D10RR	12-15	14-16	16-20		1:3000-1:4000	1:7500-1:10000
H10	D10	12-15	14-16	16-20		1:3000-1:4000	1:7500-1:10000
H12TR	D12TR	12-15	14-16	16-20		1:3000-1:4000	1:7500-1:10000
H12	D12	12-15	15-20	20-25		1:3000-1:4000	1:7500-1:10000
H13	D13	12-15	15-20	25-30		1:3000-1:4000	1:7500-1:10000
H14	D14	12-15	15-20	30-35		1:3000-1:4000	1:7500-1:10000
H15	D15	12-15	20-25	35-40		1:3000-1:4000	1:10000-1:15000
H16	D16	12-15	20-25	40-45		1:3000-1:4000	1:10000-1:15000
H18	D18	12-15	25-30	50-55		1:3000-1:4000	1:10000-1:15000

Ohjeaika on voittajan aika, mutta on tärkeä aina miettiä osallistujajoukkoa kokonaisuutena. Erot eivät saisi venyä kohtuuttoman suuriksi.

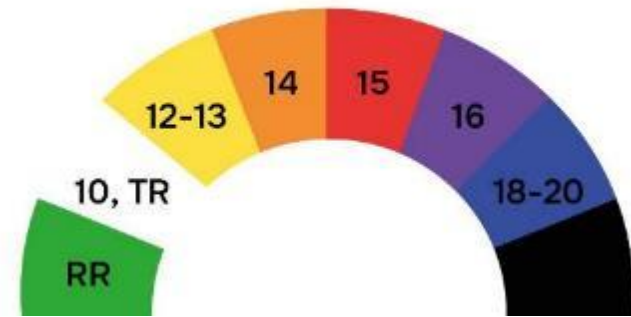


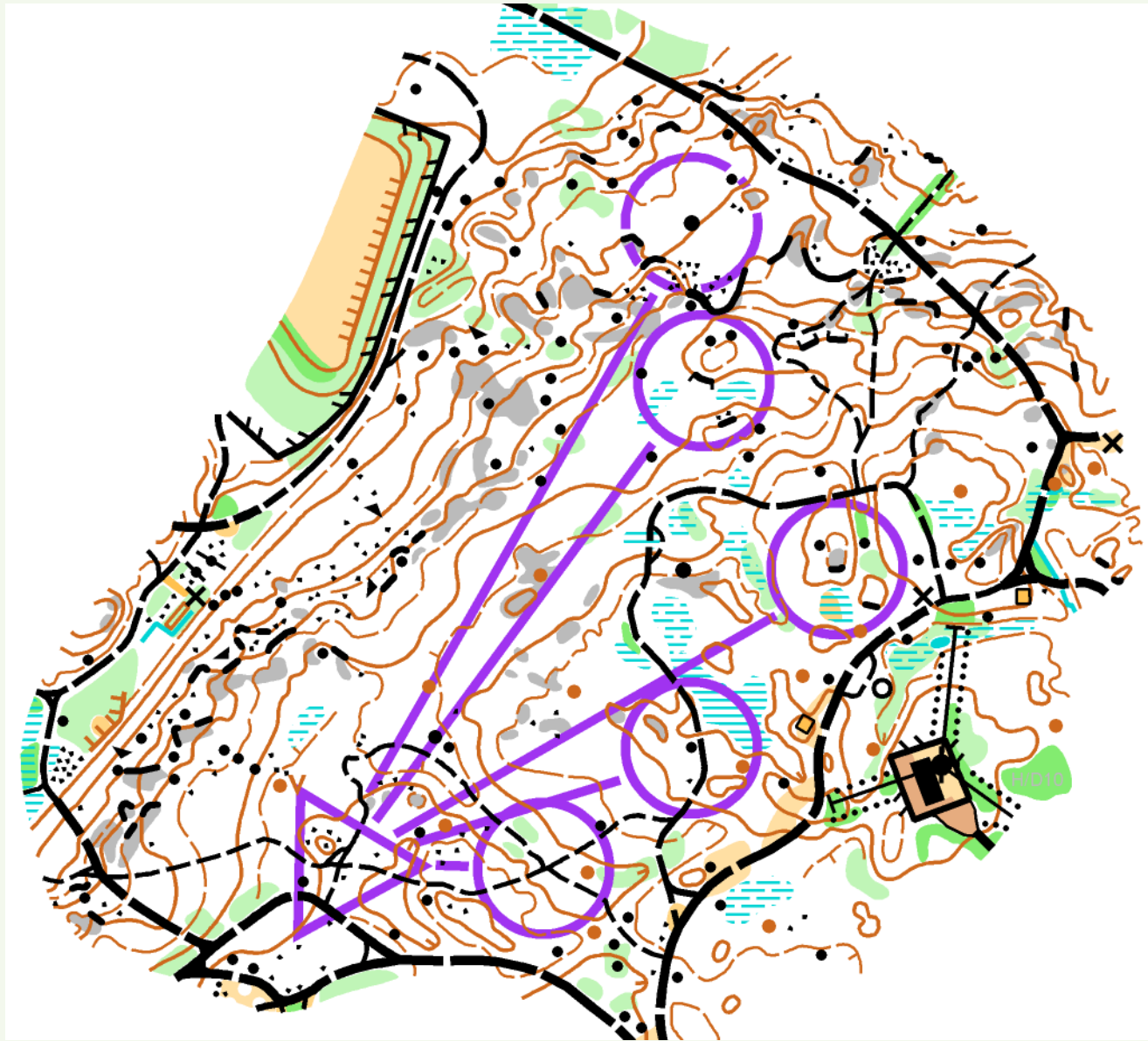
Esimerkki suunnistustehtävistä eri ikäluokille samassa maastossa



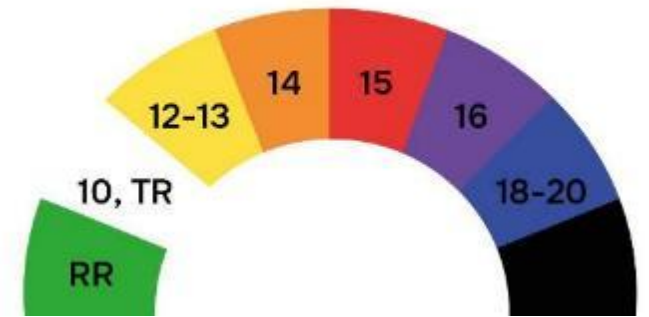


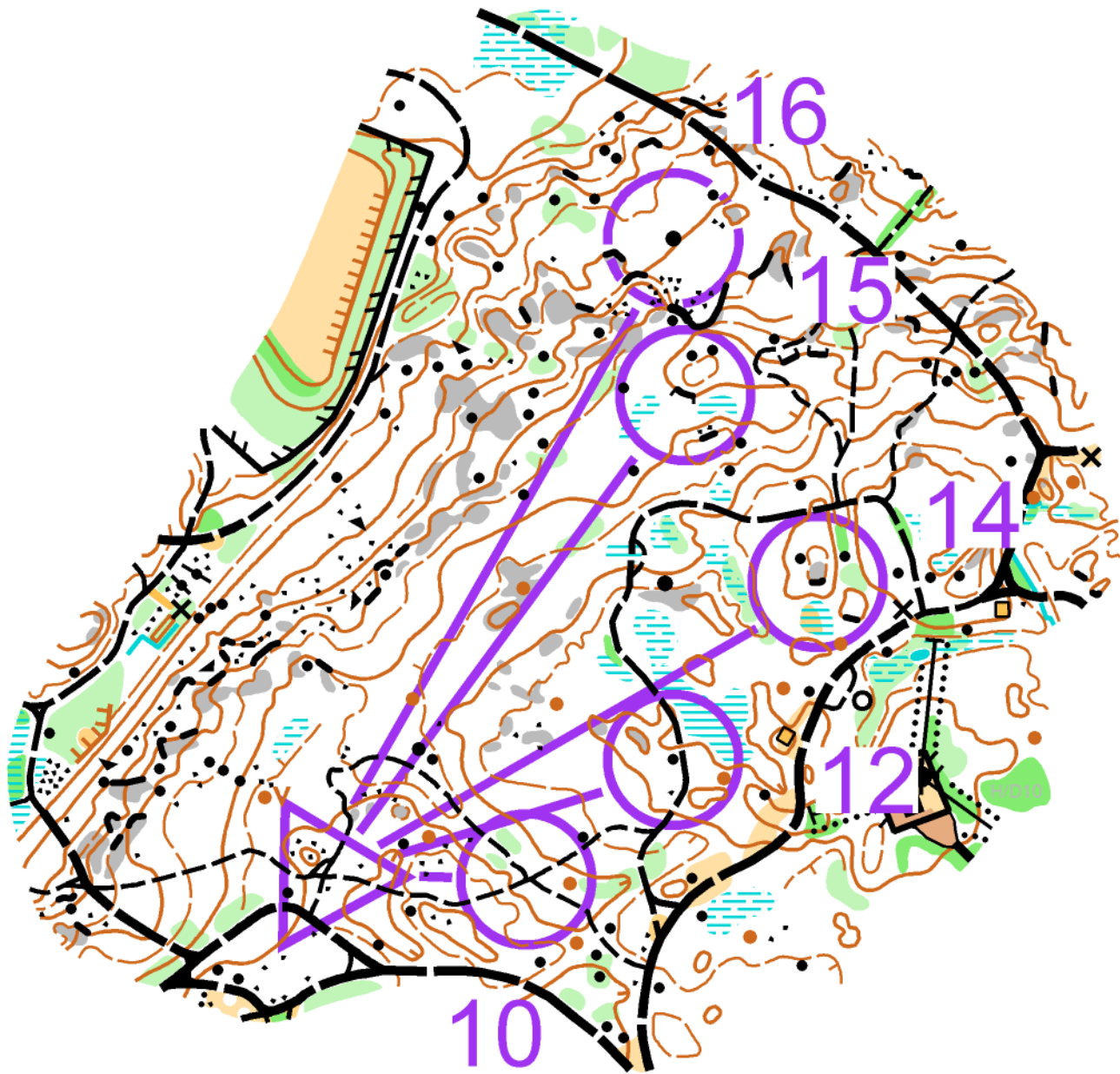
Esimerkki suunnistustehtävistä  
eri ikäluokille samassa  
maastossa



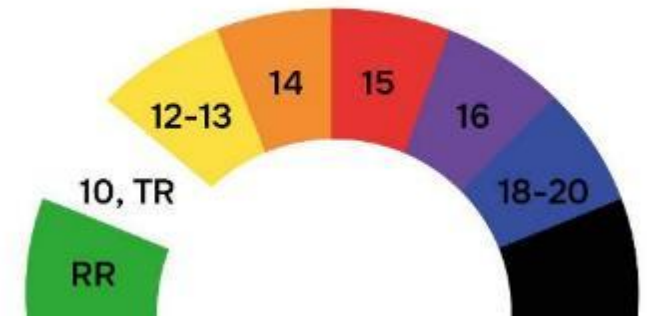


Esimerkki suunnistustehtävistä eri ikäluokille samassa maastossa





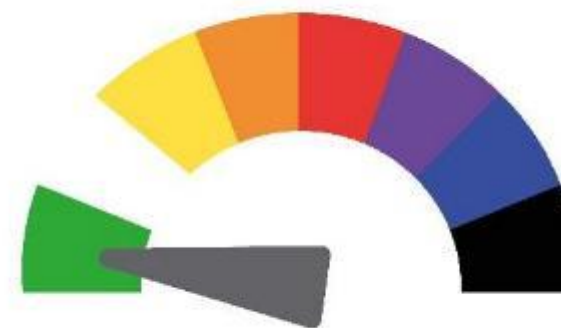
Esimerkki suunnistustehtävistä eri ikäluokille samassa maastossa



# Vihreä taitotaso: Rastireitti

## Vihreän taitotason suunnistaja

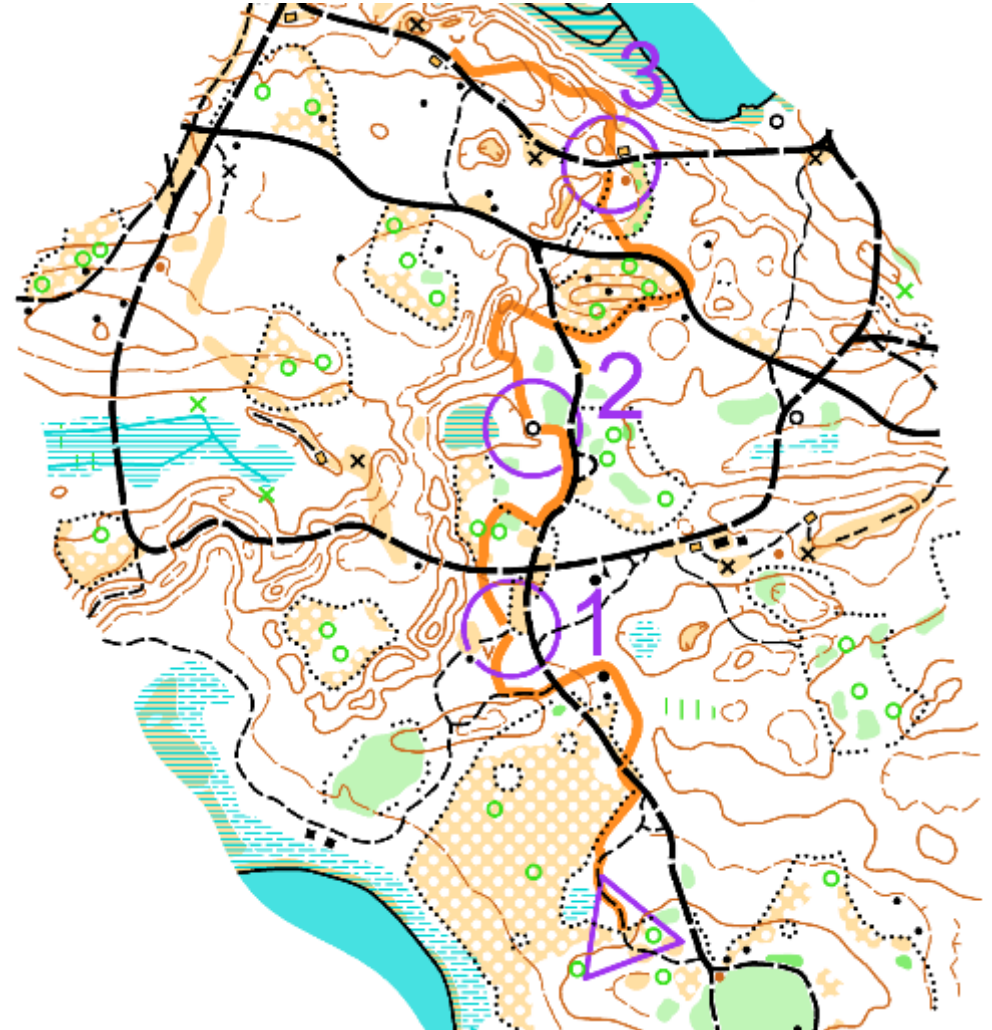
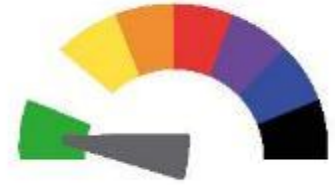
- tuntee tärkeimmät karttamerkit.
- osaa suunnata kartan maastokohteiden avulla.
- osaa määritellä oman olinpaikkansa selkeiden ja näkyvien maastokohteiden perusteella.
- osaa kulkea johdatteluvaa uraa pitkin.
- osaa vaihtaa selkeältä uralta toiselle selkeälle uralle rastipisteessä tai rastivälillä.



## Vihreän taitotason rata

- Rata on viitoitettu, eli rastireitti (RR)
- Viitoitus muodostaa aina yhden käyttökelpoisen reitinvalinnan, lisäksi tarjotaan rastiväleittäin yksi tai useampia viitoitukselta poikkeavia reitinvalintoja.
- Rastipiste on selkeä, näkyvä, yksiselitteinen kohde viitoituksen varrella.
- Johdattelevalla kohteella tai viitoituksella, jota pitkin suunnistaja lähestyy rastia, on pysäyttävä kohde rastipisteen lähellä.
- Viitoitusvaihtoehdon tulee olla mielekäs, eikä kohtuuttoman pitkä ja raskas valinta (ei pusikkoa, risukkoa, jyrkkiä mäkiä jne.!).
- Vaativissa maastonosissa viitoitus voi olla ainoa reitinvalinta.
- Ensimmäisellä välillä riittää yksi hyvin helppo valinta esim. viitoitusta tai polkua suuremmin.

## Metsäsuunnistus

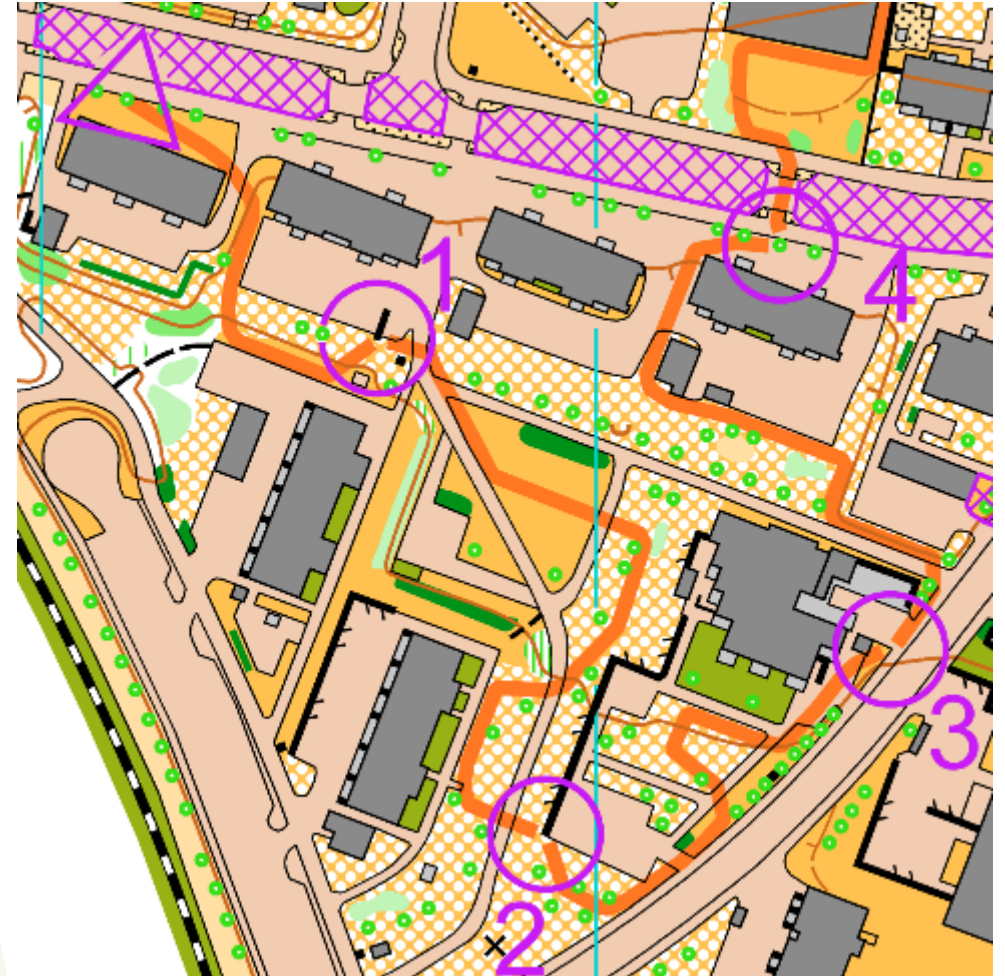


## Vihreän taitotason rata

- Myös sprintissä voidaan tarjota RR-rata, jos kilpailualueelle on mahdollista asettaa RR-viitoitus koko matkalle. Puistotyyppiset alueet soveltuvat parhaiten. Avonainen maasto, ei sokkeloita.
- RR-radalle ei suositella erillistä K-pistettä ja K-paikan viitoitusta, jonka takia muiden sarjojen lähtöpaikka ei sovellu hyvin RR-radalle.
- Rata on ensimmäisillä väleillä helpompi ja monipuolistuu loppumatkalle.
- Rastipisteiden tulee olla yksinkertaisia ja johdattelevien kohteiden välittömässä läheisyydessä.
- Rakennusten väliin sijoittuvia suunnistustehtäviä voi olla, mutta näiden tulee olla erittäin selkeitä.
- Eri tasoilla tapahtuvat suunnistustehtävät ja keinotekoiset aidat eivät kuulu valkoisen taitotason radalle. Tunnelleita tai siltoja voi olla, mutta näiden tulee olla selkeitä ja osa johdattelevaa kohdetta.



## Sprintisuunnistus



# Valkoinen taitotaso: Erittäin helppo

## Valkoisen taitotason suunnistaja

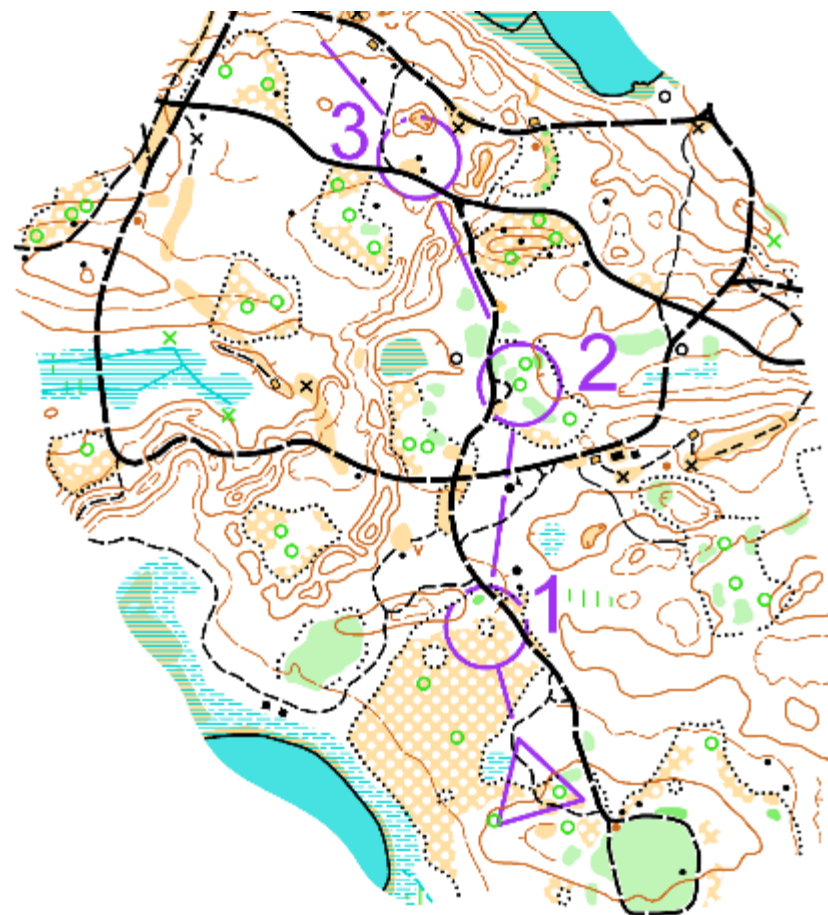
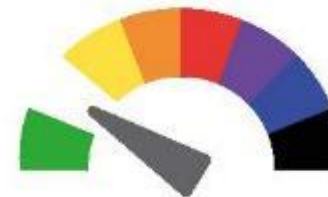
- Sama taidot, kuin vihreän radan suunnistajalla.



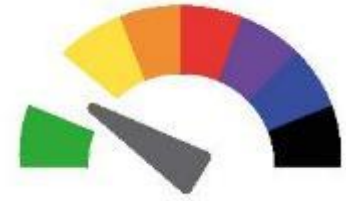
## Valkoisen taitotason rata: H/D 10

- Kansallisissa kilpailuissa voi tarjota 10-suoran, jos **kilpailumaasto soveltuu** ko. radan järjestämiseen. Kilpailun järjestäjän tulee käyttää harkintaa ja tarkastella maastoa pienen, aloittelevan suunnistajan näkökulmasta.
- 10-sarjan rata ilman viitoitusta tulee olla **erittäin helppo**.
- Polut ja tiet selkeinä johdantelevina reitteinä toimivat radalla viitoituksen “korvikkeina”.
- Rastivälit ovat riittävän lyhyitä. Rastin löytäminen antaa varmuuden pienelle suunnistajalle oikealla reitillä olemisesta.
- Rastipisteet ovat johdantelevalla kohteella, esim. kulku-uran risteyksessä tai aivan vieressä. Rastipiste ja -lippu näkyvät selkeästi uralle.

## Metsäsuunnistus



## Sprinttisuunnistus



### Valkoisen taitotason rata: H/D 10

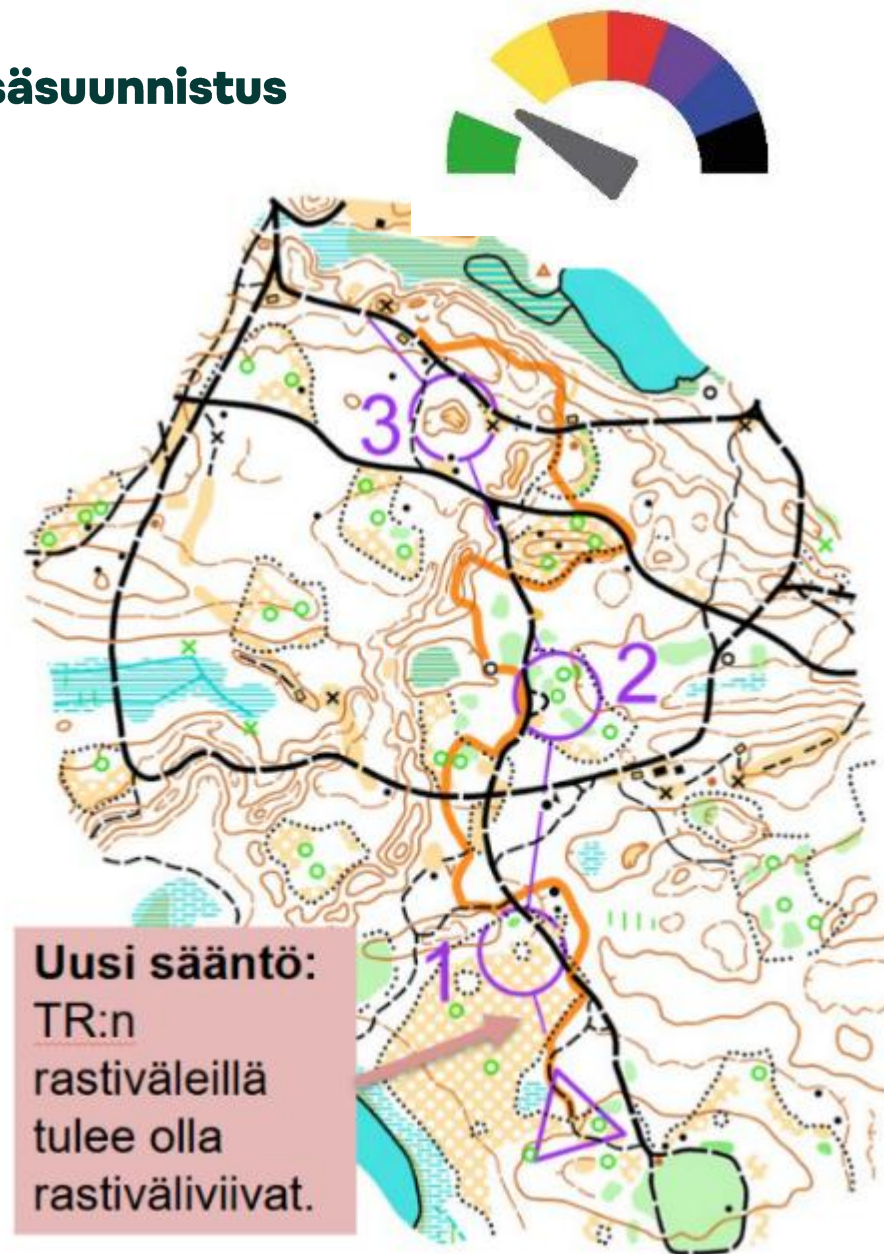
- Selkeästi luettava suunnistustehtävä
- Pääosin vain yksi suunnistustehtävä rastivälillä.
- Yksinkertainen reitinvalinta esim. rakennuksen kierto tai ei reitinvalintaa
- Ensimmäisen rastivälin suunnistustehtävä on erityisen selkeä
- Ei komppaa taaksepäin eikä kiertoa kaukaa sivulta.
- Ei ristirataa
- Ei aitojen kiertoja
- Ei kikkailuja kiellettyjen alueiden kanssa.
- Ei ”katiskoja” = umpikujia
- Tien ylitykseen ohjataan rastilla



## Valkoisen taitotason rata: Tukireitti (TR)

- Selkeä ja helppo. Tukireitin suunnistajat ovat epävarmoja ja kokemattomia suunnistajia.
- Rastireitin viitoitus muodostaa pohjan osalle reitinvalinnoista ja tarjoaa tukea, ohjaten esim. rastin suuntaan.
- Rasti on rastireitin viitoituksen läheisyydessä.
- Rastipisteet ovat johdattelevalla kohteella, esim. kulku-uran risteyksessä tai aivan vieressä. Rastipiste ja -lippu näkyvät selkeästi uralle.
- Johdattelevalla kohteella tai viitoituksella, jota pitkin suunnistaja lähestyy rastia, on pysäyttävä kohde rastipisteen lähellä.
- Rastipiste on selkeä, yksiselitteinen kohde ja sen takana on selkeä pysäyttävä kohde.

## Metsäsuunnistus



# Keltainen taitotaso: Helppo

## Keltaisen taitotason suunnistaja

- Osaa seurata vähemmän selkeitä, johdattelevia kulku-uria. Lukee maastonkohteita myös johdattelevien urien vieressä.
- Hallitsee lyhyet siirtymät uralta toiselle selkeissä maastokohdissa.
- Opettelee näkemään reitinvalintoja.
- Opettelee suunnistamaan ennakoiden tulevaa.
- Osaa suunnata kartan kompassin avulla.

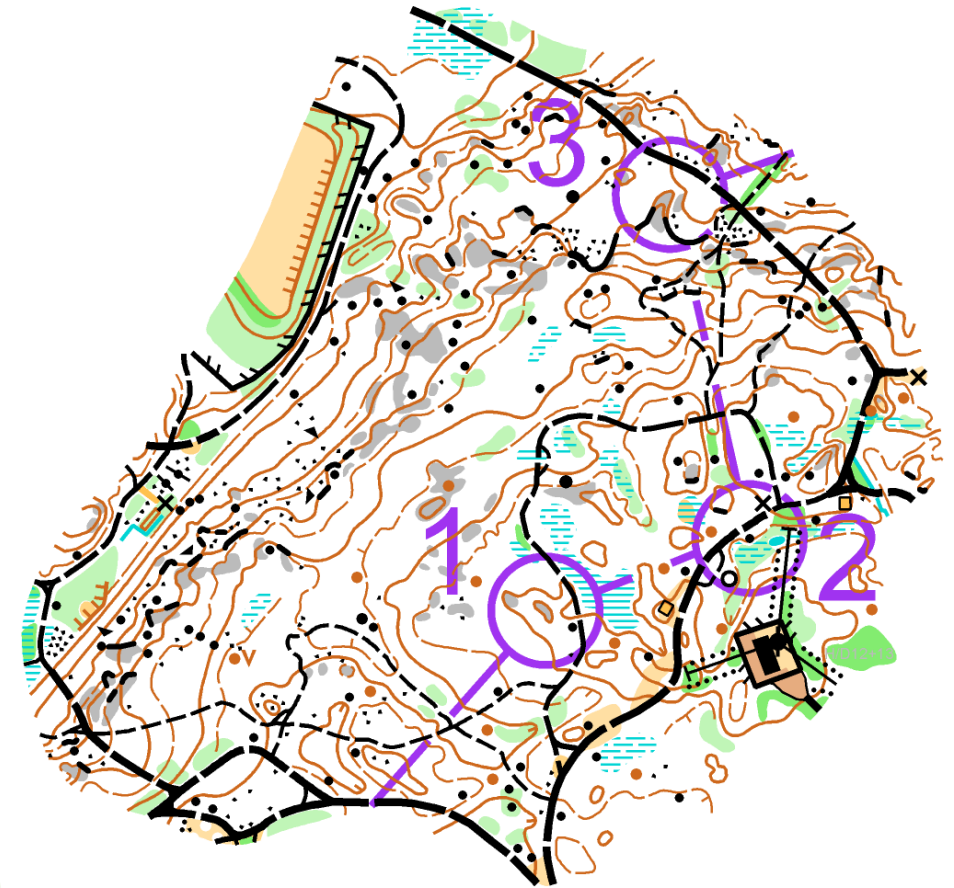


## Keltaisen taitotason rata: H/D 12-13

- Rata on selkeä ja rajautuu turvallisesti pysäyttäviin elementteihin. Suunnistuksen tukena on selkeästi maastosta erottuvia kohteita.
- Rastiväleillä voi olla yksinkertaisia reitinvalintavaihtoehtoja; helpompi vaihtoehto johdattelevia maastokohteita myöten sekä suurempi vaihtoehto kokeneemmille.
- Rastit ovat johdattelevien maastokohteiden läheisyydessä; rastipiste ja lippu saavat näkyä johdattelevalle kohteelle.
- Johdattelevalla kohteella, jota pitkin suunnistaja lähestyy rastia, on pysäyttävä kohde rastipisteen lähellä. Myös rastipisteen takana on pysäyttävä kohde.



## Metsäsuunnistus



## Keltaisen taitotason rata: H/D 12-13

- Rata on selkeästi luettavissa.
- Hieman haastavampi kaikilta osin verrattuna 10-sarjaan, mutta reittien toteutukseen löytyy edelleen helppo ja selkeä vaihtoehto.
- Ensimmäisen rastivälin suunnistustehtävä on erityisen selkeä
- Yksinkertaisia reitinvalintoja
- Ei kikkailuja kiellettyjen alueiden kanssa.
- Tien ylityksessä rastilla ohjaten ylityspaikkaan.



### Sprinttisuunnistus



# Oranssi taitotaso: Keskitaso

## Oranssin taitotason suunnistaja

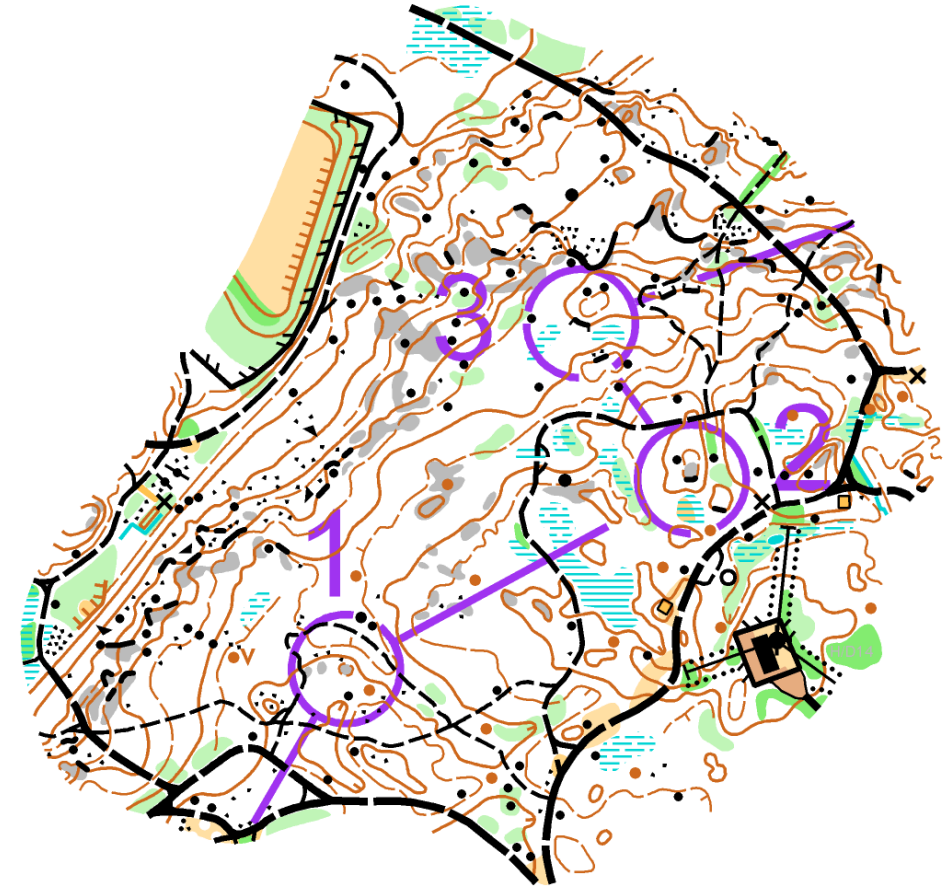
- Suunnistaa edelleen pääosin johdattelevien kohteiden mukaan.
- Voi tehdä reitinvalinnan, joka perustuu etenemiseen oleelliselta kohteelta toiselle ja edistyneimmät osaavat käyttää etenemisen tukena selkeitä maaston muotoja.
- Perustaa reitinvalintansa reitin pituuden ja kulkukelpoisuuden arviointiin, sekä reitin varmuuteen suhteessa omiin taitoihin.
- Ymmärtää myös hieman epäselvempiä pysäyttäjiä ja oleellisia kohteita kuin aiempien tasojen suunnistajat.
- Osaa jonkin verran yksinkertaistaa näkemäänsä karttakuvaa.



## Oranssin taitotason rata: H/D 14

- Rata tarjoaa erilaisia reitinvalintavaihtoehtoja eri tasoille suunnistajille.
- Vaihtoehtoinen reitinvalinta voi perustua jo maaston muodon seuraamiseen, kuten korkeuden pitäminen tai rinteen alla tai päällä kulkeminen.
- Rastit ovat johdattelevan kohteen tai selkeästi ympäristöstä erottuvan kohteen läheisyydessä.
- Rastipisteenä on selkeä, yksiselitteinen kohde, mutta se voi olla jo astetta haastavampi, kuten notko, kukkula tai jyrkänne.
- Rastin takana on hyvin havaittava pysäyttävä kohde.

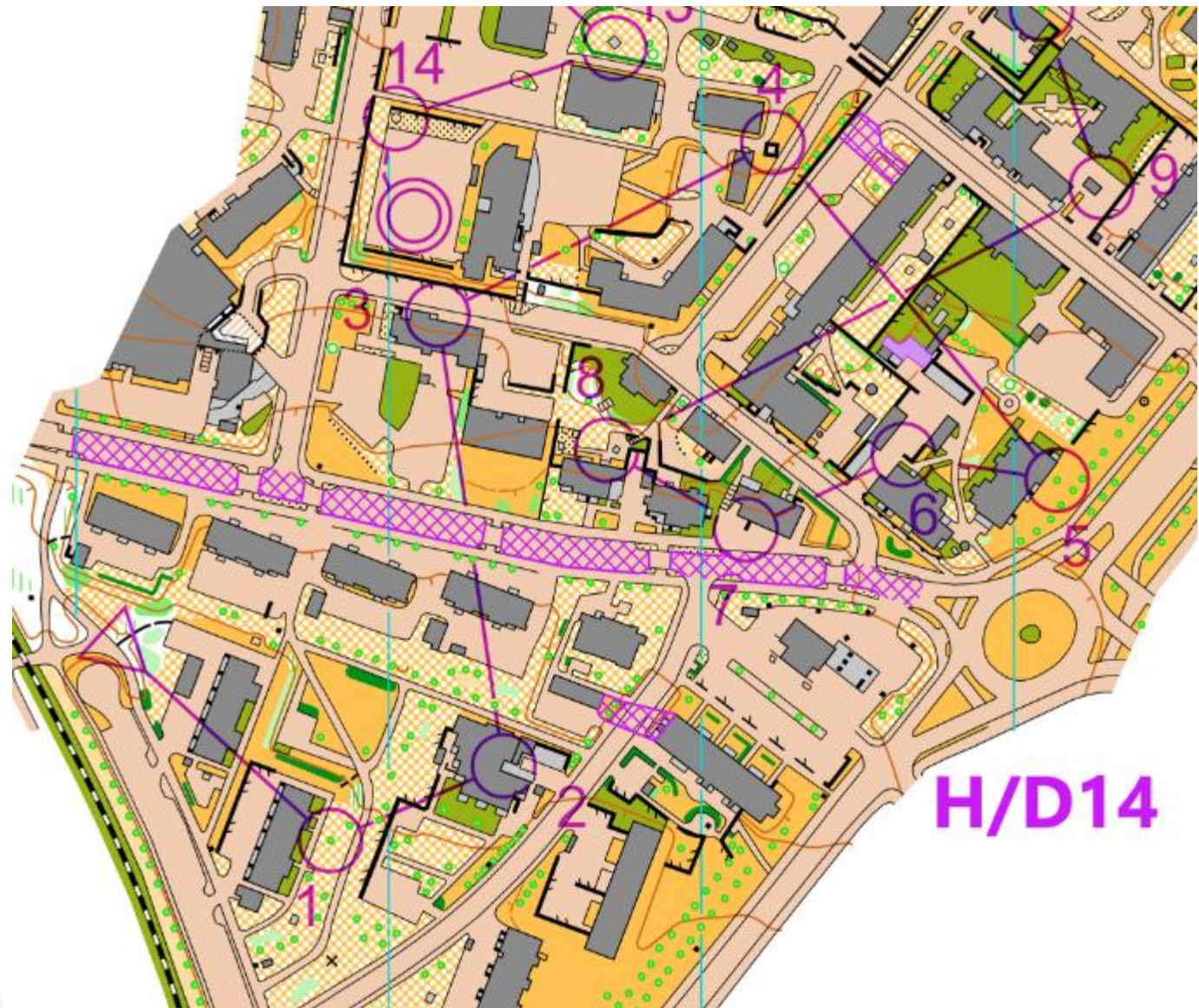
## Metsäsuunnistus



## Oranssin taitotason rata: H/D 14

- Selkeät rastipisteet.
- Reitinvalintoja enemmän kuin nuoremmilla sarjoilla.
- Reittien toteutus jo enempi S- ja Z-  
muotoista pujottelua.
- Voi olla jo ristirata.
- Ennen ja jälkeen rastin selkeitä  
pysäyttäviä kohteita.
- Tien ylityspaikkoihin reitinvalinta.
- Ratatekninen kielletty alue tien  
katkaisuna

## Sprinttisuunnistus



# Punainen taitotaso: Keskitaso

## Punaisen taitotason suunnistaja

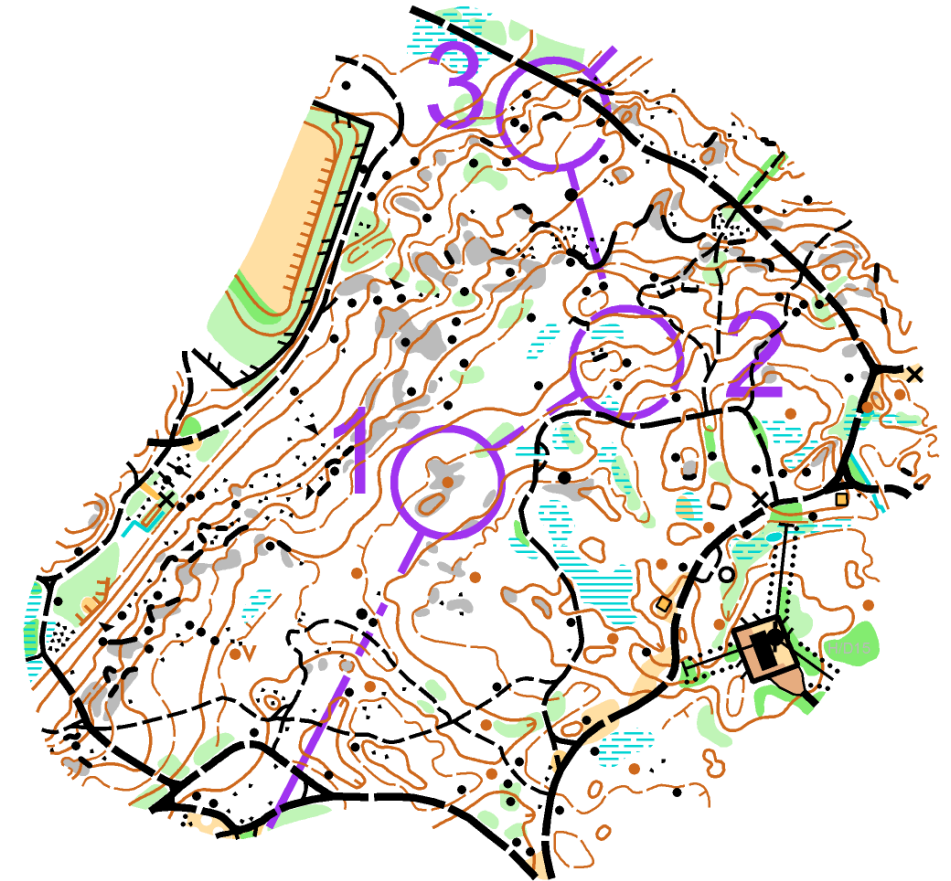
- Käyttää jo erilaisia suunnistustekniikoita (esim. ennakointi, oman toiminnan ohjaus, rytmitys, rastinotto ja kompassin käyttö).
- Harjoittelee tunnistamaan eri maastotyyppien vaatimuksia ja ymmärtämään niissä oleellisia kohteita.
- Ymmärtää sen verran korkeuseroista, että osa suunnistustehtävistä voi perustua niiden hallintaan.
- Perustaa suunnistamisen pääosin johdattelevien kohteiden mukaan suunnistamiseen. Voi tehdä reitinvalinnan, joka perustuu etenemiseen oleelliselta kohteelta seuraavalle.
- Osaa miettiä reitinvalintoja jonkin verran myös omien vahvuuksiensa kautta.



## Punaisen taitotason rata: H/D 15

- Kilpailuissa suositellaan tarjoamaan ratavaihtoehto myös 15 – 20 -v. harrastetason suunnistajille.
- Ratojen pituus sama kuin 16-sarjoissa.
- Taitotaso helpompi kuin 16-sarjoissa.
- Sprintissä ei käytetä vaikeimpia aitojen kiertoja ja katiskoja.
- Reitinvalinnat selkeämpiä ja suoraviivaisempia kuin 16-sarjoissa.

## Metsäsuunnistus



# Violetti taitotaso: Melko haastava

## Violetin taitotason suunnistaja

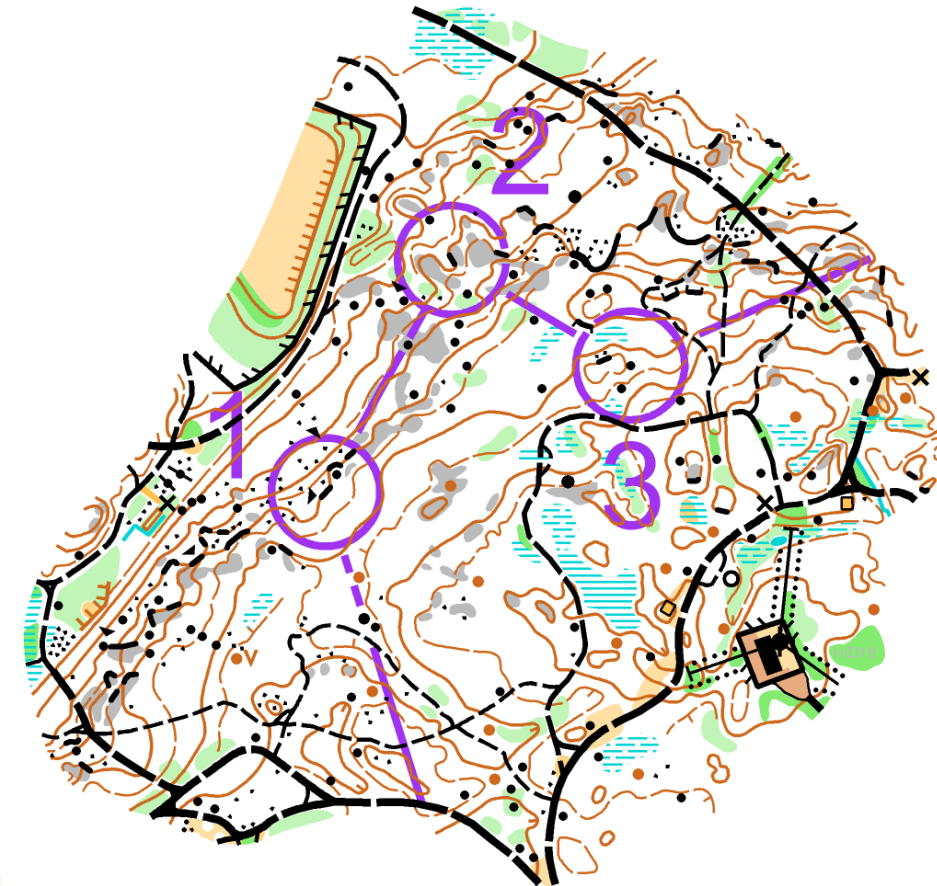
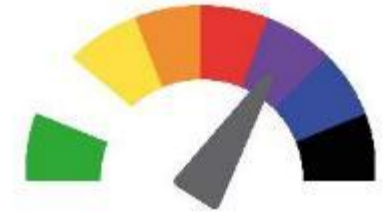
- Käyttää erilaisia tekniikoita erilaisissa maastoissa huomioiden oman taitotasonsa.
- Osaa miettiä reitinvalintaa pohtien reitin nopeutta ja suunnistustehtävän vaikeutta.
- Osaa käyttää rastinottoon erilaisia tekniikoita, riippuen rastin sijainnista.
- Ei tarvitse pysäyttäjää varmistamaan rastinottoa.
- Osaa jossain määrin pitää korkeuden rinteessä.
- Kykenee abstraktiin ajatteluun ja sen myötä ennakkointiin.



## Violetin taitotason rata: H/D 16

- Rata voidaan suunnitella kokeneille suunnistajille.
- Rastiväli voi koostua monenlaisista suunnistustehtävistä. Reitinvalintoja on useita, joissa pitää huomioida mm. pituus, kulkukelpoisuus, korkeuserot ja rastinotto. Hyvä osata karttakuvan pelkistämisen taito, eli löytää suuret ja selkeät kohteet, joiden avulla suunnistaa sujuvammin.
- Rastinotto voi edellyttää tarkkuutta ja erilaisia rastinottotekniikoita. Lähellä rastia on ”kirkontorni”, jonka kautta voi edetä rastille.
- Rastin takana ei tarvitse olla pysäyttäjää, mutta lähestymisessä auttava kohde kohtuullisella etäisyydellä.
- Poikien rata voi olla fyysisesti vaativampi kuin tytöillä, taidollisesti radat ovat yhtä vaativia.
- Radalla tulisi olla yksi selkeä juoksuväli.
- Vaativassa maastossa valitaan helpompi rastipiste. Helpossa maastossa valitaan vaativampi rastipiste.

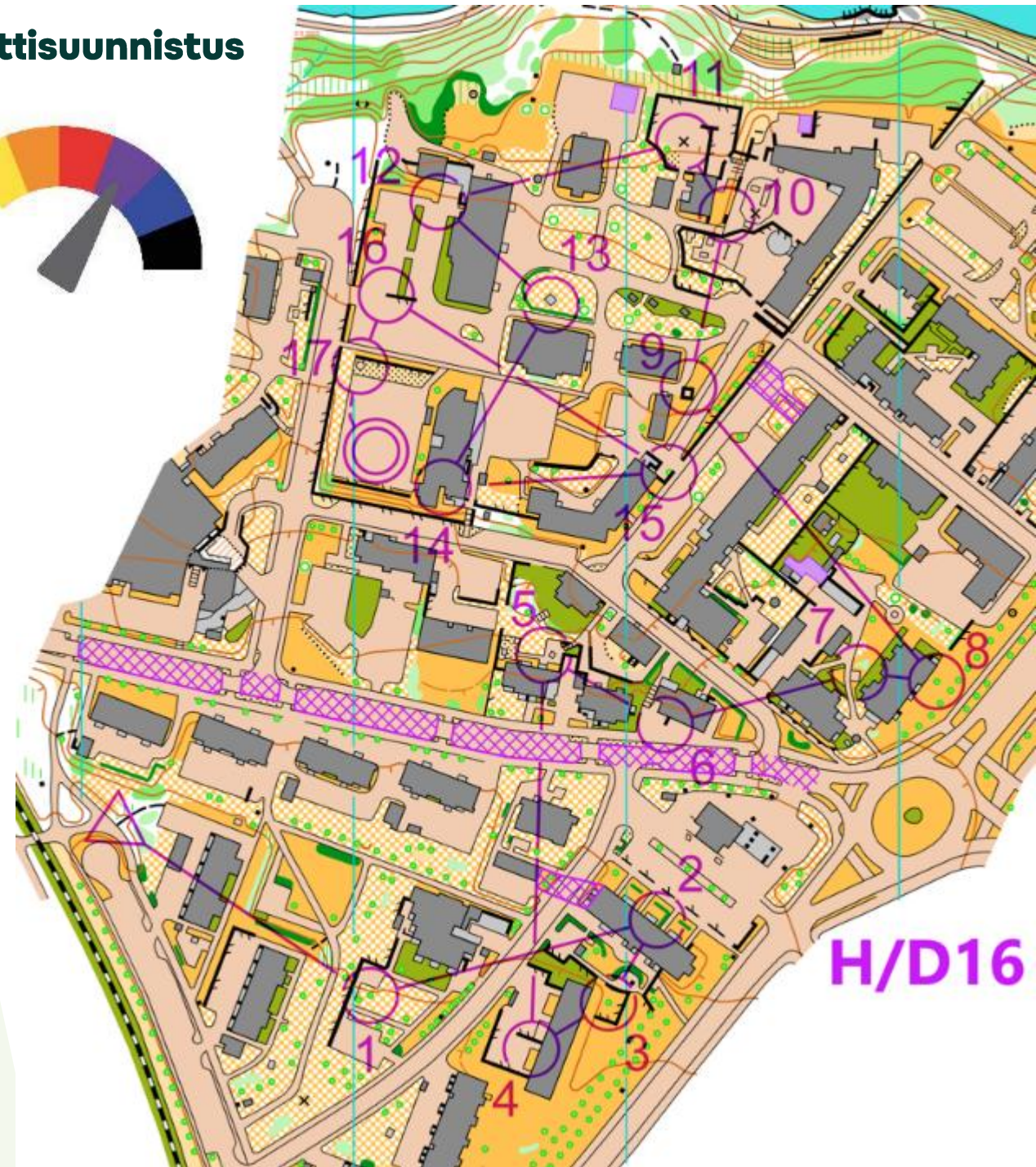
## Metsäsuunnistus



## Sprinttisuunnistus

### Violetin taitotason rata: H/D 16

- Taitotaso lähestyy sprintissä aikuisten tasoa.
- Rastiväleillä jo useampi reitinvalinta
  - Ristirata ja edes-takaisin kääntöjä.
  - Paras reitinvalinta voi lähteä rastilta myös taaksepäin.
  - Radalla sokkeloisemmat ja vauhdikkaammat välit vuorottelevat.
  - Aidat ja kielletyt alueet muodostavat reitinvalintoja ja teknistä haastetta.
- Ratatekninen kielletty alue muodostaa reitinvalintoja.



# Ennakkotehtävän purkua

Tarkastele laatimaasi rataa ikäsarjoittaisten ohjeiden näkökulmasta.

- Miten taitotasomääritykset toteutuvat omilla radoillasi?
- Onko jotakin, mitä pitäisi korjata tai täydentää?

A group of children are running through a sunlit forest. The children are in motion, with their hair blowing in the wind. The scene is bright and cheerful, with sunlight filtering through the trees. The children are wearing various colorful clothing, including jackets and sweaters. The background is a dense forest with tall trees and green foliage.

# Tekniset asiat

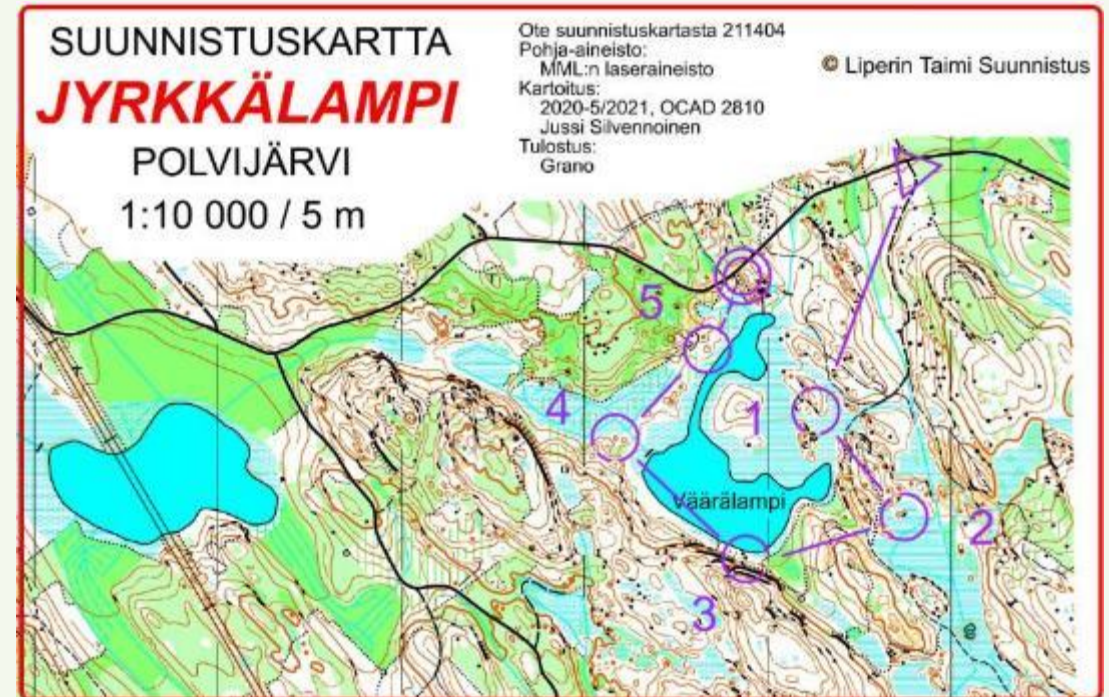
Osa 3

# Sisältö

- 1) Kartan tiedot
- 2) Kartan mittakaava ja arkkikoko
- 3) Rastinmääritteet
- 4) RR- ja TR-ratojen nostoja
- 5) Kartan kuvausohjeiden nostot

# Kartan tiedot

- Jos kartta on osa suuremmasta kartasta, merkitään karttaotteeseen ”emokartan” perustiedot.
- Kartoittaja mainitaan
- Myös tekijänoikeus merkitään.



# Rastinmäärittämisen sijoittaminen karttaan

- Tulee sijoittaa karttaan näkyvälle paikalle, josta ne on helppo havaita suorituksen aikana.
- Ei saa peittää kartasta radalle tärkeitä alueita.
- Ruutukoko on 5-7 mm.
- Jos sprintissä ei ole irrallisia rastinmääritteitä, pitää koodinumerot olla rastinumeron perässä.
- Rastireitillä ei käytetä rastinmääritteitä.



# Kartan mittakaava

Sprinttikartan mittakaava on lapsilla sama, kuin aikuisilla, eli 1:4000.

Myös karttasuurenos 1:3000 on sallittu.

Suunnistuskartan mittakaava on kilpailuissa 1:10000.

1:7500 mittakaavaisen kartan käyttö on sallittua seuraavin rajoituksin:

- Sallittu kaikilla muilla matkoilla paitsi ei sprintissä.
- Järjestäjä harkitsee milloin sen käyttö on tarpeellista.
- Suositeltava pienipiirteisissä maastoissa.
- Suositeltava, mikäli maastoalue on erityisen pieni tai ahdas. Tällöin ratamerkinnoille on enemmän tilaa, jos radan alku- ja loppumatka kulkevat lähekkäin.
- Sallittua 14-sarjoissa ja sitä nuoremmissa sarjoissa sekä 45 - sarjoissa ja sitä vanhemmissa sarjoissa sekä valvojan luvalla myös muissa sarjoissa.
- Kartta tehdään kansainvälisten kuvausohjeiden mukaisesti.



# Kartan arkkikoko

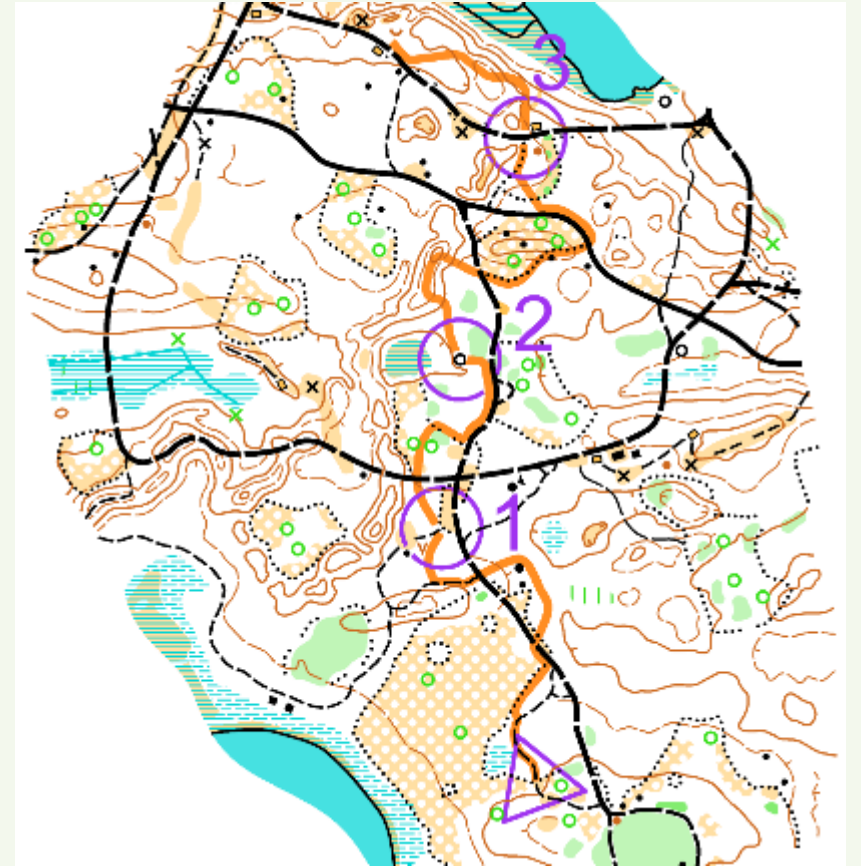
- Lasten sarjoissa suositellaan edelleen, että kartan maksimikoko on A5.
  - Pienikokoista karttaa on helppo käsitellä.
  - Kartanluvun perusasiat, eli kartan suuntaus ja peukalokartanluku onnistuvat parhaiten kun arkki on pieni.
- Lasten kartalle tulee kartan tietolaatikosta saada mahtumaan vähintään kartoittajan nimi ja tulostuspaikka.
- Lasten radoilla on muistettava ottaa huomioon se, ettei lapsella ole vaaraa joutua vahingossa ulos kartalta!



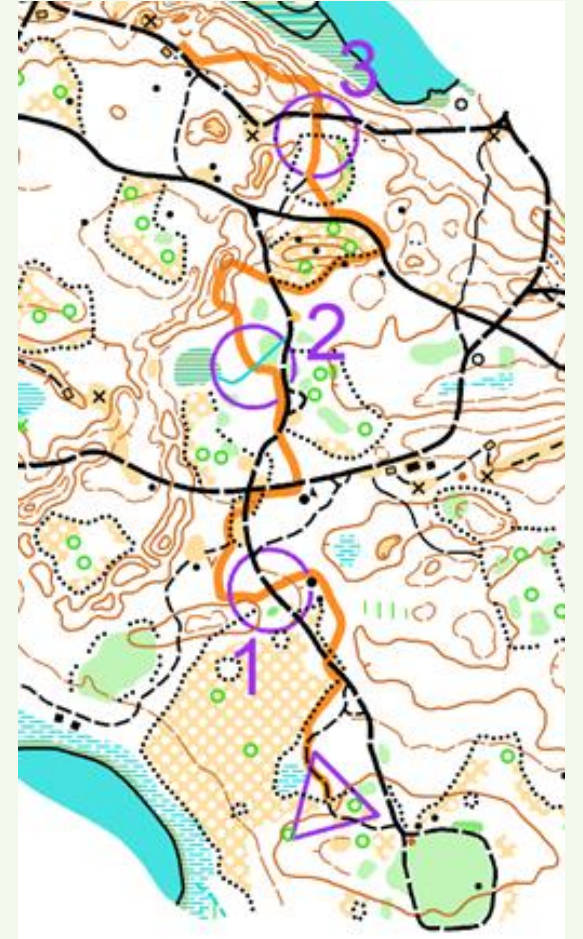
# Rastireitti

## TEKNISIÄ HUOMIOITA

- RR-radoilla ei käytetä rastiväliviivoja.
- Viitoituksen viiva piirretään rastiympyrän sisään ja katkaistaan rastipisteen kohdalla. Huom! Maastossa viitoitus ei saa katketa.
- RR:n rasti merkitään karttaan vain järjestysnumerolla. Karttaan ei kirjoiteta RR1 jne.
- RR-radon matka mitataan ja ilmoitetaan viitoitettua reittiä pitkin.
  - Matka ilmoitetaan myös lyhintä mahdollista reittiä pitkin
  - Esim. H/D10RR 2,3 km / 1,8 km (Ensin viitoitusta pitkin)



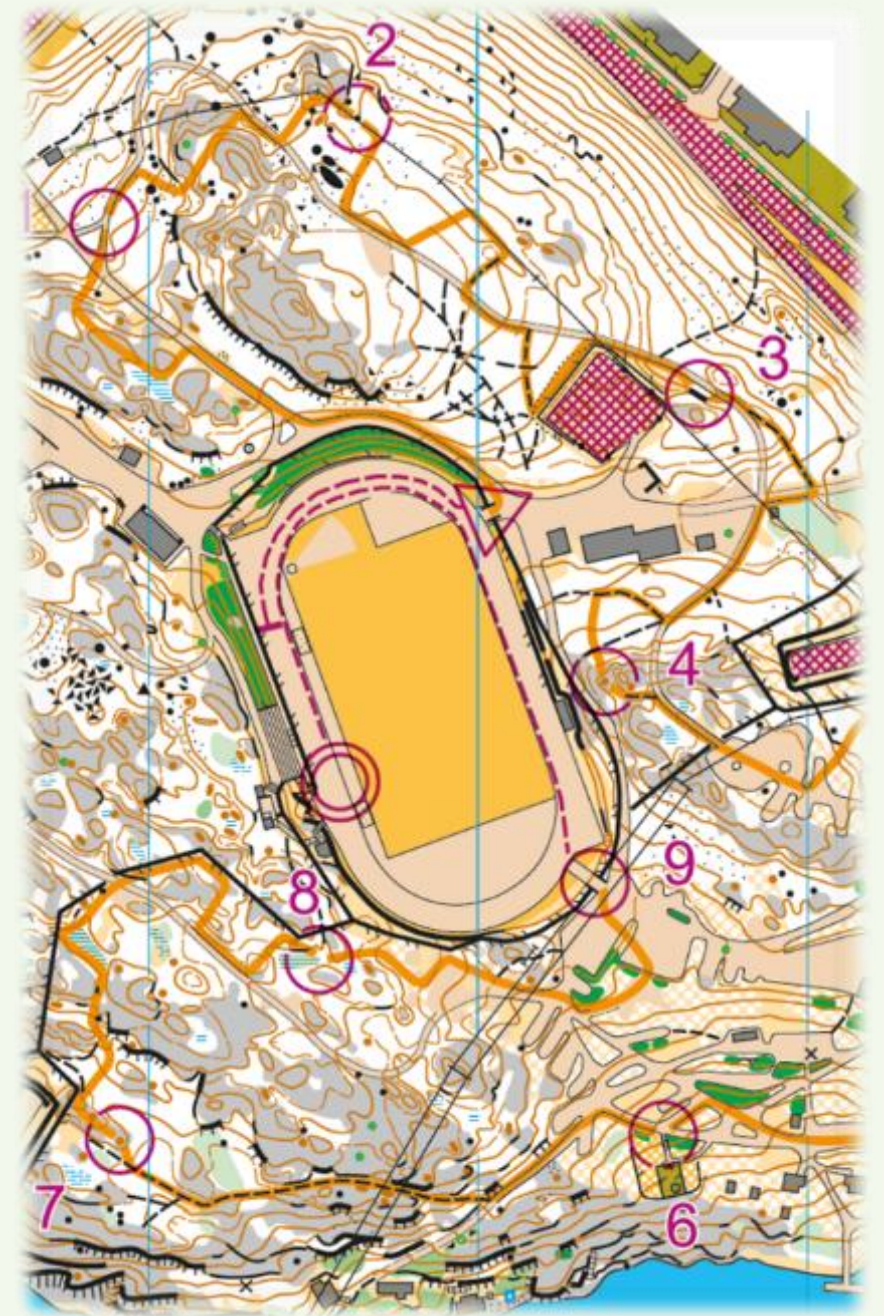
- Viitoitus kulkee maaston tukipisteiden (selkeät kohteet) kautta ja juuri siten, kuin se on piirretty karttaan. Vältä pyöreitä lenkkejä “tyhjän päällä”, ellei maasto sitä edellytä ja on varmistettu, että viitoituksen viejä osaa vetää nauhan täysin oikein.
- Mikäli sopivaa rastipistettä on haastava löytää:  
Tarvittaessa RR-rastipiste voi olla myös RR-viitoituksen ja johdattelevan maastokohteen risteys.
  - Esim. viitoitus ja polku/tie/oja/kuvioraja.
  - Paikka on oltava selkeä kartalla ja maastossa
  - Voi joskus parantaa RR-radän profiilia ja helpottaa rastipisteiden sijoittelua muut radat huomioiden.
  - Huom! RR-viitoitusta ei katkaista kartalla rastipisteessä, jos rastipiste on viitoituksen ja johdattelevan kohteen risteys.



- RR-viitoituksen varrella ei tule olla muita, kuin RR-rasteja.
  - Samassa pisteessä ei tulisi olla RR-rastia ja numerokoodillista rastia. (pl. ns. ohjaavat rasti esim. viimeinen rasti / tien ylitys / pakollinen silta, jolloin rastit rakennetaan eri pukkeihin ja leimaus hyväksytään kaikilta pukeilta.)



- Rastireitin loppuviitoitus piirretään kartalle violetilla katkoviivalla kuten muillakin radoilla. Ei oranssilla viivalla, koska se sallii oikaisun.
- RR-viitoituksen väri on **oranssi** (värinmääritys 0-50-100-0)
  - Läpinäkyvä kuten ratapiirroskin, ei peitä polkuja.
  - Viivan leveys: 1:10 000 / 0,82 mm, 1:7500 / 1,1 mm, 1:4000 / 0.82 mm.
  - Jos oranssi RR-viitoitus ei tunnu riittävän näkyvältä sprinttikartalla (paljon keltaista ja ruskeaa), voidaan väriin lisätä hieman punaista (0-60-100-0).



# Rasti, rastipukki ja leimasin



- Huomioi pukin rakentamisessa lapsen pituus ja leimasimen suunta.
- Rastin tulee olla hyvin näkyvillä
  - Pienillä lapsilla tulosuunnasta nähtävillä
  - Huomio havaintokorkeus
- Rastilipussa on jokaisella sivulla RR-tunnus
- Rastipukissa on RR-tunnus.
- Rastipukin on kestävä kilpailijoiden siihen aiheuttava fyysinen paine.
- Rastipukki ei saa muodostaa kulkuestettä esim. jyrkänteiden alla, kumpareiden välissä tai notkossa.
- Rastipukki tulee suunnitella niin, että leimaaminen mahdollista useasta eri suunnasta.

# Yhtenäinen ja näkyvä viitoitus



- RR- ja TR-radan viitoituksena tulee olla yhtenäinen ja näkyvä viitoitusnauha.
- Mikäli nauha on vaikea havaita aluskasvillisuuden joukosta, on sitä hyvä pyrkiä vähän nostamaan maasta paikka paikoin.

# Tukiviitoitus

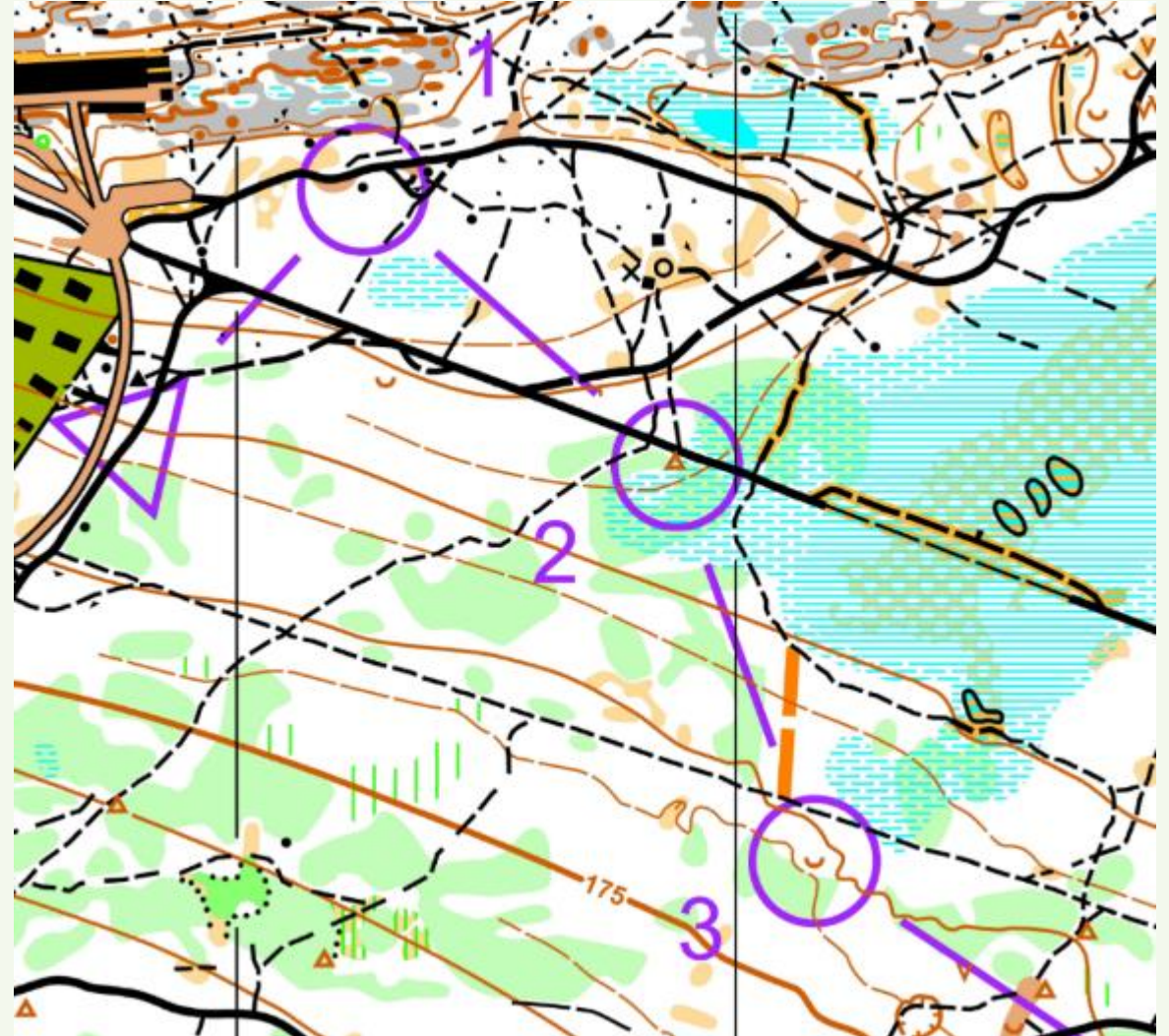
Jos maastossa puuttuu johdatteleva kohde, voidaan maastoon viedä viitoitus tuomaan turvaa.

Tukiviitoitusta voidaan käyttää kaikilla lasten suorilla radoilla.

Tukiviitoitus merkitään kartalle oranssilla katkoviivalla. Viivan leveys sama, kuin RR ohjeet.

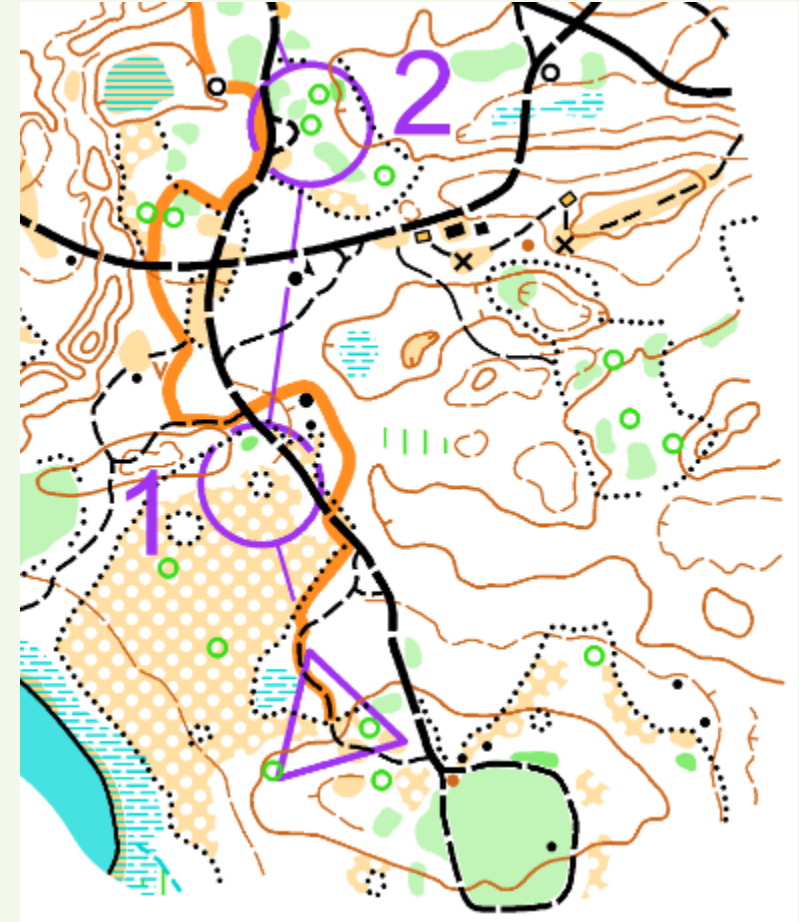
Ohjeissa on hyvä mainita asiasta kuvan kera ja kertoa missä sarjassa kyseinen tukiviitoitus on ja miten se on merkitty karttaan ja maastoon.

Maastoon merkitseminen: ei ole määrätty, mutta tulee erottua esim. kielletyn alueen nauhasta.



# RR- ja TR-radon piirtämisestä karttaan

- RR-viitoitus piirretään karttaan, ei ratatiedostoon.
  - Ohje SSL karttavalvoja Pasi Jokelaiselta:  
Viitoituksen piirtämiseen on paras käyttää OCAD:n karttaversiota, koska ratamestariohjelmat OCAD-CS tai Condes eivät sovellu parhaiten läpinäkyvän RR-viivan ja ratamerkkien värijärjestyksen käsittelyyn tai tulostustiedostojen muodostamiseen.
- TR-rata tulee piirtää ratatiedostoon, että saadaan rastimääritteet.
  - Rastiympyrät tulee yhdistetään ohuella violetilla viivalla.
  - Rastit voidaan sijoittaa tukireitin sisä- ja ulkopuolelle, poikkeustapauksessa myös reitille.
  - Matka ilmoitetaan lyhintä mahdollista reittiä pitkin.



# Ennakkotehtävän purkua

Tarkastele laatimaasi rataa teknisten ohjeiden näkökulmasta ja tee havaintoja.

- Miten ohjeet toteutuvat omalla radallasi?
- Onko jotakin, mitä pitäisi korjata?

A group of children are running through a sunlit forest. The children are in motion, with their hair blowing in the wind. They are wearing colorful clothing, including jackets and sweaters. The background is filled with trees and foliage, creating a natural and vibrant setting.

# Kilpailun järjestelyt

Osa 4

# Laadukas kilpailutapahtuma

- Syntyy järjestäjän paneutumisella tapahtuman järjestelyihin
- Tarjoaa mielekkäitä kokemuksia sekä kilpailemaan tottuneille nuorille että aloittelijoille.
- Kasvattavat lasten ja nuorten innostusta ja itsetuntoa
- Houkuttelee osallistumaan uudelleen kilpailuihin. Lapset ja nuoret ovat nyt ja tulevaisuudessa lajin harrastajia.





# Laadukas lasten kilpailu

Kilpailuiden tavoitteena mahdollisimman paljon iloisia ja innostuneita suunnistuksen harrastajia!

## MAASTO

- Maasto valitaan lasten näkökulmasta. Hyvä kulkukelpoisuus ja sopivasti maastokohteita.

## KARTTA JA RATA

- Kartta on ajantasainen ja selkeä. Rata tarjoaa ikätasolle sopivia suunnistustehtäviä.

## KILPAILUPAIKKA

- Kilpailupaikalle on hyvät opasteet. Rakenteissa ja palveluissa on huomioitu lapset.

## LÄHTÖ

- Lähtö on lähellä kilpailukeskusta. Lastenrattailla saattajat pyritään huomioimaan. Lähdön kaaviota noudatetaan.

## KUULUTUS

- Kuulutus huomioi kaikki osallistujat ja keskittyy vauhtiin, reippauteen, tunnelmaan jne. Sijointus ei ole tärkeä tieto kuuluttaa.

## MAALI JA PALKINNOT

- Vastaanottaminen maalissa on iloista. Kehutaan kilpailun suorittamisesta. Jokainen saa palkinnon. Jakotapa on näyttävä ja siitä on informoitu etukäteen.

## TUTUSTUMISMAHDOLLISUUS

- Rataa saa kiertää kilpailun jälkeen. Tarjotaan mahdollisuus osallistua Avoin-sarjassa myös yhdessä toisen kanssa. Tästä mainitaan ohjeessa.

# Kilpailusarjat

- Järjestäjä voi itse päättää, mitkä sarjat kilpailussa tarjotaan.
- Erilaiset sarjavaihtoehdot mahdollistavat osallistumismahdollisuuden kaikille kiinnostuneille.
- Lajisääntöjen mukaiset lasten ja nuorten kilpailusarjat:

Sarja		Ohjeaika (voittaja)			Taitotaso
		Sprintti	Keskimatka	Pitkämätka	
H10RR	D10RR	12-15	14-16	16-20	
H10	D10	12-15	14-16	16-20	
H12TR	D12TR	12-15	14-16	16-20	
H12	D12	12-15	15-20	20-25	
H13	D13	12-15	15-20	25-30	
H14	D14	12-15	15-20	30-35	
H15	D15	12-15	20-25	35-40	
H16	D16	12-15	20-25	40-45	
H18	D18	12-15	25-30	50-55	

# 10-vuotiaat

- 10-vuotiaiden sarjaa järjestettäessä pitää olla tarjolla vähintään RR-sarja.
- Poikkeusluvalla voidaan jättää RR-rata pois ratavalikoimasta:  
[Poikkeuslupa yleisen kilpailun järjestämiseksi ikäsarjoissa H/D 10 ilman RR-sarjaa |](#)
- H/D10-sarjan voi järjestää, mikäli maasto soveltuu ko. sarjan taitotasoon.
- Suunnistuksessa 10-vuotiaiden ja nuorempien sarjoissa puuttuvasta tai virheellisestä leimasta suoritusta ei hylätä, vaan siitä annetaan 10 min lisäaika. Pyörä- ja hiihtosuunnistuksessa sama pätee 11-sarjassa ja nuoremmissa.

# Avoim-sarjat

- SSL suosittelee tarjoamaan Avoim-sarjat, jolloin suunnistamaan voi lähteä myös yhdessä toisen kanssa.
- Suosituksena ilmoittaa sarjojen nimet väreittäin
- Lähdöt ennen tai jälkeen ko. radan kilpailijoita.
- Yhtäläisesti lasten lähdön mukaiset toiminnot ja opastus.
- Voi ilmoittautua myös kilpailupaikalla. Ei lisenssivaatimusta. Palkinnot arvotaan.
- Erilaisten osallistumismahdollisuuksien ennakkomarkkinointi on tärkeää.

Sarja	Matka	Taitotaso		Mittakaava
<b>Avoim (RR-rata)</b>	2,0 km		Vihreä	1:7500
<b>Avoim</b>	2,0 km		Valkoinen	1:7500
<b>Avoim</b>	3,0 km		Keltainen	1:7500
<b>Avoim</b>	5,0 km		Punainen	1:7500, 1:10000
<b>Avoim</b>	4,0 km		Sininen	1:7500
<b>Avoim</b>	6,0 km		Musta	1:10000

# Viestit / yhteislähdöt

- Kansallisten viestikilpailujen viestisarjoja tai osuuksia ei ole määritelty säännöissä.
- Viesteissä osuuksien ohjeajat ovat 50–80 % henkilökohtaisen pitkän matkan kilpailun ohjeajoista.
- Hajontaa ei tarvitse olla monella rastilla, taidolliset ja fyysiset erot tekevät tehtävänsä.
- Vaihtoalueelta tehdään selkeä viitoitus K-pisteelle. Viitoitus tulee merkitä karttaan.
- Yhteislähtö- ja takaa-ajokilpailun maalissa sijoitus ratkeaa maaliviivalla. Maaliin saapuvien maalileimaus tulee tapahtua maaliviivan jälkeen maaliintulojärjestyksessä. Maalituomari valvoo maaliintuloa.



Suunnistuskartta  
**Vangonmäki**

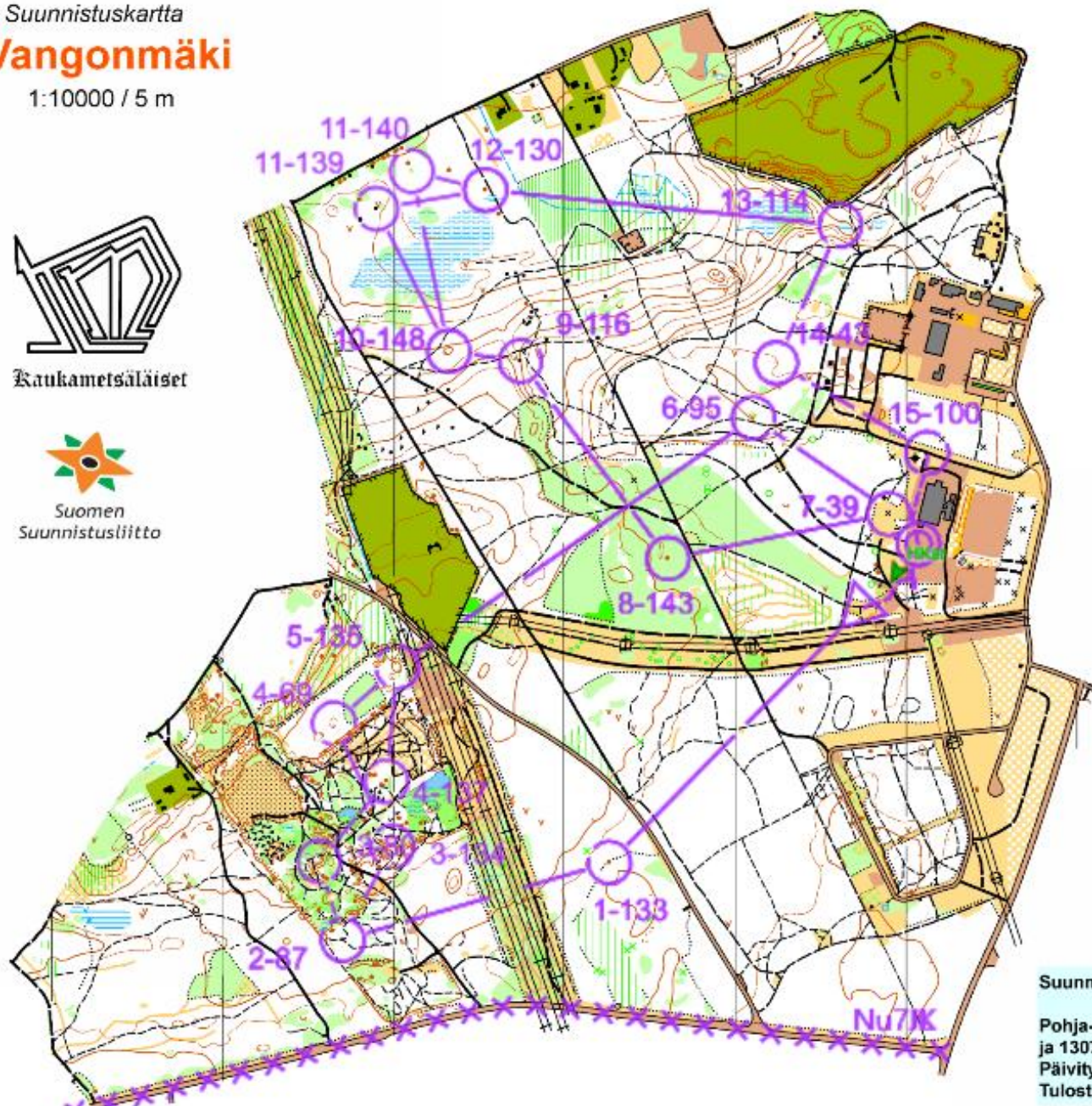
1:10000 / 5 m



Kauhkametsäläiset



Suomen  
Suunnistusliitto



Nuorten Jukola 2025			
7.osuus	5,6 km		
--- 110 m --->Δ			
▷		/ / y	
1	133	●	⊗
2	87	/ / y	
3	80	∩	
4	137	/ ●	⊗
5	135	⊞	⊗
6	95	∨	⊗
7	39	×	⊗
8	143	●	⊗
9	116	▲	⊗
10	148	⊞	⊗
11	139	▲	⊗
12	130	●	⊗
13	114	⊞	⊗
14	43	∩	
15	100	/ / y	⊗

○ — 170 m — ⊗

Suunnistuskartta 250709

Pohja-aineisto: kartat 130701  
ja 130702 / Timo Joensuu  
Päivitys: 07/2025 / Jorma Jussila  
Tulostus: Pasicopy Oy



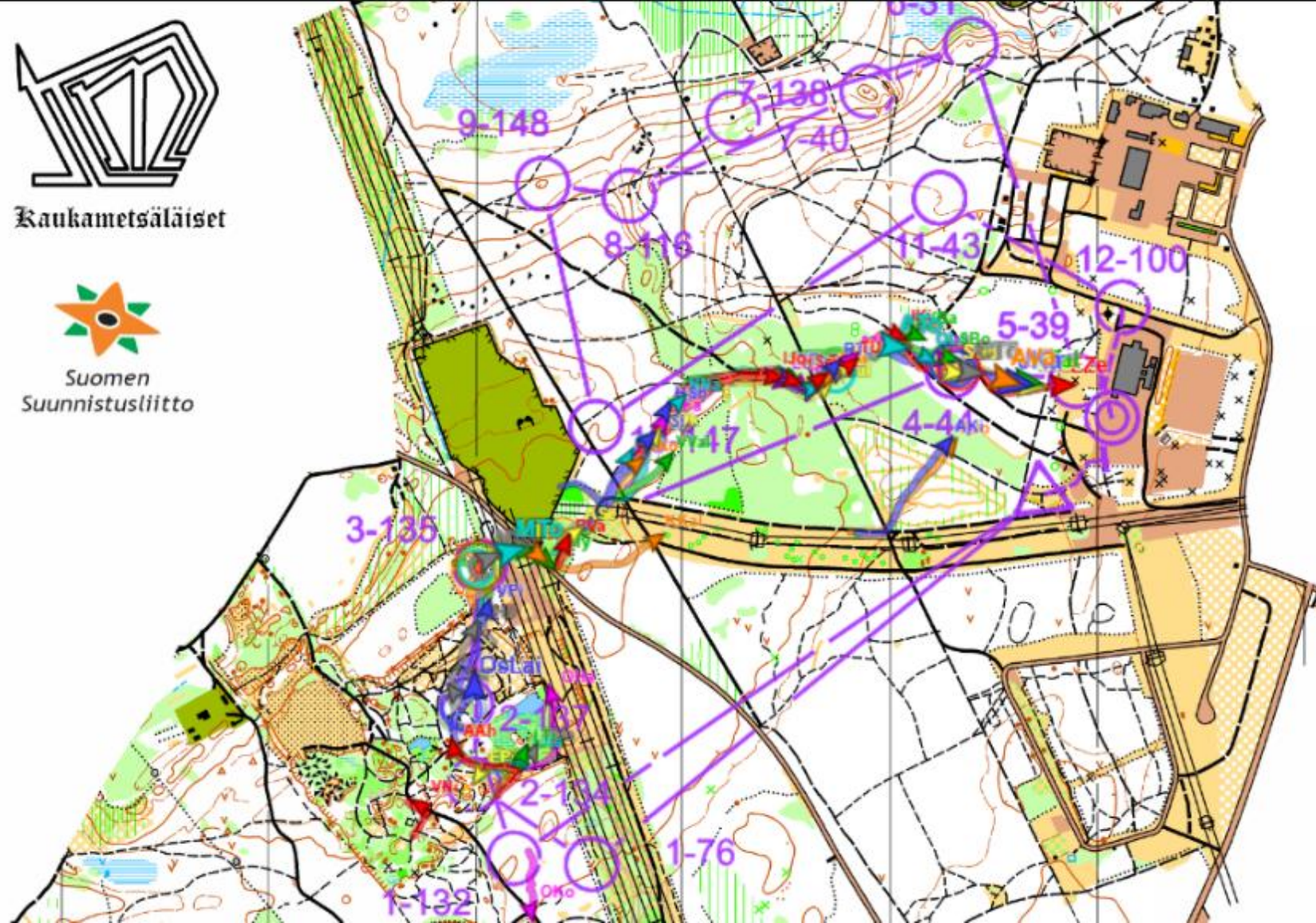
© Jämsän Retki-Veikot



Kaukametsäläiset



Suomen Suunnistusliitto



	Nuori	Ju
1.osuus	5,	
	110	
1	132	○
2	137	↗ ●
3	135	⊖
4	44	U
5	39	X
6	31	U
7	138	U
8	116	▲
9	148	⊖
10	147	∩
11	43	∩
12	100	↘
		○ — 170

# Ratamestarityö

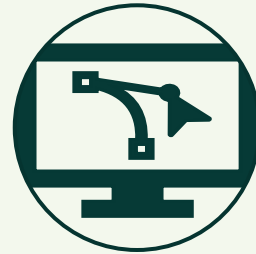
- Hyvä aikataulutus varmistaa hyvät radat!



Lasten ratoihin  
soveltuvan maaston  
valinta



Ratamestariryhmän  
työnjako



Ratojen suunnittelu  
koejuoksuineen



Yhteys valvojaan /  
valvojiin ja valvonta



Kilpailua edeltävät muut  
tekniset toimenpiteet:  
ratapainatus, valvonta,  
rastit, rastinmääritteet,  
koejuoksut, ohjeet,  
rastien ja viitoituksen  
vieminen.

Mitä enemmän jää aikaa hioa ratasuunnitelmia ja aikaa kerätä kommentteja eri suunnilta, sen parempia lasten radoista tulee.

# Ratamestarin palaute

Ratamestarin on hyvä ehtiä kilpailupäivänä edes hetkeksi vastaanottamaan lapsia maaliin, jolloin hän kuulee ja aistii palautetta radoista. Tämä on hyvä opinpaikka jatkoon.

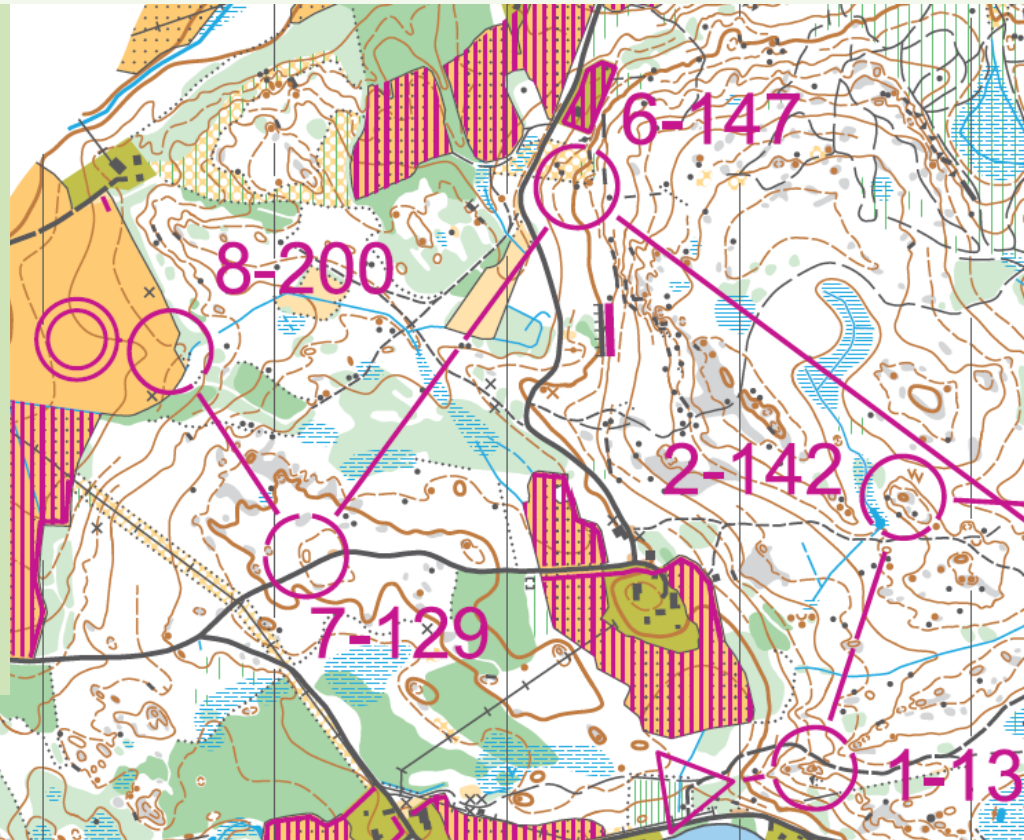
Ratamestarin on hyvä käydä kilpailupäivänä myös maastossa, jolloin hän näkee lasten toimintaa.



# Rastivälit voivat olla erilaisia

Tulitikkuväleistä” muodostettua “tasapaksua” rataa tulee välttää.

Vaihtelevuutta suunniteltaessa on huomioitava, että vaihtelevuus ei tarkoita liian vaikeita suunnistustehtäviä, yllätyksellisyyttä tai “kompaa”.



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. Yhdistävä rastiväli vie suunnistusradan jonkin suunnistuksellisesti vähäpätöisen, vaarallisen tai lapsille suunnistuksellisesti vaikean maaston osan yli.

Ote suunnistuskartasta 170405

Maastokartoitus ja piirtäminen

Koopiste / Kimmo Viertola

OCAD 8159, 2013-2017

Pohja-aineisto

Laserkeilausaineisto © MML

Maastotietokanta © MML

Painatus

Kirjapaino Ässä Oy

# Lasten lähtö

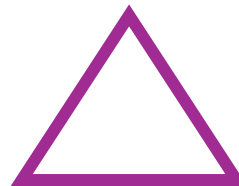
- Lasten lähtö poikkeaa hieman tavanomaisesta lähdöstä. Noudata seuraavalla sivulla esiteltyä lasten lähdön kaavioita lähdön toteutuksessa.
- Ohjeet ja kaavio: [Lasten lähtö | suunnistusliitto.fi](https://suunnistusliitto.fi)
- Toistuvasti samalla tavoin toteutettu lähtö varmistaa lapselle turvallisuuden tunteen, vähentää lapsen jännitystä ja antaa hänelle mahdollisuuden keskittyä suunnistustehtävään.

## Lasten lähdön erityistoiminnot:

- Lapsi kutsutaan nimellä sisään ohjausasemalle 5 min ennen lähtöhetkeä.
- Ensimmäiseksi on mahdollisuus tutustua mallikarttoihin. Nuorempien mallikartta on oma kilparata, vanhempien mallikarttaan on merkitty vain K-piste. Mallikartat on suunnattu maaston mukaan.
- 10-vuotiaat ja nuoremmat saavat opastuksen 2min ennen lähtöhetkeä.
- Lapset saavat tutkia kilpailukarttaa ennen lähtöhetkeä sarjasta riippuen.
- Rastinmääritteet on saatavilla odottelualueella.



# Lasten lähdön ohjausasema



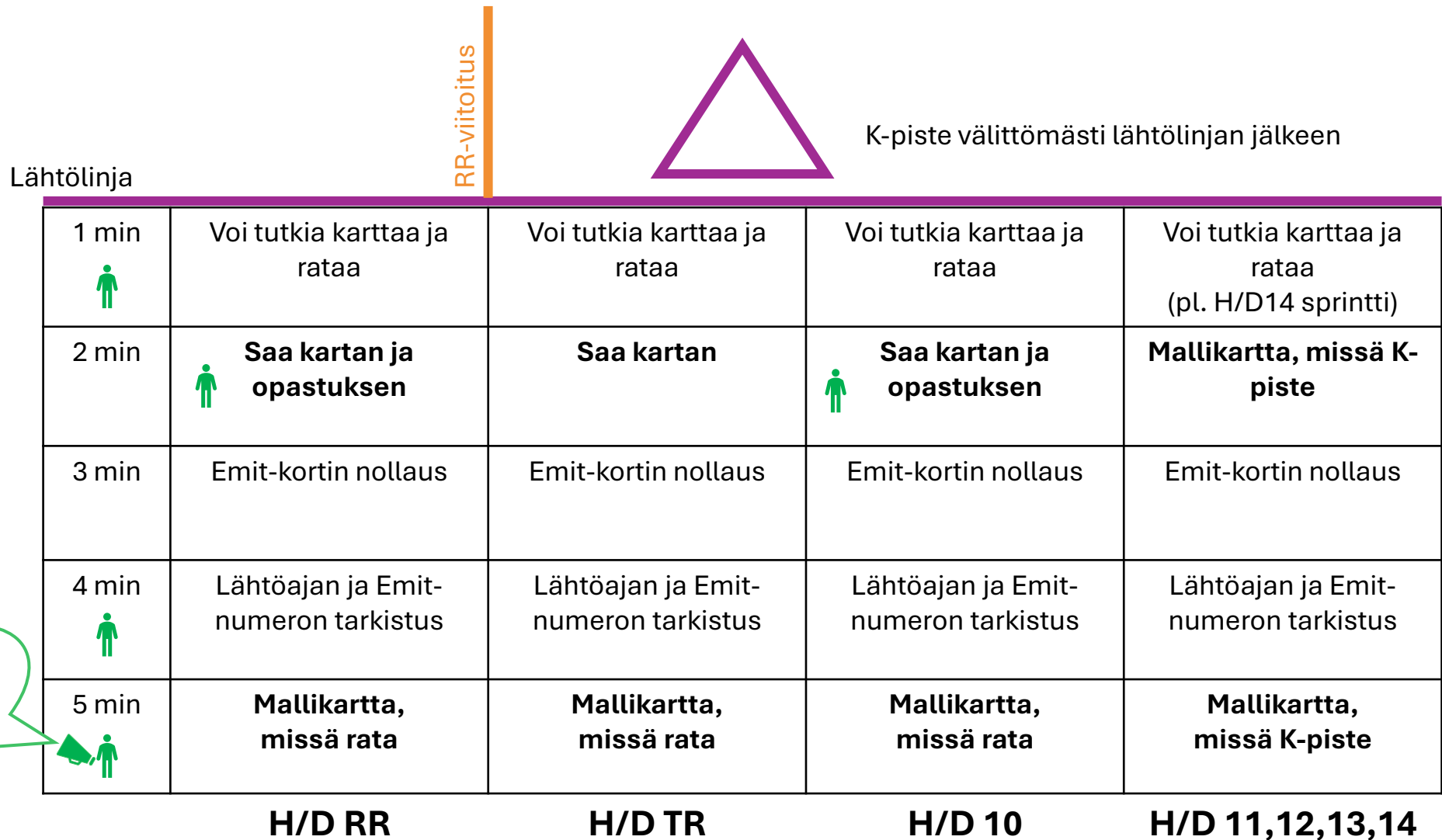
K-piste välittömästi lähtölinjan jälkeen

Lähtölinja

1 min	Voi tutkia karttaa ja rataa	Voi tutkia karttaa ja rataa	Voi tutkia karttaa ja rataa	Voi tutkia karttaa ja rataa (pl. H/D14 sprintti)
2 min	<b>Saa kartan ja opastuksen</b>	<b>Saa kartan</b>	<b>Saa kartan ja opastuksen</b>	<b>Mallikartta, missä K-piste</b>
3 min	Emit-kortin nollaus	Emit-kortin nollaus	Emit-kortin nollaus	Emit-kortin nollaus
4 min	Lähtöajan ja Emit-numeron tarkistus	Lähtöajan ja Emit-numeron tarkistus	Lähtöajan ja Emit-numeron tarkistus	Lähtöajan ja Emit-numeron tarkistus
5 min	<b>Mallikartta, missä rata</b>	<b>Mallikartta, missä rata</b>	<b>Mallikartta, missä rata</b>	<b>Mallikartta, missä K-piste</b>
	<b>H/D RR</b>	<b>H/D TR</b>	<b>H/D 10</b>	<b>H/D 11,12,13,14</b>

Lähtöajan ja nimen kuulutus

# Lasten lähdön ohjausasema





Opastus

K-piste

RR-viitoitus

Lähtökello

# Lasten ratojen valvoja

- Lajisääntöjen liite D Suunnistuskilpailun valvontaohjeet: [Valvoja | \(suunnistusliitto.fi\)](#)
- Valvonnan ansiosta virheriskit vähenevät ja tapahtuman laatu toteutuu varmemmin.
- Lasten ratoja valvovan henkilön tulee tuntea lasten maailmaa. Valvoja on käynyt ohjaajakoulutuksen tai Lasten ja nuorten ratojen laatiminen –koulutuksen. Tarvittaessa lasten radoilla on hyvä olla oma valvoja, joka voi olla myös omasta seurasta.
- Kilpailun ratavalvojan, kilpailun valvojan ja mahdollisen erillisen lasten ratojen valvojan, tulee sopia työnjaosta.
- Hyödynnä valvojan osaamista ja pyydä kommentteja!

# Lasten ratojen valvonnan uusi toimintamalli

## Lasten kilparatojen valvonta muuttuu vuonna 2026 |

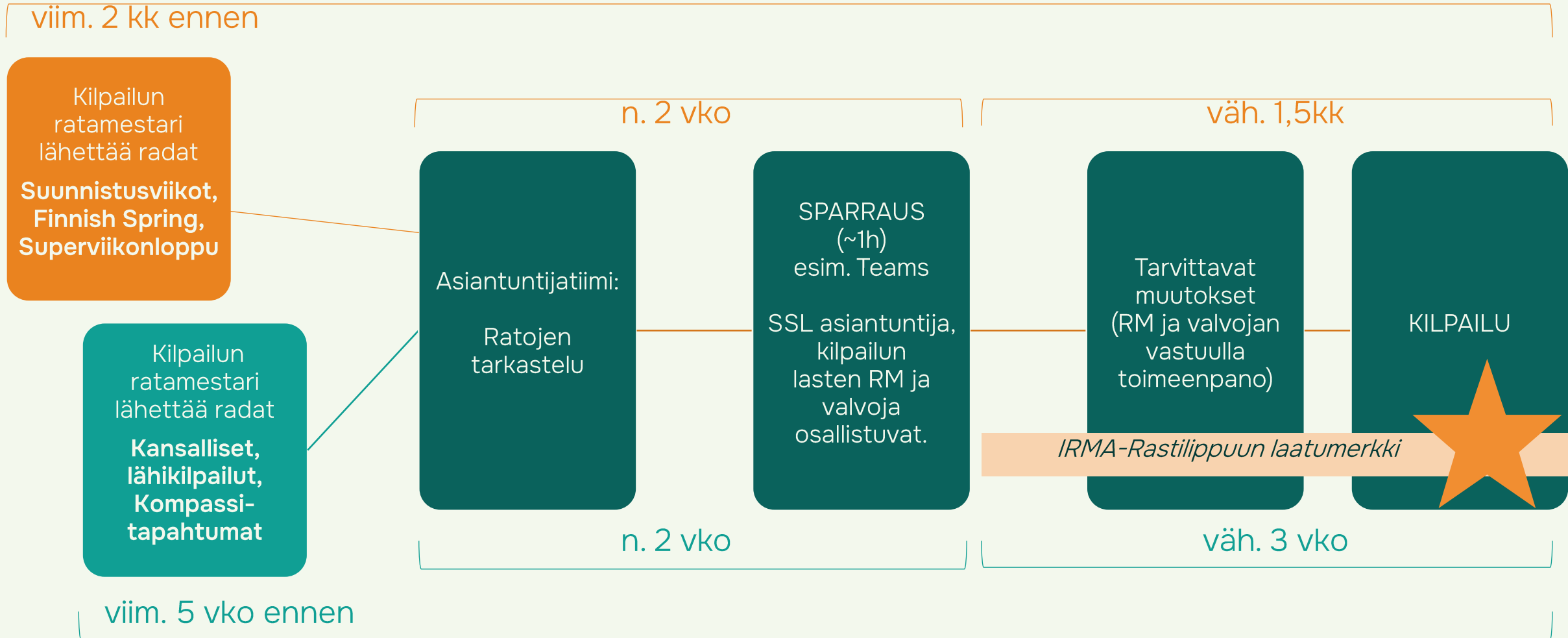
- Vuonna 2026 pilotoidaan mallia, missä kaikkien kilpailuiden alle 14-vuotiaiden lasten radat tulee toimittaa valtakunnallisesti toimivalle lasten ratojen asiantuntijaryhmälle.
- Valvonnan kehittämisen päämääränä on päästä ajoissa varmistamaan lasten kilparatojen ikäluokittaisen taitotasojen ja sekä liiton ohjeistusten toteutuminen, jotta kilpailutapahtumiin osallistumisen tuottaisi positiivisen ja innostavan kokemuksen mahdollisimman monelle.
- Uudistuksen myötä pyritään siihen, että seurat lähettävät säännönmukaisesti hyvissä ajoin lasten kilparadat tarkastettavaksi ja sparrattavaksi. Asiantuntijatiimi koostuu sekä SSL:n toimihenkilöistä että eri seurojen vapaaehtoistoimijoista.

## Lomake lasten ratojen toimittamiseen



Lasten ratojen asiantuntija katsoo radat näytöltä. Tapahtumalla pitää olla erikseen valvojat, jotka käyvät maastossa.

# Aikataulu



# Laatumerkintä

## VAATIMUKSENA LASTEN RATOJEN VALVONTA & LASTEN RATOJEN LAATIMINEN KOULUTUS

- IRMA-Rastilipun tapahtumakalenteriin lisätään laatumerkki, kun tapahtuman radat ovat käyneet liiton asiantuntijaryhmällä. Laatumerkin toisena ehtona on, että tapahtuman lasten ratamestari on suorittanut lasten ratojen koulutuksen viimeisen 5 vuoden sisällä.
- Vanha käytäntö ainoastaan koulutusperäisestä tähtimerkistä poistuu.
- Kilpailujen johtajia pyydetään ilmoittamaan lasten ratojen ratamestarin kouluttautumisesta sähköpostitse [timo.saarinen@suunnistusliitto.fi](mailto:timo.saarinen@suunnistusliitto.fi)
- Lasten ja Nuorten ratojen laatimisen koulutusmerkintä kirjataan Suomisporttiin meriittinä.
  - Timo Saarinen tarkistaa Tähtimerkintää kirjatessaan koulutusmeriitin siis Suomisportista.



A group of children are running through a sunlit forest. The children are in various colorful outfits, and their hair is blowing in the wind, suggesting they are running quickly. The background is filled with trees and sunlight filtering through the leaves, creating a warm and lively atmosphere.

# Itseopiskeltavaksi

Koulutuksen lisämateriaalit

# Alle 10-vuotiaat

- Lapsen kognitiivinen kehitys mahdollistaa konkreettisten käsitteiden ymmärryksen.
- Johdattelevat kulku-urat ja selkeät maastokohteet ovat tärkeitä (tarvittaessa tukiviitoitus).
- Tutustumista maastoon ja karttaan.
- Opettelee kartan suuntaamista ja peukalo-otetta kartasta.
- Etenee pätkä kerrallaan.

[Alle 10-vuotiaat – LASTEN JA NUORTEN SUUNNISTUSSIVUSTO](#)



# 10-13 -vuotiaat

- Vauhtia ja vaihtelua
- Kognitiivisen kehityksen myötä alkaa abstrakti ymmärrys kehittyä. Johdattelevat kulku-urat ja kartan pintakuviot ovat edelleen tärkeitä.
- Havainnointia kartalta, mielikuva tulevasta. Reitinvalinnan perustelu.
- Korkeuskäyrien ymmärrys alkaa.
- Välinetekniikka. Suunnanotto ja suunnassa kulku.

10-13 -vuotiaat – LASTEN JA NUORTEN  
SUUNNISTUSSIVUSTO



# Yli 13 -vuotiaat

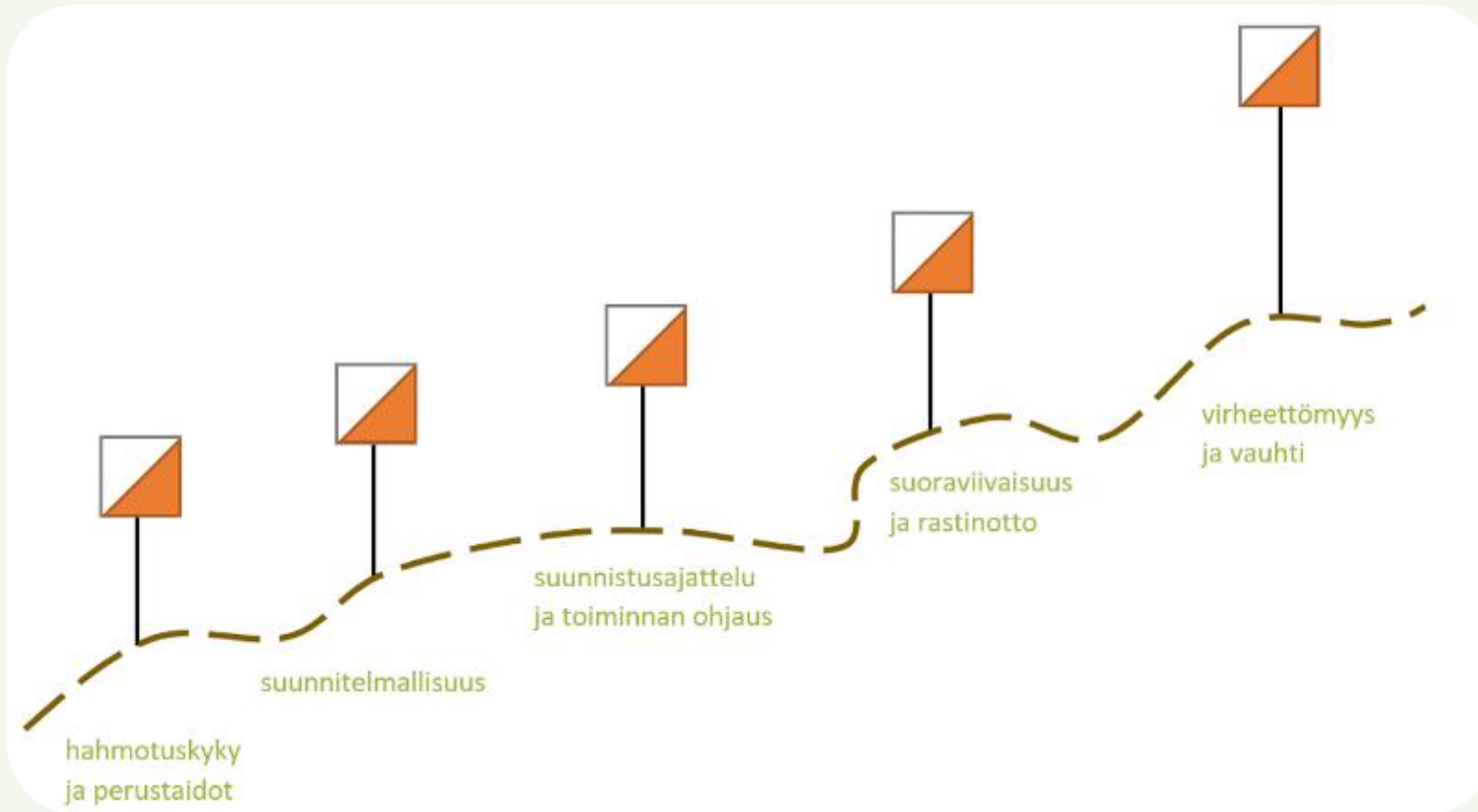
Koko ja kehityserot ovat suuret ja nuori tulee valintavaiheeseen urheiluharrastuksen kanssa.

- Oleellisen erottaminen kartalta
- Suunnistusajattelu: Suunnitelma, ennakointi, havainnointi
- Reitinvalinnan kriteerit
- Rastinoton systemaattisuus
- Suunnassa kulku

Yli 13-vuotiaat – LASTEN JA NUORTEN  
SUUNNISTUSSIVUSTO



# Taitopolku



[Taitoa! - Taitopolku](#)

# Ajankohtaista

## Suosituksset 2025

- Lasten ja nuorten sarjoissa suositellaan arvottuja lähtöaikoja, jotta kilpailunomaisuus ja tapahtuman sosiaalinen puoli toteutuu paremmin. Lisäksi myös turvallisuuden tunne kasvaa, kun muita on samaan aikaan samalla radalla.  
Lisäksi toivotaan lasten ja nuorten sarjoille järjestettäväksi varsinaiset palkintojenjaot, eikä palkintojen noutamista infosta tms.
- Yleinen lasten ja nuorten sarjojen huomiointi kilpailuissa on tärkeää, lähtö- ja tuloslistoissa nämä sarjat tulisi nostaa esiin heti 21-sarjojen jälkeen seuraaviksi.
- Radat tulee laatia voimassa olevien lajisääntöjen ja ohjeiden mukaisesti. Erityisesti tulee kiinnittää huomiota ratapituuksiin sekä ohjeaikoihin. Lajisäännöt määrittelevät kilpailumatkat (lajisäännöt 8.3), niiden ominaispiirteet ja ohjeajat.
- Kilpailun valvonta on huolehdittava ohjeiden mukaisesti, ei ainoastaan ratojen osalta.
- [Lajisääntöpäivitykset ja suosituksia kisajärjestäjille |](#)

# Kiinnitä huomiota

- Ykkösrasti saisi aina olla hyvin helppo ja lyhyen matkan päässä.
- Lapsia ei tulisi juoksuttaa läpi kulkukelpoisuudeltaan huonojen alueiden läpi: tiheiköt, hakkuut, suot.
- Epäselviä ja huonokulkuisia johdattelevia uria ei tulisi käyttää: esim. raskaan ja epäselvän suon reuna, oja tiheikössä, mutkitteleva aukon reuna, epäselvä kuvioraja.
- Rastipisteen takaa pitäisi löytyä aina pysäyttävä.
- Nuorimmilla rastipiste ei saa olla kaukana polusta tms. johdattelevasta kohteesta.
- Rastipiste ei tule olla liian pieni tai peitteinen kohde.
- Johdattelevalta kohteelta pitää löytyä selkeä kohta, jolta poiketaan rastinottoon.
- RR-viitoituksen ei ole tarpeen olla kuin serpentiiniä ja yhdellä rastivälillä ei tule olla liikaa reitinvalintoja ("oikaisupaikkoja"). Lapsella sekoaa suunnat, mikäli välillä ei palata selkeästi perusreitille.
- Vasta 13-14 -sarjojen *vaativammalla reitinvalinnalla* pitäisi olla taitovaatimuksena korkeuskäyrien ja maastonmuotojen tulkitseminen. Näissäkin sarjoissa helpompi reitinvalintavaihtoehto pitäisi löytyä kokemattomammille.

# Sprinttikilpailut

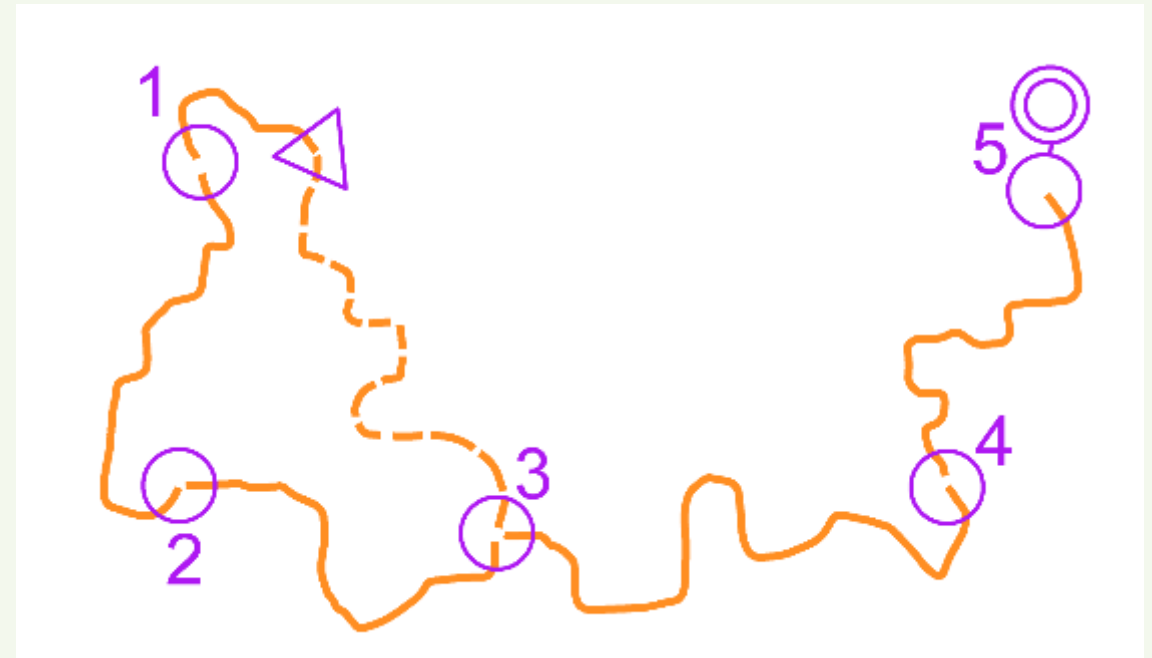
## HUOMIOITA RATASUUNNITTELUUN JA KILPAILUN JÄRJESTÄJÄLLE

- Suunnitellaan rata siten, että se on turvallinen. Järjestelyissä huomioitava mm. liikenne (teiden ylitykset), asutus, kiellettyjen alueiden noudattaminen.
- Kiellettyjen alueiden merkintä selkeästi.
- Varmistetaan, että radalla ei ole mahdollisuutta ylittää kiellettyä aluetta vahingossa.
- Kilpailualueelle sijoitetaan valvojia, joilla on ohjaava ote valvonnassa.
- Maininnat myös kilpailuohjeisiin, jos esim. ajorata on kielletty, mutta jalkakäytävä sallittu kulkea.
- Aloittelevien radoilla rastipisteiden tulee olla riittävän yksinkertaisia ja selkeitä. Ei tarvitse arvailla onko rasti aidan sisä- vai ulkokulmassa.
- Alueen käytöstä sovittava ennakkoon alueen asukkaiden ym. kanssa.



# Lyhyempi ja pidempi rastireitti

- Osassa kilpailuja (mm. rastiviikot) on käytössä kaksi eri pituista rastireittirataa. Tällöin on tärkeä huomioida:
  - Radat lähtevät lähdöstä eri suuntiin.
  - Kilpailijan oman radan viitoitus merkitään karttaan yhtenäisellä viivalla ja toisen radan viitoitus katkoviivalla.
  - Lähtijöillä on omat opastajansa, esim. lähtökarsinan eri reunoissa.
  - Kummankin radan alku kulkee erillään toisesta radasta. Ratojen viitoitukset yhtyvät rastilla, esim. kolmosella. Kohtaamisen jälkeen radat eivät enää erkaannu toisistaan.
  - Kumpikin rata sisältää saman määrän rasteja.
  - Viitoitusten yhtymäkohdassa olevalla rastilla on opastaja, joka neuvoo lapsia lähtemään oikeaan suuntaan.
  - Hyviä viitoitusvärejä ovat valkoinen ja keltainen. Lyhyemmän radan (=pienempien lasten) viitoituksen väri pysyy samana lähdöstä maaliin.



# Lasten maaliintulo

Järjestäjä vastaanottaa maalissa erityisesti 12-vuotiaat ja nuoremmat. Vastaanottaja hymyilee, toivottaa tervetulleeksi maaliin ja ohjaa eteenpäin.

Jos leimoissa on epäselvää, lapsi ohjataan leimanselvityspisteeseen (El itkumuuri), missä suunnistussuorituksesta keskustellaan ja selvitetään rauhallisesti esim. puuttuvan leiman syy.

Lisäohjeita lasten vastaanottamiseen maalissa:

[www.suunnistusliitto.fi/kilpailu/kilpailujen-jarjestaminen/lasten-vastaanottaminen-maalissa/](http://www.suunnistusliitto.fi/kilpailu/kilpailujen-jarjestaminen/lasten-vastaanottaminen-maalissa/)

# Palkitseminen

- Lapsille järjestetään palkintojen jako.
- 10-vuotiaiden kilpailusarjoissa jokainen saa osallistumisesta palkinnon.
- Palkinnot ovat lasten näkökulmasta mieluisia.
- Palkintojen jakotapa lukee ohjeessa, jotta jokainen tietää, mistä ja milloin sen saa.
- Mahdollisuuksien mukaan myös kaikki 12-sarjalaiset palkitaan, kuitenkin vähintään 50% palkitaan.
- Muissa sarjoissa palkintoja jaetaan vähintään 10%:lle osallistujista. Jos vain yksi jäisi ilman palkintoa, palkitaan kaikki.
- Lasten kilpailemisessa pääosassa on ilon ja innostuksen kasvattaminen!



# Rastiralli

Rastiralli on perheen pienimmille tutustumismahdollisuus suunnistukseen. Rastirallin muotona voi olla toiminnallinen ja suunnistuksellinen tehtävärata tai leimausrata. Rastiralli kannattaa sijoittaa tapahtumakeskuksen ytimeen saadakseen parhaan suosion.

Tulostettavia materiaaleja:  
[Rastiralli | \(suunnistusliitto.fi\)](https://suunnistusliitto.fi)



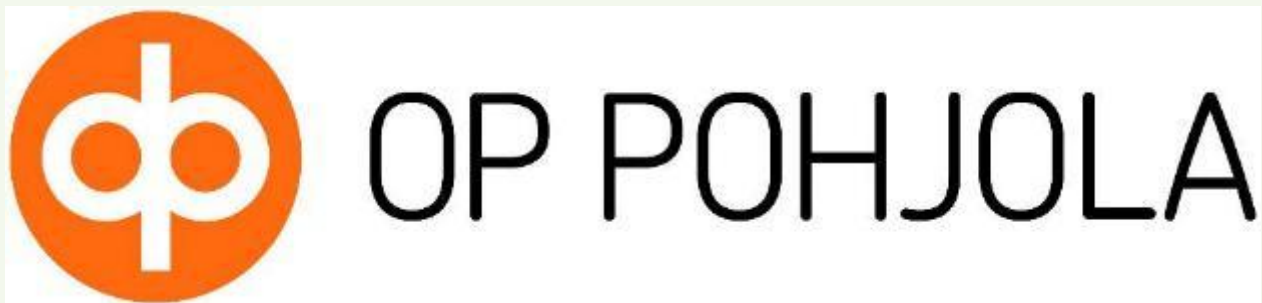
# Turvallisuus

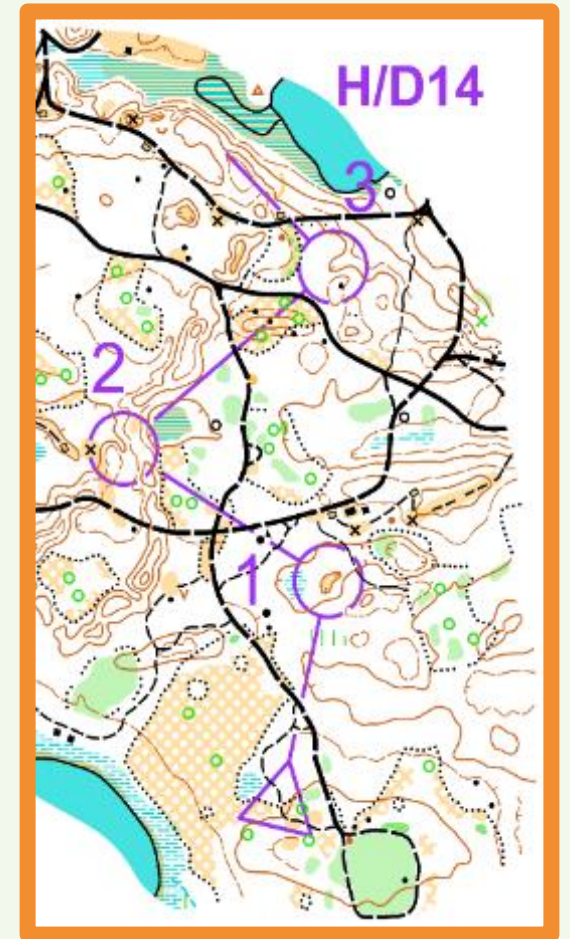
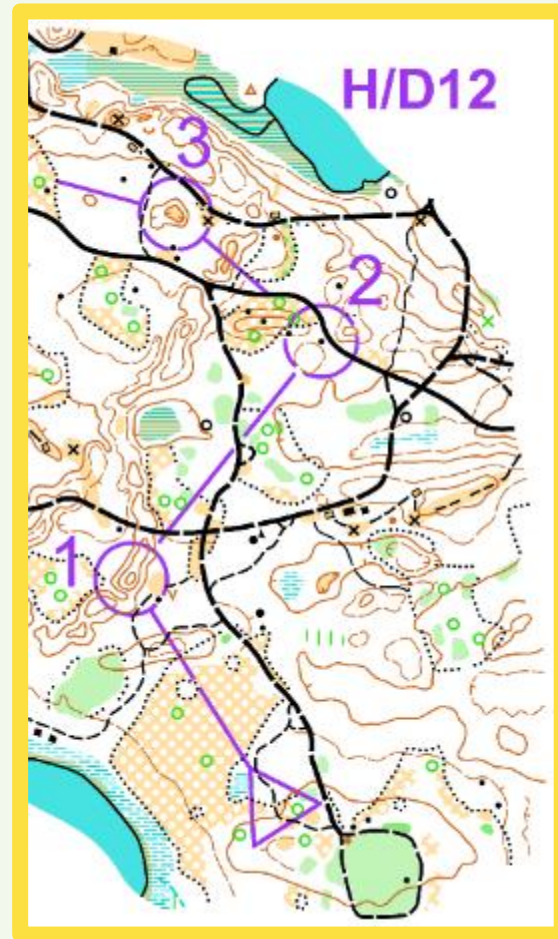
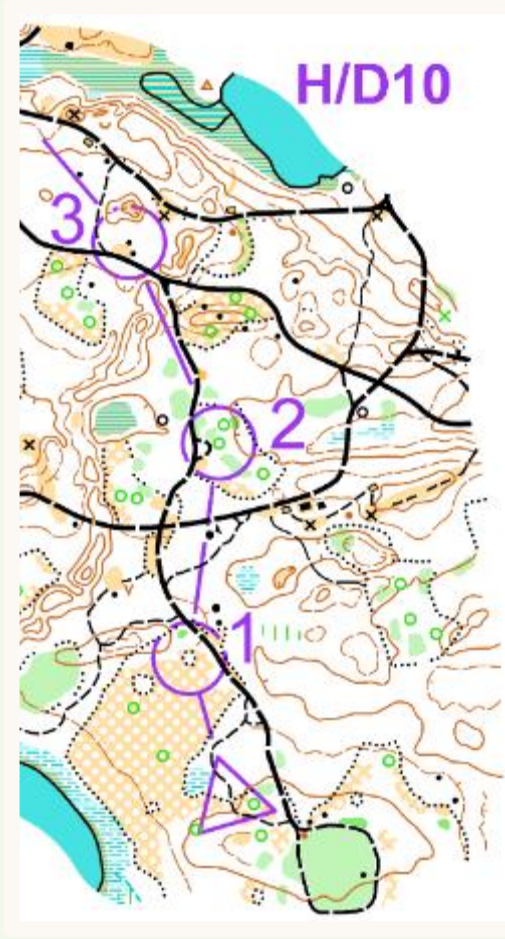
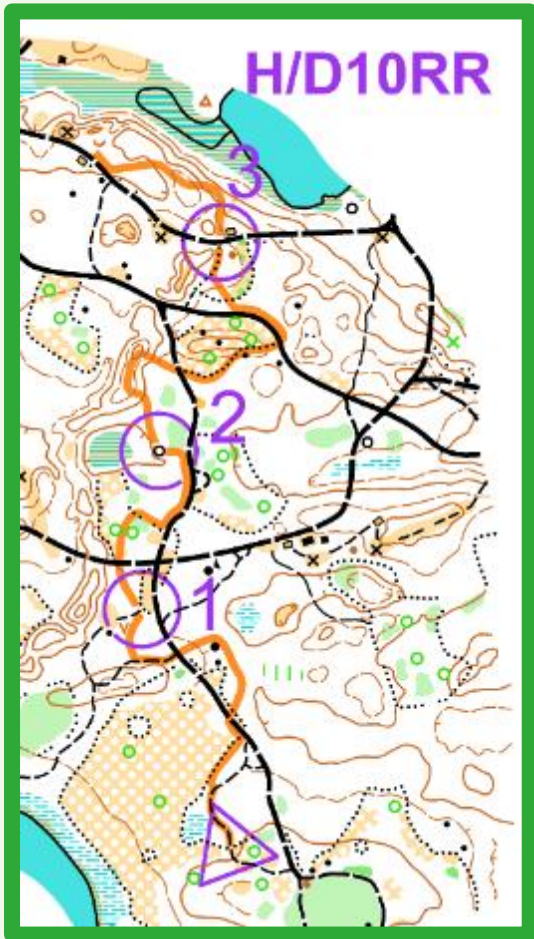
- Suunnittelussa ja toteutuksessa pyritään turvallisiin ratkaisuihin.
- Tapahtumapaikan suunnittelussa ja rakentamisessa huomioidaan erityisesti liikenne ja tilapäiset rakenteet, jotka eivät saa esim. kaatua tuulen voimasta.
- Varmistetaan ensiapuvalmius (puhelinnumerot, ensiapupakkaus jne.). Kansallisiin kilpailuihin laaditaan turvallisuussuunnitelma, ja sen voi laatia myös muihin tapahtumiin.  
[suunnistusliitto.fi/kilpailu/kilpailujen-jarjestaminen/pelastussuunnitelma/](https://suunnistusliitto.fi/kilpailu/kilpailujen-jarjestaminen/pelastussuunnitelma/)
- Turvallisuus- / pelastussuunnitelman sisältö tehdään tutuksi kaikille toimitsijoille.



# Vakuutukset

- OP Pohjolan Tuplaturvan kautta Suunnistusliiton alaisten seurojen järjestäjät on vakuutettu tapaturman varalta ja heillä on vastuuvakuutus
  - [suunnistusliitto.fi/2017/01/tuplaturva-vakuutus-ja-musiikin-esittamislupa-2017/](https://suunnistusliitto.fi/2017/01/tuplaturva-vakuutus-ja-musiikin-esittamislupa-2017/)
- Järjestäjän on kohteliasta mainita kutsussa ja ohjeistuksessa, että tapahtuman osallistuja tai seuraaja ei ole järjestäjän puolesta vakuutettu.
- Järjestäjä voi kannustaa osallistujia hankkimaan vakuutuksellisen kilpailulisenssin [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi)





# Materiaaleja

- Taitotasot, radat ja sarjat – LASTEN JA NUORTEN SUUNNISTUSSIVUSTO
- Suunnistusratojen taitotasot |Suunnistusliitto.fi
- Lasten suunnistusradat | Suunnistusliitto.fi
- <http://www.suunnistusliitto.fi/kilpailu/kilpailujen-jarjestaminen/lasten-ja-nuorten-kilpailut/>
- Logot ja materiaalit - Suunnistusliitto

## Taitotasot, radat ja sarjat

Suunnistusliiton lasten ja nuorten suunnistusratojen taitotasot ja sarjat on yhdistetty myös lasten ja nuorten kilpailutason kilpasarjaksi.



### VIHREÄ TAITOTASO: Aloittelijalle

**Sarjat: Nuorempi (20)**

Kata on aloittelijan kokonaisuudessaan, eli nuorempi (20). Värit on suunniteltu niin, että kaikki osallistujat voivat osallistua. Sarjassa on kolme vaikeusastea: 1. Aloittelijalle, 2. Keskiasteelle ja 3. Kokeneemmille. Sarjassa on kolme vaikeusastea: 1. Aloittelijalle, 2. Keskiasteelle ja 3. Kokeneemmille.



Tuuletta tuulettaa vihreän taitotason

### VALKOINEN TAITOTASO: Erittäin helppo

**Sarjat: 10 tai 11-12 vuorokautta (10)**

Kata on erittäin helppo, pöytäsuunnistusta koskeva, kuten kello, polku, kuvataiteita, värikuvio ja oja. Sarjassa on kolme vaikeusastea: 1. Aloittelijalle, 2. Keskiasteelle ja 3. Kokeneemmille. Sarjassa on kolme vaikeusastea: 1. Aloittelijalle, 2. Keskiasteelle ja 3. Kokeneemmille.




Tuuletta tuulettaa valkoisen taitotason

### KELTAINEN TAITOTASO: Helppo

**Sarjat: 12-13**

Kata on helppo ja nopeasti toteutettava pöytäsuunnistusta koskeva, kuten kello, polku, kuvataiteita, värikuvio ja oja. Sarjassa on kolme vaikeusastea: 1. Aloittelijalle, 2. Keskiasteelle ja 3. Kokeneemmille. Sarjassa on kolme vaikeusastea: 1. Aloittelijalle, 2. Keskiasteelle ja 3. Kokeneemmille.



 <h3>Suunnistaja</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tuntee tärkeimmät karttamerkit ja osaa suunnata kartan maastokohteiden avulla.</li> <li>Osaa määritellä oman olinpaikkansa selkeiden maastokohteiden perusteella.</li> <li>Osaa kulkea johdattelevaa uraa pitkän ja vaihtaa selkeältä uralta toiselle.</li> <li>Ymmärtää rajoitetusti rastinmäärittäjä.</li> </ul>	<h3>Suunnistaja</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Osaa suunnata kartan ja kompassin avulla ja seurata vähemmän selkeitä, johdattelevia kulku-uria.</li> <li>Opettelee näkemään reitinvalintoja ja suunnistamaan ennakkoiden.</li> <li>Lukee maastoa myös johdattelevien urien vieressä ja hallitsee lyhyet siirtymät uralta toiselle.</li> </ul>	<h3>Suunnistaja</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suunnistaa johdattelevien kohteiden mukaan.</li> <li>Osaa yksinkertaistaa karttakuvaa ja tehdä reitinvalinnan oleelliselta kohteelta toiselle taitotasonsa mukaan.</li> <li>Ymmärtää maastonmuotoja ja epäselvempiä pysäyttäjiä.</li> </ul>	<h3>Suunnistaja</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Käyttää eri teknikoita ja suunnistaa johdattelevien kohteiden mukaan.</li> <li>Voit tehdä reitinvalinnan edeten oleelliselta kohteelta seuraavalle.</li> <li>Osa suunnistuksesta voi perustua korkeuserojen hallintaan.</li> </ul>	<h3>Suunnistaja</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rastivälillä taitotaso sama kuin edellisellä mutta rastit haastavammat.</li> <li>Kyky reitinvalintojen vertailuun (nopeus vs. varmuus).</li> <li>Osaa karttakuvan pelkistämisen: hyödyntää selkeitä kohteita. Rastin takana ei tarvita pysäyttäjiä.</li> </ul>	<h3>Suunnistaja</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hallitsee pelkistämisen taidon, sujuvan kompassin käytön ja omaan suunnistustekniikkaansa sopivan matkan arvioinnin.</li> <li>Ymmärtää mikroreitinvalintojen merkityksen.</li> <li>Osaa ohjata omaa katsetta ja odottaa tiettyjä asioita näkökentän ulkopuolelta.</li> <li>Osaa tarkentaa ajattelua kunkin tilanteen vaatimusten mukaisesti.</li> <li>Tietää, miten keskittymistä voi suorituksen aikana säädellä parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi.</li> </ul>		
<h3>Rata</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kokonaan viitoitettu, eli rastireitti (RR).</li> <li>Viitoitus muodostaa aina yhden käyttökelpoisen reitinvalinnan.</li> <li>Rastivälillä yksi tai useampia viitoituksesta poikkeavia reitinvalintoja.</li> <li>Rastipiste yksiselitteinen kohde viitoituksen varrella.</li> </ul>	<h3>Rata</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seuralle selkeitä, pitkäjänteisiä kohteita, kuten teitä, polkuja, kuviorajoja, sähkölinjoja ja oja.</li> <li>Rastit ovat johdattelevalla uralla tai sen välittömässä läheisyydessä. Uralta on pysäyttävä kohde rastipisteen lähellä.</li> <li>Rastipiste ja -lippu näkyvät selkeästi uralle. Rata voi olla osin viitoitettu tai tukireitti (TR).</li> </ul>	<h3>Rata</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selkeä, rajautuu turvallisesti pysäyttäviin elementteihin.</li> <li>Rastivälillä reitinvalintoja: helpompi johdattelevia maastokohteita myöten sekä suurempi kokoneemmille.</li> <li>Rastit johdattelevien maastokohteiden läheisyydessä, jonne rastipiste ja lippu näkyvät.</li> </ul>	<h3>Rata</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reitinvalintoja eri tasoille suunnistajille</li> <li>Rastit ovat johdattelevan tai erottuvan kohteen läheisyydessä.</li> <li>Rastipiste on selkeä kohde esim. notko, kukkula tai jyrkäne. Rastin takana selkeä pysäyttävä kohde.</li> </ul>	<h3>Rata</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Osaa käyttää eri teknikoita taitotasonsa mukaan ja miettiä reitinvalintaa: nopeus vs. vaikeus.</li> <li>Käyttää rastinottoon eri teknikoita rastin sijainnin mukaan, pysäyttäjää ei tarvita.</li> <li>Osaa pitää korkeuden rinteessä ja kykeneä ennakoitain.</li> </ul>	<h3>Rata</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taitavimmille, vaatii keskittymistä ja kartanlukutaitoa korkeuskäyrien ja yksityiskohtien osalta.</li> <li>Tarjolla pienipiirteisyyttä, reitinvalintoja, tarkkaa rastinottoa, tyhjiä alueita sekä juoksu- ja siirtymävälejä.</li> </ul>	<h3>Rata</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Musta rata on fyysisesti vaativampi kuin sininen rata, mutta taitovaatimukset ovat näissä toisiaan vastaavat.</li> </ul>	
<p>Kansallisten kilparadat: Rastireitti (RR)</p>	<p>10-vuotiaiden sarja ja tukireitti (TR)</p>	<p>12–13-vuotiaiden sarjat</p>	<p>14-vuotiaiden sarjat</p>	<p>15-vuotiaiden sarjat</p>	<p>16-vuotiaiden sarjat</p>	<p>18-vuotiaiden sekä 70-vuotiaiden ja vanhempien sarjat</p>	<p>20–65-vuotiaiden sarjat</p>
<p><b>Aloittelijalle</b></p>	<p><b>Erittäin helppo</b></p>	<p><b>Helppo</b></p>	<p><b>Keskitaso 1</b></p>	<p><b>Keskitaso 2</b></p>	<p><b>Melko haastava</b></p>	<p><b>Haastava 1</b></p>	<p><b>Haastava 2</b></p>