

**RASTIVARSOJEN NUORTEN RYHMIEN HARJOITUSTASOT JA TAVOITTEET**

Ryhmän nimi	Taitotaso / ikä	Kartta	Lajitekniikka	Radat / harjoitukset	Fysiikka	Muut
<b>Ketut, alkeisryhmä</b>	7-10-vuotias aloittaja.	Karttamerkit.	Oman sijainnin paikallistaminen, kartan suunnastus kompassin avulla, suunnassa kulun alkeet.	Polkurata. Yksinkertaiset reitinvalinnat. Polulta poikkeamiset kun pysäyttäjä. Kilpailumuotona rastireitti.	TANOKE-leikit. Koordinaatiota, vauhtileikkejä (esim. käpyviesti).	EMIT, toiminta suunnistuskilpailuissa ja rohkaistaan niihin ja iltarastien C-radalle yhdessä vanhemman kanssa. Hippoleiri. Alueen Oravapolkukilpailut.
<b>Lumileopardit, kertauryhmä</b>	8-10-vuotias jatkaja tai 11-14-vuotias aloittaja.	Korkeuskäyrien ymmärtäminen ja hyödyntämisen alkeet. Maaston kulkukelpoisuuden ymmärtäminen.	Suunnan otto, suunnassa kulku. Paikallistaminen, havainnointi. Rastinotto selkeiden kohteiden kautta.	Tavallisen suunnistuksen opetus, Orimattilan Iltarastien C-rata omatoimisesti. Kilpailumuotona rasti- ja tukireittisuunnistus.	TANOKE-leikkien seuraava koordinaatiotaso. Ympärivuotinen liikunta.	Hippoleiri, hauskan pito ikäisten kanssa. Kokeiluja lähialueen kilpailuissa. Yösuunnistuksen kokeilu.
<b>Sudet, jatkoryhmä</b>	11-14-vuotias jatkaja, muut taidon mukaan.	Korkeuskäyrien ja kulkukelpoisuutta kuvaavien symbolien hyödyntäminen reitinvalinnassa.	Reitinvalinta ja rastinotto. Ennakointi ja havainnointi. PJR-tekniikka (= pysähdy ja rauhoitu). Suunnassa kulku sujuvasti	Orimattilan Iltarastien C- ja B-radat omatoimisesti. Reittihärvelin piirtäminen.	TANOKE-leikkien vaikeampi taso, vauhtileikit (esim. maapallon ympäri). Ympärivuotinen liikunta.	Seuran leirit, ryhmäytyminen, kansalliset kilpailut, Nuorten Jukola. Hippoleiri, Leimaus/Turnausti-leiri.
<b>Nuorten ryhmä</b>	13-18-vuotias nuori.	Kartoitustyön opettaminen ja harjoittaminen. Suomi tutuksi – tutustuminen erityyppisiin kotimaisiin maastoihin. Tutustuminen ulkomaisiin karttoihin.	Suunnitelma-ennakointi-havainnointi-varmistus - ajatusmyllyn pyörittäminen. Suunnistustehtävien toteuttaminen juoksuvauhdissa.	Orimattilan Iltarastien B-rata omatoimisesti. Nuorten ja alueen taitoharjoitukset.	Seuraharjoitukset. Säännöllinen fyysinen harjoittelu (lenkit, jumpat, urajuoksu, lampulenkki).	Seuran leirit koti- ja ulkomailla, VOL-leiri, myös kansainväliset kilpailut, rastiviikot, Nuorten Jukola ja Jukola, SM-kilpailut. Seuratyöhön osallistuminen. Harjoituspäiväkirja.