

Tasoryhmät

RR

RR-tasolla suunnistetaan seitsemän harjoitusta, joista viisi on viitoituksellisia RR-ratoja. Urheiluopiston ja Lohjan keskustan ympäristössä toteutetaan harjoitukset, välillä kangasmaastossa. Yksi harjoitus on viuhkasuunnistusta ja yksi on Rogaining. Alle 10-vuotiaat saavat sopivia haasteita viikon harjoituksissa.

TR

TR-tasolla suunnistetaan seitsemän harjoitusta, joista viisi on TR-ratoja viitoituksen kanssa. TR-tason harjoitusten teemat kulkevat käsi kädessä RR-tason kanssa. Välillä suunnistetaan kangasmaastoissa ja välillä Kisakallion maastoissa. Harjoitukset soveltuvat alle 12-vuotiaille suunnistusta jo harrastaneille lapsille.

TASO 1

11-14 -vuotiaille suunnistajille, jotka haluavat harjoittaa suunnistustaitojaan H/D 13-ratojen tasolla. Harjoittelu tapahtuu muokkaamattomilla kartoilla, mutta harjoituksissa on selkeät teemat.

TASO 2

Taso 2 on tarkoitettu 13–vuotiaille ja vanhemmille suunnistajille, jotka haluavat harjoittaa suunnistustaitojaan H/D15 –ratojen tasolla. Radat ovat haasteeltaan selkeästi taso 1-ratoja vaativampia ja lähtevät samoista lähdöistä kun Teho ja Pro. Taso 2 harjoitusten teemat ovat vaihtelevia ja osallistujat pääsevät suunnistamaan niin sprintti-, käyrä-, kuin muokatuilla kartoilla. Taso 2 harjoitukset ovat selvästi Tehon harjoituksia helpompia ja lyhyempiä.

TEHO

Teho –taso on tarkoitettu 15-18 –vuotiaille suunnistajille, jotka haluavat harjoittaa suunnistustaitojaan H/D 16-18 –ratojen tasolla. Teho-tason harjoituksessa ovat taidollisesti haastavia. Fyysiset haasteet on huomioitu suunnittelussa mahdollisuuksien mukaan siten, että ratoja on mahdollista lyhentää yksilöllisen tarpeen mukaan. Osallistujat pääsevät suunnistamaan sprintti-, käyrä-, kuin muokatuilla kartoilla.

PRO

Kisakallion leirillä Pro-ryhmä on suunnattu erityisesti tavoitteellisesti harjoitteleville H/D16 – H/D18-sarjalaisille. Harjoitusteemat ovat vastaavat Teho-tason kanssa, paitsi tulopäivänä maanantaina Pro ryhmä pääsee Tytyrin kaivokseen suunnistamaan.

Ryhmän harjoitukset ovat vaativia fyysisesti ja suunnistuksellisesti. Lisäksi ohjelmassa on maajoukkuesuunnistajien pitämiä luentoja.

Pro-ryhmään valitaan 54 nuorta Tehoon ilmoittautuneista H/D 16-H/D18 leiriläisistä. Ensimmäiset valinnat julkaistaan Leimaus 2018 sivuilla 9.5.2018 ja jatkovalinnat 24.5.2018. Valintaohjeista tarkempia tietoja myöhemmin nettisivuilla, kohdassa Pro.