

Suunnistusratojen sarjat, taitotasot ja ohjeajat

VERSIO 25.3.2025

Tarkoitus ja kohderyhmä

Tämä ohje pohjautuu suunnistuksen lajisääntöihin ja sisältää seuraavia asioita:

- Sarjako, ml. sarjaan osallistumisen sallitut iät
- Ratojen ohjeajat ja taitotasot sarjoittain
- Metsäsuunnistuksen kilpailumatkat: keskimatka, pitkä matka ja erikoispitkä matka – kilpailumatkojen tunnuspiirteet ja ohjeajat
- Avointen sarjojen radat ja taitotasot
- Sprintin tunnuspiirteet ja ohjeajat
- Yösuunnistus
- Viesti
- SM- ja näyttökilpailujen sekä eliittisarjojen ohjeajat

Ohjeessa käsitellään myös eri sarjojen karttojen mittakaavaa.

Ohjeen sisällöstä ja ylläpidosta vastaa Suunnistusliiton tapahtuma- ja seurapäällikkö ja se on suunnattu sekä kilpailijoille että järjestäjille.

Sisältö

1. Sarjat	2
2. Taitotasot	4
3. Metsäsuunnistuksen kilpailumatkat: keskimatka, pitkä matka ja erikoispitkä matka	6
4. Sprintti	7
5. Yösuunnistus	7
6. Viestisuunnistus	7
7. SM-kilpailut	8

1. Sarjat (LAJISÄÄNNÖN KOHTA 9)

Yleisen suunnistuskilpailun osanottajat jaetaan sukupuolen ja iän perusteella sarjoihin. Sarja on tarkoitettu vain yhden sukupuolen edustajille, jos kutsussa ei toisin mainita. Osanottaja kuuluu tiettyyn sarjaan sen kalenterivuoden alusta, jona hän täyttää mainitun vuosimäärän.

Yleiseen kilpailuun saa osallistua vain IOF:n jäsenliittoon kuuluvan seuran jäsen tai viestissä jäsenseura. Kansallisen kilpailun, liiton jäsenseuraa edustavan osanottajan tulee olla kilpasuunnistaja. Yleisen kilpailun kuntosarjojen osanottaja voi olla myös harrastesuunnistaja (lajisäännöt kohta 2).

Ikäryhmät jaetaan naisiin (D) ja miehiin (H). D/H:n jälkeinen numero ilmaisee sallitun iän. D/H21-sarjaan voi osallistua minkä ikäinen vain. Nuoremmat voivat osallistua vanhempien ikäsarjoihin D/H21-sarjaan asti.

Miehet (H)	Naiset (D)	Ikä kilpailuvuonna täytettynä
H10	D10	10 vuotta ja vähemmän
H12	D12	11–12 vuotta
H14	D14	13–14 vuotta
H16	D16	15–16 vuotta
H18	D18	17–18 vuotta
H20	D20	19–20 vuotta
H21	D21	21 vuotta tai enemmän
H35	D35	35 vuotta tai enemmän

H35- ja D35-sarjoja vanhempia sarjoja järjestetään viiden vuoden sarjajaolla kansallisissa kilpailuissa sarjoihin H75 ja D75 saakka kyseiset sarjat mukaan luettuina. Kilpailussa voidaan järjestää myös sarjat vanhemmille osanottajille (esimerkki: H80, H85, D80, D85 jne.)

Ratojen ohjeajat sarjoittain

KANSALLISET KILPAILUT

		Ohjeaika minuutteina (voittaja)								Mittakaava	
Sarja	Sarja	Sprintti	Keskimatka	Pitkä matka	Erikoispitkä	Viesti	Yö	Taitotaso	Taitotaso	Sprintti	Metsä
H10RR	D10RR	12-15	14-16	16-20		8-16	14-18		Vihreä	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H10	D10	12-15	14-16	16-20		8-16	14-18		Valkoinen	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H12	D12	12-15	15-20	20-25		10-20	18-23		Keltainen	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H13	D13	12-15	15-20	25-30		12-24	23-27		Keltainen	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H14	D14	12-15	15-20	30-35		15-28	27-32		Oranssi	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H15	D15	12-15	20-25	35-40		17-32	32-36		Punainen	1:3000, 1:4000	*1:10000,1:15000
H16	D16	12-15	20-25	40-45	80-90	20-36	36-41		Violetti	1:3000, 1:4000	*1:10000,1:15000
H18	D18	12-15	25-30	50-55	100-110	25-44	45-50		Sininen	1:3000, 1:4000	*1:10000,1:15000
H20	D20	12-15	25-30	55-60	110-120	27-48	50-54		Sininen	1:3000, 1:4000	*1:10000,1:15000
H21	D21	12-15	30-35	65-75	130-150	32-60	59-68		Musta	1:3000, 1:4000	*1:10000,1:15000
H35	D35	12-15	30-35	60-65	120-130	30-52	54-59		Musta	1:3000, 1:4000	*1:10000,1:15000
H40	D40	12-15	30-35	55-60	110-120	27-48	50-54		Musta	1:3000, 1:4000	*1:10000,1:15000
H45	D45	12-15	30-35	50-55	100-110	25-44	45-50		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H50	D50	12-15	25-30	50-55	100-110	25-44	45-50		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H55	D55	12-15	25-30	45-50	90-100	22-40	41-45		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H60	D60	12-15	25-30	45-50	90-100	22-40	41-45		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H65	D65	12-15	25-30	45-50	90-100	22-40	41-45		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H70	D70	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H75	D75	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H80	D80	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H85	D85	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H90	D90	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000
H95	D95	12-15	25-30	40-45	80-90	20-36	36-41		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500,1:10000

Taulukko pohjautuu lajissääntöihin, ja taitotason määrittely toimii kaudella 2025 suosituksena järjestäjille.

* valvojan luvalla 1:7500

Kauden aikana kerätään kokemuksia ja palautetta taitotasoista sekä ohjeajoista, minkä jälkeen taulukko liitetään osaksi lajissääntöjä vuodesta 2026 alkaen.

2. Taitotasot

Väriasteikkoa käytetään sarjan taitotason määrittämiseen. Seuraavissa taulukoissa on lyhyesti esitetty kunkin taitotason kuvaus metsä- ja sprinttisuunnistuksessa.

TAITOTASOJEN KUVAUKSET METSÄSUUNNISTUKSESSA

Vihreä taitotaso	Rata on viitoitettu kokonaisuudessaan, eli rastireitti (RR). Viitoitus muodostaa aina yhden käyttökelpoisen reitinvalinnan, lisäksi tarjotaan rastiväleittäin yksi tai useampia viitoitukselta poikkeavia reitinvalintoja. Rastit sijaitsevan viitoituksen varrella. Rastipiste on selkeä, näkyvä, yksiselitteinen kohde.
Valkoinen taitotaso	Rata seurailee selkeitä, pitkittäissuuntaisia kohteita, kuten teitä, polkuja, kuviorajoja, sähkölinjoja ja oja. Rastit ovat johdattelevalla uralla tai sen välittömässä läheisyydessä. Uralla on pysäyttävä kohde rastipisteen lähellä. Lisäksi rastipiste ja -lippu näkyvät selkeästi uralle. Rata voi olla myös osin viitoitettu tai tukireittirata (TR).
Keltainen taitotaso	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.
Oranssi taitotaso	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.
Punainen taitotaso	Sama taitotaso, kuin oranssilla radalla, mutta rata voi sisältää osin myös hieman fyysisempiä ja pienipiirteisempiä kohtia.
Violetti taitotaso	Rastiväleillä taitotaso on sama kuin oranssilla ja punaisella radalla, mutta rastit voivat sijaita jo hieman haastavammissa pisteissä. Violetissa tasossa odotetaan myös jo enemmän kykyä reitinvalintojen vertailuun (nopeus vs. varmuus). Tärkeää osata karttakuvan pelkistämisen taito, eli löytää suuret ja selkeät kohteet, joiden avulla suunnistaa sujuvammin. Rastin takana ei tarvitse olla pysäyttäjää, mutta lähestymisessä auttava kohde kohtuullisella etäisyydellä kylläkin.
Sininen taitotaso	Radan vaikeustaso on suunniteltu taitavimmille. Vaaditaan kehittyneitä kartanlukutaitoja korkeuskäyrien ja yksityiskohtien osalta. Radoilla on tarjolla niin pienipiirteisyyttä, reitinvalintoja, tarkkaa rastinottoa, tyhjiä alueita kuin juoksu- ja siirtymävälejäkin. Kokonaissuorituksessa keskittyminen on erittäin tärkeässä roolissa.
Musta taitotaso	Musta rata on fyysisesti vaativampi, kuin sininen rata, mutta taitovaatimukset ovat näissä toisiaan vastaavat.

TAITOTASOJEN KUVAUKSET SPRINTTISUUNNISTUKSESSA

Vihreä taitotaso	Rata muodostuu selkeästä ja yhtenäisestä johdattelevien kohteiden verkostosta, joka koostuu mm. teistä, kävelyteistä, poluista, aidoista, muureista ja avoimista alueista. Rastipisteiden tulee olla yksinkertaisia ja sijoittua suoraan johdattelevaan kohteeseen. Rakennusten välissä voi olla suunnistustehtäviä, mutta niiden on oltava selkeitä, esimerkiksi rakennuksen pituussuuntaan kulkevia. Radalla ei saa olla eri korkeustasoilla tapahtuvia suunnistustehtäviä eikä keinotekoisia aitoja.
Valkoinen taitotaso	Rata muodostuu selkeästä ja yhtenäisestä johdattelevien kohteiden verkostosta, joka koostuu mm. teistä, kävelyteistä, poluista, aidoista, muureista ja avoimista alueista. Rastipisteiden tulee olla yksinkertaisia ja sijoittua johdattelevan kohteen välittömään läheisyyteen. Rakennusten väliin voidaan sijoittaa suunnistustehtäviä, mutta niiden on oltava erittäin selkeitä. Valkoisen taitotason radalla ei tule olla eri tasoilla tapahtuvia suunnistustehtäviä eikä keinotekoisia aitoja. Radalla voi olla tunneleita tai siltoja, mutta niiden on oltava selkeitä ja osa johdattelevaa kohdetta.
Keltainen taitotaso	Keltaisella tasolla käytetään samankaltaista ympäristöä kuin valkoisella tasolla. Rastipisteiden on edelleen oltava selkeitä, mutta ne voidaan sijoittaa hieman kauemmas johdattelevalta kohteelta. Rakennukset voivat tuoda reitinvalintahaasteita, mutta eri korkeustasoilla tapahtuvia suunnistustehtäviä ei tule sijoittaa radalle. Radalla voi olla tunneleita ja siltoja, kunhan niiden käyttö on kartalta helposti ymmärrettävissä. Rastiväleillä voi esiintyä pidempiä avoimia alueita ja selkeitä esteitä, kuten aitauksia, mutta keinotekoisia esteitä ei keltaisen taitotason radalla tule olla.
Oranssi taitotaso	Oranssilla taitotasolla rastipisteet ovat selkeitä ja suhteellisen yksinkertaisia, ja ne voivat sijaita myös korkeuskäyräkohteissa. Rastiväleillä voi olla erilaisia esteitä, kuten rakennuksia, aitauksia ja aitoja. Suunnistajan on valittava reittinsä huomioiden matkan pituus, kulkukelpoisuus ja turvallisuus. Oranssin taitotason radoilla voi esiintyä myös yksittäisiä keinotekoisia esteitä.
Punainen taitotaso	Sama taitotaso kuin oranssilla radalla, mutta rata voi sisältää osin myös hieman fyysisempiä ja pienipiirteisempiä kohtia.
Violetti taitotaso	Violetti taitotaso on pääpiirteissään hyvin lähellä oranssia taitotasoa. Erona on se, että reitinvalinnoista voidaan tehdä hieman monimutkaisempia niin, että tarjolla on myös vaihtoehtoja, joissa rastilta palataan ensin jonkin matkaa tulosuuntaan. Violetilla radalla voi esiintyä myös yksittäisiä keinotekoisia esteitä.
Sininen taitotaso	Kaikenlaiset kaupunkiympäristöt sopivat siniselle taitotasolle. Rastipisteinä voidaan käyttää monipuolisesti kaikenlaisia rastipisteitä. Reitinvalinnat saavat olla haasteellisia. Erilaisia esteitä voidaan käyttää sinisen taitotason radalla vaikeuttamaan suunnistustehtävää. Myös keinotekoisia esteitä ja kiellettyjä alueita voi hyödyntää. Erityisen pienipiirteistä maastoa ja pitkiä tai jyrkkiä portaita tulee sinisellä taitotasolla välttää, erityisesti vanhempien suunnistajien radoilla. Ylipäätään portaiden määrä on sinisellä tasolla pienempi kuin mustalla.
Musta taitotaso	Myös mustalle taitotasolle sopivat kaikenlaiset kaupunkiympäristöt. Rastipisteinä voidaan käyttää kaikkia mahdollisia rastipisteitä. Reitinvalinnat saavat olla erittäin haasteellisia. Portaita, pienipiirteisiä kohtia ja myös keinotekoisia esteitä voidaan käyttää mustan taitotason radalla.

3. Metsäsuunnistuksen kilpailumatkat: keskimatka, pitkä matka ja erikoispitkä matka

Lajisäännöissä on määritelty erilaisten kilpailumatkojen tunnuspiirteet seuraavasti:

- **Pitkä matka** on vaihtelevien suunnistustehtävien ratkaisemista useammalla eri suunnistustekniikalla (8.31).
- **Keskimatka** vaatii jatkuvaa keskittymistä ja nopeaa hahmotustaitoa sekä edellyttää erilaisten vaihtelevien tehtävien ratkaisuja erilaisten suunnistustekniikoiden avulla (8.33).
- **Erikoispitkän matkan** radalla reitinvalinnat ovat vaatimusten oleellisin osa, joten radan tulee sisältää useampia pitkiä rastivälejä (8.34).

KANSALLISET KILPAILUT

		Ohjeaika minuutteina (voittaja)					Mittakaava
Sarja	Sarja	Keskimatka	Pitkä matka	Erikoispitkä	Taitotaso	Taitotaso	Metsä
H10RR	D10RR	14-16	16-20			Vihreä	1:7500,1:10000
H10	D10	14-16	16-20			Valkoinen	1:7500,1:10000
H12	D12	15-20	20-25			Keltainen	1:7500,1:10000
H13	D13	15-20	25-30			Keltainen	1:7500,1:10000
H14	D14	15-20	30-35			Oranssi	1:7500,1:10000
H15	D15	20-25	35-40			Punainen	*1:10000,1:15000
H16	D16	20-25	40-45	80-90		Violetti	*1:10000,1:15000
H18	D18	25-30	50-55	100-110		Sininen	*1:10000,1:15000
H20	D20	25-30	55-60	110-120		Sininen	*1:10000,1:15000
H21	D21	30-35	65-75	130-150		Musta	*1:10000,1:15000
H35	D35	30-35	60-65	120-130		Musta	*1:10000,1:15000
H40	D40	30-35	55-60	110-120		Musta	*1:10000,1:15000
H45	D45	30-35	50-55	100-110		Musta	1:7500,1:10000
H50	D50	25-30	50-55	100-110		Musta	1:7500,1:10000
H55	D55	25-30	45-50	90-100		Musta	1:7500,1:10000
H60	D60	25-30	45-50	90-100		Musta	1:7500,1:10000
H65	D65	25-30	45-50	90-100		Musta	1:7500,1:10000
H70	D70	25-30	40-45	80-90		Sininen	1:7500,1:10000
H75	D75	25-30	40-45	80-90		Sininen	1:7500,1:10000
H80	D80	25-30	40-45	80-90		Sininen	1:7500,1:10000
H85	D85	25-30	40-45	80-90		Sininen	1:7500,1:10000
H90	D90	25-30	40-45	80-90		Sininen	1:7500,1:10000
H95	D95	25-30	40-45	80-90		Sininen	1:7500,1:10000

* valvojan luvalla 1:7500

Taulukko pohjautuu lajisääntöihin, ja taitotason määrittely toimii kaudella 2025 suosituksena järjestäjille. Kauden aikana kerätään kokemuksia ja palautetta taitotasoista sekä ohjeajoista, minkä jälkeen taulukko liitetään osaksi lajisääntöjä vuodesta 2026 alkaen.

Avoimissa sarjoissa voidaan tarjota eri mittaisia ratoja eri taitotasoja hyödyntäen. Järjestäjä voi nimetä sarjat/radat haluamallaan tavalla, mutta taitotaso tulisi aina olla mainittuna. Alla esimerkki avointen sarjojen matkoista, taitotasoista ja mittakaavoista.

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

4. Sprintti

Sprinttikilpailu on rakennetussa ympäristössä kilpailtava suunnistusmatka, joka kilpaillaan kulkukelpoisuudeltaan hyvillä, reitinvalintatehtäviä mahdollistavilla alueilla (18.11).

Kilpailualueen valinnassa täytyy huomioida kilpailijoiden ja ohikulkijoiden turvallisuus kilpailun aikana (18.12).

Sprinttikilpailun kaikkien sarjojen ohjeaika on kansallisessa kilpailussa 12–15 minuuttia. Karsinnassa ohjeaika voi olla 10–12 minuuttia. Knock-Out sprintissä erävaiheen ohjeaika on 6–8 minuuttia (18.31).

Kilpailukartan mittakaava on ensisijaisesti 1:4000, mutta 1:3000 mittakaavaista karttaa voidaan myös käyttää järjestäjän harkinnan mukaan (18.211).

5. Yösuunnistus

Yösuunnistuksessa käytetään samaa sarjajakoa ja vaikeustasoja kuin päiväkilpailuissa. Pitkän matkan kilpailussa voittajan tavoiteaika on noin 80 % päiväkilpailun tavoiteajasta. Kartan mittakaavan kanssa noudatetaan samaa periaatetta kuin vastaavalla matkalla päiväkilpailuissa.

6. Viestisuunnistus

Viestikilpailussa järjestäjät päättävät sarjajaoista, vaikeustasosta, ratapituuksista sekä mahdollisista erityisistä ikään tai sukupuoleen perustuvista rajoituksista. Lajisäännöissä on määritelty myös viestiosuuksille ohjeaika, joka on 50–80 % pitkän matkan ohjeajasta. Kartan mittakaavan osalta noudatetaan metsäsuunnistuksen vastaavien sarjojen mittakaavasuosituksia.

Sprinttaviestissä sovelletaan henkilökohtaisen kilpailun ohjeaikoja ja mittakaavaohjeita. SM-sprinttaviestissä osuuden ohjeaika on 10–12 minuuttia.

7. SM-kilpailut

SM-kilpailuissa noudatetaan yleisiä lajisääntöjä sekä Suomen mestaruuskilpailuja koskevia erityismääräyksiä (sääntökohdat 19.1–19.9).

SM- JA NÄYTTÖKILPAILUT SEKÄ ELIITTISARJAT

		Ohjeaika finaaleissa minuutteina (voittaja)								Mittakaava	
Sarja	Sarja	Sprintti	Keskimatka	Pitkä matka	Erikoispitkä	Viesti	Yö	Taitotaso	Taitotaso	Sprintti	Metsä
H14	D14	12-15							Punainen	1:3000, 1:4000	
H15	D15	12-15	20-25	40-50	81-99		32-40		Violetti	1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H16	D16	12-15	20-25	45-55	81-99		36-44		Sininen	1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H17	D17	12-15							Musta	1:3000, 1:4000	
H18	D18	12-15	25-30	55-65	99-117		44-52		Musta	1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H20	D20	12-15	25-30	65-75	117-135		52-60		Musta	1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H21	D21	12-15	30-35	85-95	153-171		68-76		Musta	1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H35	D35	12-15	30-35	65-75	117-135		52-60		Musta	1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H40	D40	12-15	30-35	60-70	108-126		48-56		Musta	1:3000, 1:4000	1:10000, 1:15000
H45	D45	12-15	30-35	55-65	99-117		44-52		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H50	D50	12-15	25-30	50-60	90-108		40-48		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H55	D55	12-15	25-30	50-60	90-108		40-48		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H60	D60	12-15	25-30	45-55	81-99		36-44		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H65	D65	12-15	25-30	45-55	81-99		36-44		Musta	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H70	D70	12-15	25-30	40-50	72-90		32-40		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H75	D75	12-15	25-30	40-50	72-90		32-40		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H80	D80	12-15	25-30	40-50	72-90		32-40		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H85	D85	12-15	25-30	40-50	72-90		32-40		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000
H90	D90	12-15	25-30	40-50	72-90		32-40		Sininen	1:3000, 1:4000	1:7500, 1:10000

Taulukko pohjautuu lajisääntöihin, ja taitotason määrittely toimii kaudella 2025 suosituksena järjestäjille. Kauden aikana kerätään kokemuksia ja palautetta taitotasoista sekä ohjeajoista, minkä jälkeen taulukko liitetään osaksi lajisääntöjä vuodesta 2026 alkaen.