



Hyvinkään Rasti

Nuorisotoiminnan kausiesite 2016

Kesä 2016



Hyvinkään Rasti

Nuorisotoiminnan kausiesite 2016

Hyvinkään Rasti kutsuu kaikki suunnistuksesta kiinnostuneet lapset ja nuoret mukaan kesän 2016 toimintaan. Järjestämme aktiivista ja ympärivuotista toimintaa kaikenikäisille jokaisen oman tason mukaan. Alle kouluikäiset voivat vanhempiansa kanssa harrastaa luontoliikuntaa, vasta-alkajat oppivat liikkumaan maastossa turvallisesti kartan avulla ja kokeneemmat suunnistajat kehittävät suunnistustaitojaan vaativampien harjoitusten parissa. Nuorille tarjotaan myös mahdollisuus kilpailutoimintaan oman kiinnostuksen mukaan.

Ryhmät

1. Hippo-suunnistuskoulu

- perhesuunnistus 6-vuotiaille ja nuoremmille (2010-)
- 7–10-vuotiaat alkajat (syntyneet 2006-2009)
- 7–8-vuotiaat (syntyneet 2008-2009)
- 9–10-vuotiaat (syntyneet 2006-2007)
- 11–15-vuotiaat (syntyneet 2001-2005)

2. Ohjausryhmä (11–15-vuotiaat, jatkoryhmä)

3. Nuorten ryhmä (14-vuotiaat ja vanhemmat, jatkoryhmä)



lät ovat ainoastaan suuntaa antavia. Ohjausryhmä ja nuorten ryhmä on tarkoitettu suoraan suunnistukseen pystyville, suunnistuskoulun ryhmät uusille ja muutaman vuoden suunnistaneille lapsille.

1. Hippo-suunnistuskoulu

- Suunnistuksen aloittelijoille suunnatut ryhmät, joiden sisällä saattaa olla eritasoisia lapsia. Ohjaajat pitävät huolen, että kaikki lapset saavat sopivan tasoisen radan.
- Maanantain harjoituksissa on ohjaus. Tavoite on kuitenkin, että kouluikäiset lapset oppivat suunnistamaan reittinsä yksin. Vanhempien toivotaan osallistuvan aktiivisesti lapsensa kanssa harjoituksiin. Perhesuunnistuksessa vanhempien läsnäolo on välttämätön. Vanhemmilta ei edellytetä aiempaa suunnistuskokemusta.
- Torstain iltarastit ovat omatoimisia harjoituksia, ja niistä kerrotaan lisää vanhempainillassa 30.3. klo 17.30–19.30 Hyvinkään yhteiskoululla
- Ryhmien valmentajat:
 - Perhesuunnistus: Paula Partanen (paulapartanen@gmail.com)
 - 7–10-vuotiaat alkajat: Kaisa Friman (kaisa.friman@hyvinkaanrasti.fi)
 - 7–8-vuotiaat: Jussi Hyvärilä (jussihyvarila@hotmail.com)
 - 9–10-vuotiaat: Teemu Kantelinen (teemu.kantelinen@gmail.com)
 - 11–15-vuotiaat: Mari Laurinen (mari.laurinen@kotikone.fi)

Valmentajien apuna toimii myös muita seuran ohjaajia.

- Ryhmien tasot ja tavoitteet:
 - o Perhesuunnistus: Perhesuunnistuksessa liikutaan luonnossa oman aikuisen kanssa ja tutustutaan suunnistuksen alkeisiin. Lapsi rohkaistuu liikkumaan metsässä ja oppii rastireitin idean sekä karttamerkkejä.
 - o 7–10-vuotiaat alkajat: Tutustutaan kartan väreihin, karttamerkkeihin ja suunnistuksen perustaitoihin. Harjoitellaan rastireitin suunnistamista yhdessä saattajan kanssa.
 - o 7–8-vuotiaat: Jatkoryhmä 1–2 vuotta suunnistaneille. Kerrataan karttamerkkejä ja suunnistuksen perustaitoja. Harjoitellaan rastireitin suunnistamista saattajan kanssa tai yksin.
 - o 9–10-vuotiaat: Lapsi osaa liikkua metsässä yksin ja selviytyy rastireitistä itsenäisesti. Lapsen suunnistustaito kehittyy kohti itsenäistä suoraa suunnistusta.

- 11–15-vuotiaat: Aloittelijoille tai 1-3 kesää mukana olleille. Lapsi osaa liikkua metsässä yksin. Tavoitteena on oppia suunnistamaan itsenäisesti tukireittiä ja helppoja suoria ratoja.

2. Ohjausryhmä

- Jatkoryhmä muutaman vuoden suunnistaneille lapsille, jotka pystyvät suoraan suunnistukseen.
- Ohjauksen pääpaino: perustaitojen kehittäminen ja syventäminen, kilpailuissa toimiminen.
- Valmentaja: Petri Åberg (petri.berg@outlook.com)

3. Nuorten ryhmä

- Kehittymistä tavoittelevien aktiivisten nuorten sekä harrastajien ryhmä.
- Ryhmän tavoite on suunnistustaidon ja fyysisen kunnon kehittäminen kokonaisvaltaisesti sekä kilpailuihin osallistuminen.
- Mahdollisuus saada henkilökohtaista valmennusta.
- Valmentaja: Juha Ojanen (juha.ojanen@hyvinkaanrasti.fi)

Ohjaajat

HyRassa ryhmien valmentajien apuna toimii iso joukko muita ohjaajia, mutta valmentajilla on vastuu ryhmän valmentamisesta. Apuohjaajina toimii muun muassa lasten vanhempia ja seuran aktiivisuunnistajia, veteraaneja sekä nuoria.

Koko nuorisovaliokunnan (suunnistuskoulu) päävetäjä on Kaisa Friman ja valmennusvaliokunnan (ohjausryhmä ja nuorten ryhmä) Juha Ojanen.

Varusteet

- Säänmukainen ulkoiluvaatetus
- Pitäväpohjaiset jalkineet, joilla voi liikkua metsässä
- Oma karttamuovi, emit-kortti ja kompassi, jos omistaa sellaiset
- Juomapullo



Tiedotus

Ensisijainen menetelmä on seuran nettisivujen google-kalenteri, jossa on aina tuorein tieto harjoituksista. Mahdollisista muutoksista voidaan tiedottaa kalenterin lisäksi nettisivujen etusivulla ja/tai keskustelupalstalla. Suunnistuskoulun viikkoinfo lähetetään kaikille yhteisesti. Tämän lisäksi ryhmien valmentajat voivat tarvittaessa lähettää omaa ryhmäänsä koskevia viestejä. Ryhmän valmentajaan voi aina olla yhteydessä, jos on kysyttävää.

Pelisäännöt

Hyvinkään Rasti on mukana Valon Operaatio Pelisäännöissä. Sen mukaan lapset ja nuoret laativat yhdessä ohjaajiensa kanssa ryhmittäin pelisäännöt toiminnalle. Lisäksi valmentajat ja vanhemmat laativat omat pelisääntönsä.

Harjoitukset ja ohjelma

- Maanantai: suunnistuskoulun (perhesuunnistus, 7–10-vuotiaat alkajat, 7–8-vuotiaat, 9–10-vuotiaat, 11–15-vuotiaat) pääharjoitus. Harjoituksessa on ohjaus.
- Keskiviikko: ohjausryhmän ja nuorten ryhmän pääharjoitus. Harjoituksessa on ohjaus.
- Torstai: Hyvinkään iltarastit. Omatoiminen harjoitus. Iltarastit pidetään kerran poikkeuksellisesti keskiviikkona.

Jos muuta ei mainita, harjoitukset alkavat klo 18.00 ja päättyvät noin klo 19–19.30. Ne sisältävät alkuverryttelyn ja loppukokouksen sekä suunnistukseen kuuluvia juokсутekniikka-, koordinaatio- ja/tai ketteryysharjoituksia tai vastaavia. Iltarastit voi suunnistaa omatoimisesti, ja lähtemään pääsee oman aikataulun mukaan klo 16.30–19.00.

Suunnistuskoulun, ohjausryhmän ja nuorten ryhmän kalenterit julkaistaan seuran nettisivuilla erikseen. Muutokset ovat mahdollisia, ja niistä tiedotetaan aina ensisijaisesti seuran google-kalenterissa ja mahdollisesti myös sähköpostilla tai seuran nettisivujen etusivulla.

Ryhmäläisten on aina ilmoittauduttava maastosta tultuaan ennen kotiinlähtöä. Ohjatuissa harjoituksissa ilmoittaudutaan ohjaajille, iltarasteilla tulospalveluun iltarastivaunulla.



Kausimaksut

Kausimaksu on 100 €/osallistuja paitsi nuorten ryhmässä 120 €. Sisaralennus -20 %. Suunnistuskoulun kesätaun jälkeen aloittavilta kausimaksu on 80 €. Suunnistuskoulun voi keskeyttää kahden ensimmäisen kerran jälkeen, jolloin laskutetaan ainoastaan tutustumismaksu 20 € (ei sisaralennusta). Tutustumismaksu sisältää ainoastaan vakuutuksen sekä kaksi harjoitusta. Keskeytyksestä ilmoitetaan ennen kolmatta harjoituskertaa nuorisopäällikölle tai oman ryhmän valmentajalle. Tämän jälkeen keskeyttäneet maksavat kausimaksun kokonaisuudessaan.

Maksu sisältää seuran jäsenyyden ja sen tuomat edut (mm. ilmainen osallistuminen kaikkiin seuran harjoituksiin ja iltarasteille, ilmainen kilpailuihin osallistuminen tietyissä puitteissa, mahdollisuus ostaa suunnistusvarusteita edullisesti, mahdollisuus osallistua seuran kokonaan tai osittain maksamiin tapahtumiin), ohjelman mukaiset harjoitukset karttoineen ja muu vastaava materiaali, seuran T-paita, kilpailulisenssin ja vakuutuksen sisältävä Nuori Suunta -kortti vuonna 2002 ja myöhemmin syntyneille sekä talvikauden harjoitukset. Vuonna 2001 ja aiemmin syntyneiden tulee lunastaa vakuutus ja lisenssi omatoimisesti Suunnistusliiton kautta. Seuran ohjelmaan kuuluvat leirit ja kilpailumatkat järjestetään pääsääntöisesti omakustanteisesti tai omavastuulla ja ne laskutetaan osallistujilta erikseen.

Jokainen osallistuu seuran tapahtumiin omalla vastuulla ja vastaa itse toiminnastaan ikänsä edellyttämällä tasolla. HyRa vastaa, että seuran tapahtumissa on asiaankuuluva ohjaus ja valvonta. Harjoitukset järjestetään ulkona luonnossa.

HyRan Sarjasuunnistukset

Seuran sisäiset Sarjasuunnistukset jatkuvat tänäkin vuonna. Sarjoja on 4–14-vuotiaille, ja kaikki vähintään kolmeen viidestä tapahtumasta osallistuneet palkitaan kauden päätteeksi. Lisäksi yksin suunnistaneille lasketaan pisteitä, ja yhteispisteisiin lasketaan kolme parasta tapahtumaa.

to 28.4.	Noppo
to 2.6.	Noppo
to 4.8.	Vehkoja
to 25.8.	Sveitsi
to 22.9.	Noppo

Kilpailut ja leirit

Seuraavat kilpailut ja leirit ovat suunnistuskoulun ohjelmassa:

la–su 7.–8.5.	Uudenmaan Rastipäivät, Nurmijärvi
la 21.5.	Särkänniemisuunnistus, Tampere (bussi)
su 22.5.	AM-pitkä, Mäntsälä
to 26.5.	Alueen oravapolkuviesti, Helsinki
ma–to 6.6.–9.6.	Leimaus-leiri, Ikaalinen (bussi)
ma–ti 25.–26.7.	Telttaleiri, Nurmijärvi Märkiön leirikeskus
to 18.8.	Alueen oravapolkukilpailu, Espoo
pe–la 26.–27.8.	Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailut, Kajaani
la 10.9.	Syysleiri, Hausjärvi / Oitti
la 25.9.	Mikonpäivän Sprinttisuunnistus, Tampere
la 1.10.	Nuorisoviesti, Turku (bussi)

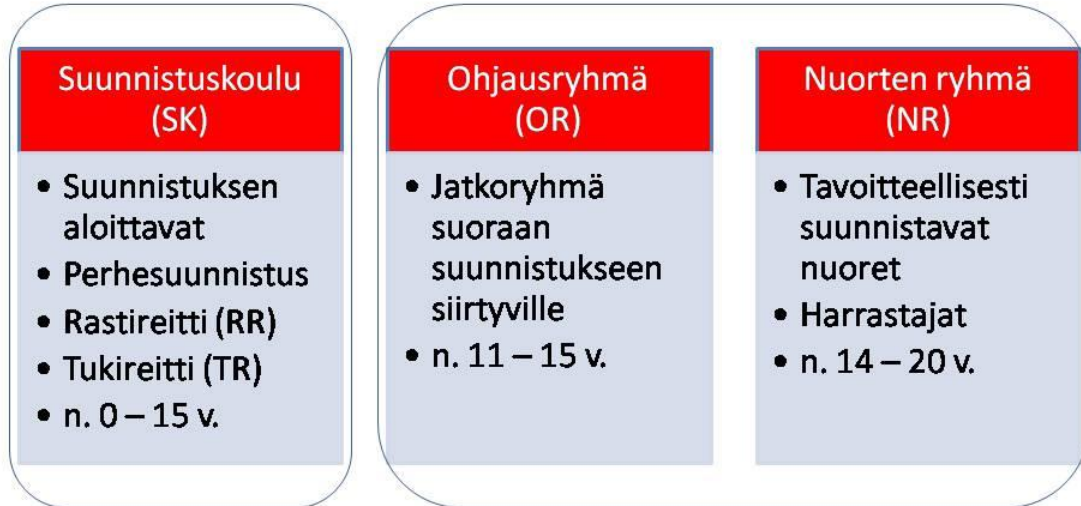


Kilpailuihin ilmoittaudutaan viimeistään viikkoa ennen, ohjeet tulevat suunnistuskoululaisille sähköpostitse.

Ohjausryhmän ja nuorten ryhmän kilpailu- ja leirikalenterit tehdään ryhmien kanssa erikseen.

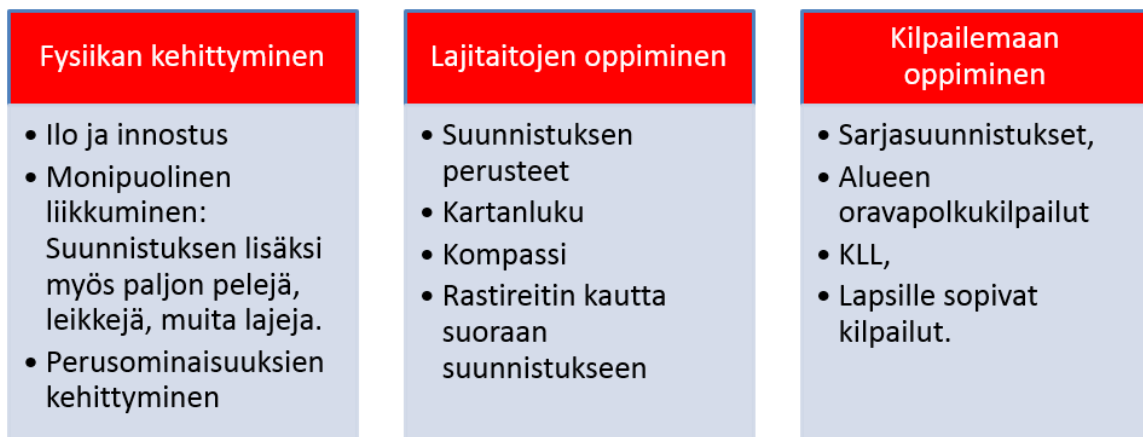


HyRa Nuorisoryhmät



Suunnistuskoulun tavoitteet

”Suunnistuksen perusteiden opettelu”





Ohjausryhmän tavoitteet

"Suoraan suunnistukseen syventyminen"

Perusliikuntataitojen oppiminen

- Opastaa:
 - omatoimiseen,
 - monipuoliseen,
 - säännölliseen liikkumiseen

Lajitaitojen oppiminen

- suunnistusajattelu,
- kartanluku,
- kompassi,
- reitinvalinnat ym.

Kilpailemaan oppiminen

- sarjasuunnistukset,
- aluemestaruus,
- KLL,
- viestit ym.



Nuorten ryhmän tavoitteet

Harjoittelu

- Yksilöllisen lajiharjoittelun oppiminen
- Kehittää perustaitojaan automaatiotasolle
- Kokonaisvaltaisen harjoittelun ymmärtäminen

Lajitaidot

- Ymmärtää oman suunnistustyylinsä
- Omatoiminen taitoharjoitusten suunnittelu ja toteutus
- Karttapankin kehittäminen

Kilpaileminen

- Kilpaileminen osana harjoittelua
- Kansainväliset edustustehtävät
- Kokonaisvaltainen urheilijaelämä
- Viestit