



FINLANDS SVENSKA ORIENTERINGSFÖRBUNDS IDROTTARSTIG

I juniorklasserna är det oftast de skickligaste orienterarna som utmärker sig och därför är det viktigt att också fokusera på idrottarens fysiska utveckling. Under högstadieåldern är mångsidig fysisk träning avgörande, speciellt smidighet, rörlighet, styrka och snabbhet.

- 13 ÅR
LEKFULL, SPÄNNANDE ORIENTERING

Mångsidighet, fart och tempo
Fysisk-motoriska egenskaper
Orienteringsgrunder
Lekfullhet
Föreningsträningar året om
Tävlingar

13-15 ÅR
VÄXA TILL IDROTTARE

Riklig mångsidig rörelse och träning
Snabbhet, styrka och uthållighet
Orienteringstänkande (Plan, framförhållning, observering)
Kärlek till sporten och träningen
Glädje och valfrihet
Läger och tävlingar

IDROTTENS SKOLLÄGER

FSO UNGDOMSGRUPP

FSO STORLÄGER OCH LEIMAUSLÄGER

15-19 ÅR
IDROTTARE OCH ORIENTERARE

Val av idrottsgren
Målinriktning
Uthållighet och förmåga att röra sig effektivt i olika terränger
Systematisk träning och användning av träningsdagbok och tester
Finslipning av grenfärdigheter
Träningar i tävlingsfart och tekniskt krävande banor

UNGDOMSLANDSLAGSVERKSAMHET

FSO UTMANARGRUPP

VSG, IDROTTSINRIKTAD LÄROINRÄTTNING

19-23 ÅR
UNG TOPPORIENTERARE

Målmedveten gren- och uthållighetsträning
Analys av prestationer
Träningsvolymerna ökar betydligt i denna fas
Kartuppfattning, grundfärdigheter och orienteringstänkande är automatiserade
Balans och mår bra i sin vardag

VUXNAS LANDSLAGSVERKSAMHET

FSO ELITGRUPP

IDROTTSKADEMI

23 ÅR-
TOPPORIENTERARE

Skapar en helhetsinriktad livsstil med idrott som grund
Professionell attityd och autonomi
Målsättning till perfekt orientering, under 10 sekunder tidsförlost
Lära att vinna
Mentalt stark och prestationshantering

FSO:s idrottarstig är utformad av Saara Norrgrann (2024) med inspiration hämtad från Finlands orienteringsförbunds publikation "VAUHTIA! TAITOA! KANTTIA!" (författad av Janne Salmi m.fl., 2017), samt "Urheilijan polku" (suunnistus). Idrottarstigen är riktgivande och fungerar som stöd till föreningar och tränare.



FINLANDS SVENSKA ORIENTERINGSFÖRBUNDS FÖRENINGSTIG

Den här stigen betonar glädje, gemenskap och hälsa framför prestation. Syftet är att visa hur föreningslivet är en naturlig del av livet och hur FSO som förbund möjliggör orientering på svenska i Finland. Målet är att stärka kärleken till idrotten och FSO-identiteten.

5 - 13 ÅR

ORIENTERINGS-
GLÄDJE

Mångsidighet, fart och tempo

Fysisk-motoriska egenskaper

Orienteringens grunder

Lekfullhet

Föreningsträningar året om

Tävlingar och läger

FSO:s storläger och SSL:s Leimausläger

13-15 ÅR

ORIENTERINGS-
ENTUSIAST

Riklig mångsidig rörelse och träning

Orienteringstänkande (Plan, framförhållning, observering)

Kärlek till grenen och träningen

Glädje och valfrihet

Upptäcker Finland genom läger och tävlingar

Aktivt deltagande i föreningens evenemang

Läger och tävlingar

15-19 ÅR

VÄXA TILL AKTIV
ORIENTERARE

Fördjupat intresset för orientering och föreningsverksamhet

Vill fortsätta träna och förbättra tekniken på motionsnivå

Känner gemenskap i föreningen och deltar i stafetter och tävlingar

Får mera ansvar genom att t.ex. hålla träningar för yngre juniorer

Samarbetar med erfarna ledare vid klubbträningar och arrangemang

Deltar i föreningsutbildningar utifrån eget intresse

19-23 ÅR

ENGAGERAD
ORIENTERARE

Motionsidrott ingår i vardagen och är en social aktivitet

Motiveras av att delta i stafettlag och andra tävlingar

Engagerar sig i föreningsverksamheten på olika nivåer

Får ansvarsuppgifter inom föreningen och hjälper till vid klubbens evenemang

Deltar i utbildningar för att utvecklas som ledare och arrangör

Hittar motionsmöjligheter i studiemiljön

AKTIV MOTIONÄR OCH
FÖRENINGSMEDLEM
GENOM HELA LIVET

Bibehåller en aktiv livsstil med fokus på långsiktigt välmående

Engagerad medlem som bidrar till klubbens gemenskap och aktiviteter

Agerar som klubbambassadör och inspirerar nya medlemmar

Förstår föreningens betydelse för fysisk, psykisk och social hälsa genom livet

Tar ansvar inom föreningen eller förbundet, anpassat efter livssituation och intresse

IDROTTENS SKOLLÄGER, FSO UNGDOMSGRUPP

FSO STYRELSE- OCH UTSKOTTSUPPDRAG

FSO STORLÄGER OCH LEIMAUSLÄGER

FSO-S UTBILDNINGAR

FINLANDS SVENSKA ORIENTERINGSMÄSTERSKAPEN (FSOM), FSO-S TRÄNINGSDAGAR