



## SUOMEN POTKUNYRKKEILYLIITTO VYÖKOESÄÄNNÖT



### JOHDANTO

Vyökokelaalla pitää aina olla ohjaajansa suositus vyökokeeseen osallistumiseen kaikissa vyöasteissa. Ohjaajan vastuulla on valvoa, että vyökokelas täyttää harjoitusmäärä- ja aikavaatimukset.

Vyöasteiden suorittamisen väliset ajat ovat vähimmäisaikoja, joita ei aliteta. Ylemmissä vyöasteissa pitää aina täyttää myös kaikkien alempien vyöasteiden vaatimukset. Vyökokelaalla pitää jokaisessa vyökokeessa olla Suomen Potkunyrkkeilyliiton (jäljempänä liitto) virallinen potkunyrkkeilypassi. Oranssin vyön kokeesta alkaen vyökokelaalla pitää olla myös voimassa oleva potkunyrkkeilylisenssi sekä potkunyrkkeilyn kattava vakuutus.

Kaikki tekniikat vaaditaan kaikissa vyöasteissa molemmilta puolilta. Tekniikoiden osaamisen vaatimustaso nousee jokaisessa vyöasteessa:

- keltainen vyö 5. kyu: idea tekniikoista
- oranssi vyö 4. kyu: tekniikat toimivat kohtalaisesti
- vihreä vyö 3. kyu: tekniikat pystyy suorittamaan nopeasti
- sininen vyö 2. kyu: tekniikat pystyy suorittamaan voimakkaasti
- ruskea vyö 1. kyu: tekniikoiden täydellisyys
- musta vyö 1. dan: automatisoituneet tekniikat

Liitolla on vain yksi vyökoejärjestelmä. Liiton jäsen seurat eivät voi noudattaa potkunyrkkeilyn tai sen ulkomaisen käännöksen nimellä (tai lisäämällä niihin etu- tai jälkiliitteitä) mitään muuta vyökoejärjestelmää tai vastaavaa tasojärjestelmää.

### KILPAILUPISTEET

Kilpailupisteillä voidaan vähentää minimiaikavaatimusta. Yksi piste vastaa 0,5 kuukautta. Minimiaikavaatimuksen vähentämisen maksimimäärä mainitaan jäljempänä vyöarvokohtaisesti.

Kilpailupisteet jaetaan seuraavasti:

- hävitystä noviisi- tai kadettiottelusta saa 1 pisteen
- voitetusta noviisi- tai kadettiottelusta saa 2 pistettä
- hävitystä alle 5-eräisestä täyskontaktiottelusta saa 2 pistettä
- voitetusta tai ratkaisemattomasta alle 5-eräisestä täyskontaktiottelusta saa 3 pistettä
- hävitystä 5- tai useampieräisestä täyskontaktiottelusta saa 3 pistettä
- voitetusta tai ratkaisemattomasta 5- tai useampieräisestä täyskontaktiottelusta saa 4 pistettä
- Suomenmestaruudesta tai WAKOn World Cup -mitalista saa lisäpisteitä saman verran mitä kyseisessä otteluluokassa saa voitosta
- maaottelu- ja arvokisaedustuksista saa lisäpisteitä saman verran mitä kyseisessä otteluluokassa saa voitosta
- WAKOn EM- ja MM-kisojen pronssimitalista saa 6 pistettä
- WAKOn EM- ja MM-kisojen hopeamitalista saa 8 pistettä
- WAKOn EM- ja MM-kisojen kultamitalista ja WAKO-PRO EM- tai MM-tittelistä saa 10 pistettä

Vyökoesäännöissä suurleirillä tarkoitetaan liiton järjestämiä suurleirejä, joita ovat talvileiri, kevätleiri, kesäleiri ja syysleiri. Tarkoitus on, että suurleireillä avarretaan lajitietämystä harjoittelemalla muiden seurojen potkunyrkkeilijöiden kanssa huippukouluttajien ohjauksessa.



## SUOMEN POTKUNYRKKEILYLIITTO VYÖKOESÄÄNNÖT



Vyökokeiden pitäjillä pitää kaikissa vyöasteissa olla liiton hyväksymä Suomessa suoritettu musta vyö, voimassaolevat graduointioikeudet sekä voimassa oleva potkunyrkkeilylisenssi. Suomen Potkunyrkkeilyliiton [www-sivuilla](http://www.suomenpotkunyrkkeilyliitto.fi) pidetään kirjaa graduointioikeuksista.

### **ULKOMAILLA SUORITETUT VYÖARVOT**

Ulkomailla suoritettuja vyöarvoja ei hyväksytä sellaisenaan, koska eri maiden kriteerit eivät täysin vastaa toisiaan. Ulkomailla vyöarvonsa suorittanut voi osallistua liiton alaiseen vyökokeeseen, jossa hänen vyöarvonsa arvioidaan liiton vyökoejärjestelmän mukaisesti.



## SUOMEN POTKUNYRKKEILYLIITTO VYÖKOESÄÄNNÖT



### KELTAINEN VYÖ (5. KYU)

#### Perusvaatimukset

- vähintään 20 harjoituskertaa
- salikäyttäytyminen
- puhtaus ja siisteys

#### Otteluasento

- sekä vasen että oikea kylki edellä

#### Liikkuminen

- molemmissa otteluasennoissa päkiöillä kaikkiin suuntiin

#### Torjunnat

- vastustajan vasemman suoran torjuminen oikealla kädellä
- vastustajan oikean suoran torjuminen vasemmalla kädellä
- alapotkun reisorjunta etujalalla

#### Lyönnit (oman pään korkeuteen, molemmilla käsillä, suoritukset paikalta sekä liikkeestä eteen)

- suorat lyönnit

#### Potkut (suoritukset paikalta, palautus eteen ja taakse)

- etupotku vyötärön korkeuteen molemmilla jaloilla
- kiertopotku vyötärön korkeuteen molemmilla jaloilla
- alapotku takimmaisella jalalla

#### Lyöntiyhdistelmät (pään korkeudelle)

- kaksi suoraa (vasen-oikea, oikea-vasen), suoritukset paikalta
- kolme suoraa (vasen-oikea-vasen, oikea-vasen-oikea), suoritukset paikalta
- kaksi etummaista suoraa + takimmainen suora, suoritukset paikalta sekä liikkeestä eteen

#### Potkuyhdistelmät (korkeudet kuten yksittäisissä tekniikoissa, suoritukset paikalta)

- kaikkien keltaiseen vyöhön vaadittavien potkujen monipuolinen yhdistäminen

#### Torjunta- ja lyöntiyhdistelmät

- vastustajan vasemman suoran torjuminen oikealla kädellä + vasen suora
- vastustajan oikean suoran torjuminen vasemmalla kädellä + oikea suora

#### Lyönti- ja potkuyhdistelmät (korkeudet kuten yksittäisissä tekniikoissa, suoritukset paikalta)

- kaikkien keltaiseen vyöhön vaadittavien lyöntien ja potkujen monipuolinen yhdistäminen



## SUOMEN POTKUNYRKKEILYLIITTO VYÖKOESÄÄNNÖT



### ORANSSI VYÖ (4. KYU)

Harjoituksissa ja vyökokeessa tulee käyttää yhtenäistä asua, joka käsittää seuran potkunyrkkeilyhousut tai -shortsit, seuran/liiton T-paidan sekä omaa vyöastetta osoittavan vyön.

#### Perusvaatimukset

- vähintään kuuden kuukauden säännöllinen potkunyrkkeilyn harjoittelu edellisen vyökokeen jälkeen
- vähintään 50 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen

#### Väistöt

- päähän suunnattujen suorien lyöntien väistö etuviistoon

#### Torjunnat

- etummaiseen ja takimmaiseen jalkaan suunnattujen alapotkujen torjuminen säärellä
- vartaloon suunnattujen etu-, kierto- ja sivupotkujen torjunta käsivarsilla
- vastustajan suoran lyönnin torjuminen ja samanaikainen suora lyönti vastustajan päähän
- alakoukkujen torjuminen
- yläkoukkujen torjuminen

#### Lyönnit (molemmilla käsillä, suoritukset paikalta sekä liikkeestä eteen ja taakse)

- alakoukut vartaloon
- yläkoukut päähän
- suorat lyönnit vartaloon ja päähän

#### Potkut

- sivupotku vyötärön korkeuteen, molemmilla jaloilla, palautus eteen ja taakse
- takapotku, palautus samaa rataa takaisin
- alapotku etummaisella jalalla, paikalta, painonsiirrolla ja askeleella

#### Yhdistelmät

- kaikkien oranssiin vyöhön vaadittavien lyöntien, potkujen, väistöjen ja torjuntajonojen monipuolinen yhdistäminen, ml. hyökkäys-puolustus-hyökkäys-ketjutus



## SUOMEN POTKUNYRKKEILYLIITTO VYÖKOESÄÄNNÖT



### VIHREÄ VYÖ (3. KYU)

Harjoituksissa ja vyökokeessa tulee käyttää yhtenäistä asua, joka käsittää seuran potkunyrkkeilyhousut tai -shortsit, seuran/liiton T-paidan sekä omaa vyöastetta osoittavan vyön.

#### Perusvaatimukset

- vähintään 12 kuukauden säännöllinen potkunyrkkeilyn harjoittelu edellisen vyökokeen jälkeen
- vähintään 100 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen
- kilpailupisteillä vähimmäisaikaa voidaan lyhentää 10 kuukauteen
- vähintään yksi potkunyrkkeilyn suurleiri potkunyrkkeilyuran alusta lukien
- Suomen Potkunyrkkeilyliiton alaisten kilpailumuotojen virallisten ottelusääntöjen ja painoluokkien tietäminen

#### Väistöt

- päähän suunnattujen suorien lyöntien väistö alas ja taakse
- U-väistö molempiin suuntiin

#### Torjunnat

- ruuvilyöntien torjunta
- kohokoukkujen torjunta
- kirvespotkun torjunta
- etu-, sivu- ja kiertopotkujen poimiminen
- vartaloon suunnatun kiertopotkun torjunta säärellä

#### Pyyhkäisy (horjutuksella ja ilman horjutusta)

- molemmilla jaloilla

#### Lyönnit (molemmilla käsillä, suoritukset paikalta sekä liikkeestä eteen, taakse ja sivulle)

- ruuvilyönti päähän
- kohokoukku päähän
- kaikki edellisten vyöasteiden lyönnit myös sivuttaisliikkeestä

#### Potkut

- suora polvipotku, molemmilla jaloilla, pihtiotteella ja ilman pihtiotetta, paikaltaan ja askeleella sekä etummaisesta jalan potku myös vaihtoaskeleella
- etummaisesta jalan kiertopotku vartaloon vaihtoaskeleella
- kirvespotku pään korkeuteen, molemmilla jaloilla, jalkapohjalla tai kantapään alaosaan
- takasivupotku, käänöksellä takapotkun tavoin, palautus samaa rataa tai käänöksellä ympäri

#### Yhdistelmät

- kaikkien vihreään vyöhön vaadittavien lyöntien, potkujen, väistöjen ja torjuntajonojen monipuolinen yhdistäminen paikalta ja liikkeestä, ml. hyökkäys-puolustus-hyökkäys-ketjutus

Vyökokeen yhteydessä ottelua viisi kahden minuutin erää. Vyökokelaan tulee osoittaa kyky otella turvallisesti vaadittu erämäärä.



## SUOMEN POTKUNYRKKEILYLIITTO VYÖKOESÄÄNNÖT



### SININEN VYÖ (2. KYU)

Sinisen vyön kokeen voi suorittaa ainoastaan liiton suurleireillä. Mikäli koe ei mene läpi, myös kokeen uusinnan voi suorittaa ainoastaan liiton suurleireillä. Sinisen vyön kokeen pitävät vähintään kaksi liiton graduointivaliokunnan nimeämää liiton hyväksymän mustan vyön suorittanutta henkilöä.

Harjoituksissa ja vyökokeessa tulee käyttää yhtenäistä asua, joka käsittää seuran potkunyrkkeilyhousut tai -shortsit, seuran/liiton T-paidan sekä omaa vyöastetta osoittavan vyön.

#### Perusvaatimukset

- vähintään 17 kuukauden säännöllinen potkunyrkkeilyn harjoittelu edellisen vyökokeen jälkeen
- vähintään 100 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen
- kilpailupisteillä vähimmäisaikaa voidaan lyhentää 12 kuukauteen
- vähintään kaksi potkunyrkkeilyn suurleiriä edellisen vyökokeen jälkeen
- hyväksyttävästi suoritettu liiton ohjaajakoulutus
- kokemusta potkunyrkkeilyn apuohjaajana toimimisesta

#### Väistöt (molemmille puolille)

- vartaloon suunnatun kiertopotkun väistö sisäpuolelle ja samanaikainen alapotku tukijalkaan
- kääntöpotkujen väistö sivulle/etuviistoon ja vastahyökkäys
- U-väistö ja samaan aikaan alakoukku
- suoran lyönnin väistö ja lyönti ristiin

#### Torjunnat

- päähän suunnattujen potkujen torjuminen käsillä ja vastahyökkäys
- kiertopotkun torjunta, jalasta kiinni yläkautta ja vastaliikkeenä alapotku tai polvipotku

#### Lyönnit

- kääntölyönti pään korkeuteen, askeleella ja ilman askelta

#### Potkut (molemmilla jaloilla)

- etupotku pään korkeuteen
- kiertopotku pään korkeuteen
- sivupotku pään korkeuteen
- takakiertopotku pään korkeuteen
- kiertävä polvipotku polven kärjellä

#### Yhdistelmät

- kaikkien siniseen vyöhön vaadittavien lyöntien, potkujen, väistöjen ja torjuntajen monipuolinen yhdistäminen paikalta ja liikkeestä, ml. hyökkäys-puolustus-hyökkäys-ketjutus

Vyökokeen yhteydessä ottelua kymmenen kahden minuutin erää. Vyökokelaan tulee osoittaa kyky otella turvallisesti vaadittu erämäärä.



## SUOMEN POTKUNYRKKEILYLIITTO VYÖKOESÄÄNNÖT



### RUSKEA VYÖ (1. KYU)

Ruskean vyön kokeen voi suorittaa ainoastaan liiton suurleireillä. Mikäli koe ei mene läpi, myös kokeen uusinnan voi suorittaa ainoastaan liiton suurleireillä. Ruskean vyön kokeen pitävät vähintään kaksi liiton graduointivaliokunnan nimeämää liiton hyväksymän mustan vyön suorittanutta henkilöä.

Harjoituksissa ja vyökokeessa tulee käyttää yhtenäistä asua, joka käsittää seuran potkunyrkkeilyhousut tai -shortsit, seuran/liiton T-paidan sekä omaa vyöastetta osoittavan vyön.

#### Perusvaatimukset

- vähintään 24 kuukauden säännöllinen potkunyrkkeilyn harjoittelu edellisen vyökokeen jälkeen
- vähintään 100 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen
- kilpailupisteillä vähimmäisaikaa voidaan lyhentää 12 kuukauteen
- vähintään yksi täydellä kontaktilla käyty Suomen Potkunyrkkeilyliiton hyväksymä potkunyrkkeilyottelu
- vähintään kaksi potkunyrkkeilyn suurleiriä edellisen vyökokeen jälkeen
- kokemusta potkunyrkkeilyn apuohjaajana ja ohjaajana toimimisesta
- hyväksytysti suoritettu potkunyrkkeilyn tuomarikurssi sekä kokemusta työskentelystä arvostelutuomarina kansallisissa potkunyrkkeilykilpailuissa

#### Väistöt (molemmille puolille)

- U-väistö ja samaan aikaan kohokoukku
- taaksevetoväistö päähän suunnattua potkua vastaan ja vastahyökkäys

#### Torjunnat

- kaikkien ruskeaan vyöhön vaadittavien tekniikoiden torjuminen ja vastahyökkäys

#### Potkut

- koukkupotku pään korkeuteen, etu- ja takajalalla
- etupotku hypyllä vyötärön ja pään korkeuteen, etu- ja takajalalla saksauksella
- kiertopotku hypyllä vyötärön ja pään korkeuteen, etu- ja takajalalla saksauksella
- liukuva etupotku vyötärön korkeuteen, etu- ja takajalalla
- liukuva kiertopotku vyötärön korkeuteen, etu- ja takajalalla
- liukuva sivupotku vyötärön korkeuteen, etu- ja takajalalla
- takapotku hypyllä vyötärön korkeuteen
- takakiertopotku reiteen, jalkapohjalla tai kantapäähän alaosalla

#### Yhdistelmät

- kaikkien ruskeaan vyöhön vaadittavien lyöntien, potkujen, väistöjen ja torjuntajon monipuolinen yhdistäminen paikalta ja liikkeestä, ml. hyökkäys-puolustus-hyökkäys-ketjutus
- etu-, kierto- ja sivupotkuyhdistelmiä polvea laskematta paikalta

Vyökokeen yhteydessä ottelua viisitoista kahden minuutin erää. Vyökokelaan tulee osoittaa kyky otella turvallisesti vaadittu erämäärä sekä osoittaa teknistä ja taktista monipuolisuutta.



## SUOMEN POTKUNYRKKEILYLIITTO VYÖKOESÄÄNNÖT



### MUSTA VYÖ (1. DAN)

Mustan vyön kokeen voi suorittaa ainoastaan liiton kesäleirillä. Mustan vyön kokeen pitävät vähintään kolme liiton graduointivaliokunnan nimeämää liiton hyväksymän mustan vyön suorittanutta henkilöä. Mikäli koe ei mene läpi, uusinnan voi suorittaa ainoastaan liiton suurleirillä ja silloinkin kokeen pitävät vähintään kolme liiton graduointivaliokunnan nimeämää liiton hyväksymän mustan vyön suorittanutta henkilöä.

Harjoituksissa ja vyökokeessa tulee käyttää yhtenäistä asua, joka käsittää seuran potkunyrkkeilyhousut tai -shortsit, seuran/liiton T-paidan sekä omaa vyöastetta osoittavan vyön.

#### Perusvaatimukset

- vähintään 24 kuukauden säännöllinen potkunyrkkeilyn harjoittelu edellisen vyökokeen jälkeen
- vähintään 150 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen
- kilpailupisteillä vähimmäisaikaa voidaan lyhentää 18 kuukauteen
- vähintään 40 kilpailupistettä
- kilpailupisteitä ei vaadita yli 30 vuotta vanhoilta
- vähintään kolme suurleiriä edellisen vyökokeen jälkeen
- liiton hyväksymä ohjaaja- ja valmentajakoulutus
- kokemusta potkunyrkkeilyn apuohjaajana, ohjaajana ja otteluavustajana toimimisesta
- perehtyminen kaikkiin liiton alaisiin kilpailumuotoihin ja tuomaripätevyys kaikissa liiton alaisissa kilpailumuodoissa
- kokemusta liiton alaisten ottelumuotojen tuomaryöskentelystä kehä- ja arvostelutuomarina
- kirjallinen hakemus, jossa liiton hyväksymän mustavöisen henkilön suositus
- perehtyminen potkunyrkkeilyn historiaan ja järjestörakenteeseen

#### Väistöt

- kaikkien mustaan vyöhön vaadittavien tekniikoiden väistöt ja vastahyökkäykset

#### Torjunnat

- kaikkien mustaan vyöhön vaadittavien tekniikoiden torjunnat ja vastahyökkäykset

#### Potkut

- polvipotku hypyllä vyötärön ja pään korkeuteen, etujalalla saksauksella
- polvipotku hypyllä vyötärön ja pään korkeuteen, takajalalla ilman saksauksia
- etupotku hypyllä vyötärön ja pään korkeuteen, takajalalla ilman saksauksia
- liukuva etupotku pään korkeuteen, etu- ja takajalalla
- liukuva kiertopotku pään korkeuteen, etu- ja takajalalla
- liukuva sivupotku pään korkeuteen, etu- ja takajalalla
- takapotku pään korkeuteen, molemmilla jaloilla
- takakiertopotku hypyllä pään korkeuteen, molemmilla jaloilla
- tuplapotkut: etu-, kierto-, sivu-, koukku- ja kirvespotkuyhdistelmiä polvea laskematta paikalta ja liikkeestä

#### Yhdistelmät

- kaikkien mustaan vyöhön vaadittavien lyöntien, potkujen, väistöjen ja torjuntajonojen monipuolinen yhdistäminen paikalta ja liikkeestä, ml. hyökkäys-puolustus-hyökkäys-ketjutus

Vyökokeen yhteydessä ottelua kaksikymmentä kahden minuutin erää. Vyökokelaan tulee osoittaa kyky otella turvallisesti vaadittu erämäärä sekä osoittaa teknistä ja taktista monipuolisuutta.





SUOMEN POTKUNYRKKEILYLIITTO  
VYÖKOESÄÄNNÖT



**YLEMMÄT MUSTAN VYÖN ASTEET**

2. dan ja sitä ylemmät mustat vyöt myönnetään lajin eteen tehdyistä huomattavista ansioista.
2. dan ja sitä ylempien mustien vöiden saavuttaminen edellyttää aktiivista osallistumista lajin kehittämiseen ja lajitoiminnan edistämiseen sekä aktiivista osallistumista liiton tapahtumiin ja toimintaan sekä toiminnan kehittämiseen ja edistämiseen.