



## SUOMEN POTKUNYRKKEILYLIITTO JUNNUJEN VYÖKOESÄÄNNÖT



### JOHDANTO

Junnujen vyökoesäännöt ovat samat kuin aikuisillakin, mutta vyöasteissa on lisäksi mukana välitasoina natsat, joita voi myöntää ryhmän/seuran päävalmentaja. Natsat myönnetään harjoituksissa suoriutumisen perusteella tai erillisissä natsakokeissa ja niissä ei veloiteta erillistä vyökoemaksua.

Natsat merkitään vyöhön mustalla 10 mm levyisellä kanttinauhalla, vyön toiseen päähän ja vyön ympäri. Ensimmäinen natsa ommellaan 50 mm päähän vyön päädystä ja seuraavat natsat aina 10 mm päähän edellisestä natsasta. Natsat tulee ommella mustalla langalla vyöhön mahdollisimman nopeasti, kun ne on asianomaiselle henkilölle myönnetty.

Natsoja ei merkitä passiin, natsasuoritukset merkitään harjoituskorttiin. Vain täydet vyöasteet merkitään passiin, kuten aikuisillakin. Vyökokelaalla pitää keltaisen vyön kokeesta alkaen olla jokaisessa vyökokeessa Suomen Potkunyrkkeilyliiton (jäljempänä liitto) virallinen potkunyrkkeilypassi.

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. Oranssin vyön kokeesta alkaen vyökokelaalla pitää olla myös voimassaoleva potkunyrkkeilylisenssi sekä potkunyrkkeilyn kattava vakuutus.

Kaikki tekniikat vaaditaan kaikissa vyöasteissa molemmilta puolilta. Tekniikoiden osaamisen vaatimustaso nousee jokaisessa vyöasteessa, kuten aikuistenkin vyökoesäännöissä. Myös kilpailupisteet ja suurleirivaatimukset menevät samalla lailla kuin aikuisten vyökoesäännöissä.

Vyökokeiden pitäjillä pitää kaikissa vyöasteissa olla liiton hyväksymä mustan vyö, voimassaolevat graduointioikeudet sekä voimassaoleva potkunyrkkeilylisenssi. Suomen Potkunyrkkeilyliiton [www-sivuilla](http://www.sivuilla) pidetään kirjaa graduointioikeuksista.



## SUOMEN POTKUNYRKKEILYLIITTO JUNNUJEN VYÖKOESÄÄNNÖT



### JUNNUKELTAINEN VYÖ (5. kyu)

#### 1. natsa

##### Perusvaatimukset

- salikäyttäytyminen, puhtaus ja siisteys
- vähintään 7 harjoituskertaa

##### Otteluasento

- sekä vasen että oikea kylki edellä

##### Liikkuminen

- molemmissa otteluasentoissa päkiöillä kaikkiin suuntiin

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

- suorat lyönnit

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

- etupotku vyötärön korkeuteen molemmilla jaloilla

##### Lyöntiyhdistelmät (pään korkeudelle)

- kaksi suoraa (vasen-oikea, oikea-vasen), suoritukset paikalta

##### Potku- ja lyöntiyhdistelmiä (korkeudet kuten yksittäisissä tekniikoissa, suoritukset paikalta)

#### 2. natsa

##### Perusvaatimukset

- vähintään 7 harjoituskertaa edellisestä kokeesta

##### Torjunnat

- alapotkun reisitorjunta etujalalla

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

- etummainen suora

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

- etupotku vyötärön korkeuteen takajalalla
- alapotku takimmaisella jalalla

##### Lyöntiyhdistelmät (pään korkeudelle)

- kolme suoraa (vasen-oikea-vasen, oikea-vasen-oikea), suoritukset paikalta

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

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

#### keltainen vyö 5.kyu

##### Perusvaatimukset

- vähintään 7 harjoituskertaa edellisestä kokeesta

##### Torjunnat

- vastustajan vasemman suoran torjuminen oikealla kädellä
- vastustajan oikean suoran torjuminen vasemmalla kädellä

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

- kiertopotku vyötärön korkeuteen molemmilla jaloilla

##### Lyöntiyhdistelmät (pään korkeudelle)

- kaksi etummaista suoraa + takimmainen suora, suoritukset paikalta sekä liikkeestä eteen
- kaikkien keltaiseen vyöhön vaadittavien potkujen monipuolinen yhdistäminen (korkeudet kuten yksittäisissä tekniikoissa, suoritukset paikalta)

##### 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 JUNNUJEN VYÖKOESÄÄNNÖT



### JUNNUORANSSI VYÖ (4. kyu)

#### 1. natsa

##### Perusvaatimukset

- vähintään 15 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen voimassaoleva potkunyrkkeilylisenssi
- potkunyrkkeilyhousut tai -shortsit, seuran/liiton T-paita sekä omaa
- vyöastetta osoittava vyö

##### Väistöt

- päähän suunnattujen suorien lyöntien väistö etuviistoon

##### Torjunnat

- etummaiseen ja takimmaiseen jalkaan suunnattujen alapotkujen torjuminen säärellä
- alakoukkujen torjuminen

##### Lyönnit (molemmilla käsillä, suoritukset paikalta)

- alakoukut vartaloon

##### Potkut

- alapotku etummaisella jalalla, paikalta, painonsiirrolla ja askeleella

Lyönti-, potku- ja torjuntayhdistelmiä, korkeudet kuten yksittäisissä tekniikoissa, suoritukset paikalta

#### 2. natsa

##### Perusvaatimukset

- vähintään 15 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen

##### Torjunnat

- vastustajan suoran lyönnin torjuminen ja samanaikainen suora lyönti vastustajan päähän
- yläkoukkujen torjuminen

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

- yläkoukut päähän

##### Potkut

- sivupotku vyötärön korkeuteen, molemmilla jaloilla, palautus eteen ja taakse

Lyönti-, potku- ja torjuntayhdistelmiä, korkeudet kuten yksittäisissä tekniikoissa, suoritukset paikalta

#### oranssi vyö 4.kyu

##### Perusvaatimukset

- vähintään kuuden kuukauden säännöllinen potkunyrkkeilyn harjoittelu keltaisen vyökokeen jälkeen
- vähintään 20 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen

##### Torjunnat

- vartaloon suunnattujen etu-, kierto- ja sivupotkujen torjunta käsivarsilla

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

- suorat lyönnit vartaloon ja päähän

##### Potkut

- takapotku, palautus samaa rataa

##### Yhdistelmät

- kaikkien oranssiin vyöhön vaadittavien lyöntien, potkujen, väistöjen ja torjuntajonkien monipuolinen yhdistäminen, korkeudet kuten yksittäisissä tekniikoissa, suoritukset paikalta sekä liikkeessä eteen ja taakse.



## SUOMEN POTKUNYRKKEILYLIITTO JUNNUJEN VYÖKOESÄÄNNÖT



### JUNNUVIHREÄ VYÖ (3. kyu)

#### 1. natsa

##### Perusvaatimukset

- vähintään 30 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen

##### Väistöt

- päähän suunnattujen suorien lyöntien väistö alas ja taakse

##### Torjunnat

- ruuvilyöntien torjunta
- vartaloon suunnatun kiertopotkun torjunta säärellä

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

- ruuvilyönti päähän

##### Potkut

- suora polvipotku, molemmilla jaloilla, pihtiotteella ja ilman pihtiotetta, paikaltaan ja askeleella sekä etummaisena jalan potku myös vaihtoaskeleella
- etummaisena jalan kiertopotku vartaloon vaihtoaskeleella

##### Yhdistelmät

- kaikkien vyöasteissa vaadittavien lyöntien, potkujen, väistöjen ja torjuntajonojen monipuolinen yhdistäminen paikalta ja liikkeestä

#### 2. natsa

##### Perusvaatimukset

- vähintään 30 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen

##### Väistöt

- U-väistö molempiin suuntiin

##### Torjunnat

- kohokoukkujen torjunta
- vartaloon suunnatun kiertopotkun torjunta säärellä

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

- kohokoukku päähän

##### Potkut

- takasivupotku, käännöksellä takapotkun tavoin, palautus samaa rataa tai käännöksellä ympäri

##### Yhdistelmät

- kaikkien vyöasteissa vaadittavien lyöntien, potkujen, väistöjen ja torjuntajonojen monipuolinen yhdistäminen paikalta ja liikkeestä

#### vihreä vyö 3.kyu

##### Perusvaatimukset

- vähintään 12 kuukauden säännöllinen potkunyrkkeilyn harjoittelu oranssin vyökokeen jälkeen
- vähintään 40 harjoituskertaa oranssin vyökokeen jälkeen
- vähintään yksi potkunyrkkeilyn suurleiri potkunyrkkeilyuran alusta lukien
- Suomen Potkunyrkkeilyliiton alaisten kilpailumuotojen virallisten ottelusääntöjen ja painoluokkien tietäminen

##### Torjunnat

- kirvespotkun torjunta
- etu-, sivu- ja kiertopotkujen poimiminen

##### Pyyhkäisy (horjutuksella ja ilman horjutusta)

- molemmilla jaloilla

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

- kaikki edellisten vyöasteiden lyönnit myös sivuttaisliikkeestä

##### Potkut

- kirvespotku pään korkeuteen, molemmilla jaloilla, jalkapohjalla tai kantapäähän alaosalla

##### Yhdistelmät

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

Vyökokeen yhteydessä ottelua kokelaan ikäryhmän (ja/tai fyysisistä kehitystä vastaavalla tasolla) säännöillä viisi erää.