

24.1.2021

POTKUNYRKKEILYN KILPAILUOPAS

Sisältö

1.	Johdanto	2
2.	Passi ja lääkärintarkastus	2
3.	Lisenssi ja vakuutus.....	2
4.	Kilpailusäännöt	3
5.	Paino- ja ikäluokat.....	4
6.	Kilpailuihin ilmoittautuminen	5
7.	Varusteet	6
8.	Siisteys ja pukeutuminen	7
9.	Kilpailutapahtuma.....	8
10.	Tuomarit ja tuomion julistaminen.....	9
11.	Terveydentila ja doping-aineet.....	10
12.	Menettely tyrmäyksen jälkeen.....	11
13.	Urheilijan painonhallinta.....	12
14.	Seuravaihdokset.....	13
15.	Kilpaileminen Suomessa	13
16.	Kansainväliset kilpailut.....	14
17.	Hyvä käytös ja reilu peli	14
18.	Ottelun manipulointi.....	15
19.	Lahjuksien ottamisen ja uhkaamisen kieltö	15
20.	Vedonlyöntikieltö.....	16



24.1.2021

1. Johdanto

Tähän oppaaseen on koottu Suomen Potkunyrkkeilyliiton keskeiset kilpailutoimintaan liittyvät ohjeet ja määräykset kilpailijoille ja valmentajille. Kilpailuoppaan tavoitteena on antaa selkeät perusohjeet kilpailuihin osallistumiselle.

Suomen Potkunyrkkeilyliiton kilpailuissa noudatetaan lähtökohtaisesti WAKOn kilpailusääntöjä. Mikäli tämä kilpailuopas on ristiriidassa WAKOn kilpailusääntöjen kanssa, noudatetaan Suomessa kuitenkin tämän kilpailuoppaan sisältöä.

2. Passi ja lääkärintarkastus

Suomen Potkunyrkkeilyliiton alaisiin kilpailuihin osallistuvilla tulee olla liiton passi sekä siihen merkitty alle vuoden vanha lääkärintarkastus.

Potkunyrkkeilypassi toimii kilpailukirjana ja siihen merkitään kaikki ottelut. Passi luovutetaan kilpailuiden järjestäjälle kilpailujen punnitustilaisuudessa. Ottelijan ja hänen huoltajansa vastuulla on noutaa passi takaisin oman ottelun tai otteluiden jälkeen. Passit hankitaan pääsääntöisesti oman seuran kautta, mutta sen voi hankkia myös suoraan liitosta: <http://www.kickboxing.fi/>

Kilpailijoiden tulee vuosittain käydä lääkärintarkastuksessa. Potkunyrkkeilypassissa on erikseen kohta sekä peruslääkärintarkastukselle että vuosittaisille lääkärintarkastuksille. Lääkärintarkastus on voimassa 12 kk. Säännöllisillä lääkärintarkastuksilla halutaan varmistaa, että kilpailija on terveydellisesti kilpailukelpoinen.

3. Lisenssi ja vakuutus

Suomen Potkunyrkkeilyliiton lisenssi hankitaan verkosta liiton sivujen kautta: <http://www.kickboxing.fi/lisenssit/>

Kaikilla Suomen Potkunyrkkeilyn toimintaan osallistuvilla tulee olla voimassa oleva lajilisenssi, niin kilpailijoilla, valmentajilla, kulma-avustajilla kuin tuomareillakin. Lisenssin voimassaolo tulee pyydettyessä todistaa kilpailujen yhteydessä joko Suomisportin mobiilisovelluksella tai maksutositteella.

Lisenssin voi ostaa vakuutuksellisena tai ilman vakuutusta. Lisenssi on kalenterivuosi-kohtainen, lisenssikausi alkaa 1. tammikuuta ja päättyy 31. joulukuuta. Kesken kauden hankittu lisenssi päättyy 31. joulukuuta.



24.1.2021

Vakuutuksen voi hankkia kätevästi ja edullisesti lisenssin maksamisen yhteydessä, jolloin hankitaan vakuutusellinen lisenssi. Kilpailukauden alkaessa 19 vuotta täyttäneet hankkivat A-lisenssi-vakuutuksen ja sitä nuoremmat B-lisenssivakuutuksen. H-lisenssivakuutus on vain harrastajille.

Muukin kuin liiton tarjoama vakuutus on mahdollinen, mutta sen tulee tarjota vähintään vastaava turva ottelijalle. Mikäli ottelijalla on oma vakuutus, tulee kilpailupaikalla esittää korkeintaan 12 kuukautta aiemmin päivätty tosite, josta ilmenee, että vakuutus on voimassa ja se kattaa kilpailemisen potkunyrkkeilyssä.

Thainyrkkeilyn ja vapaaottelun A- ja B-lisenssivakuutukset kattavat myös Suomen Potkunyrkkeilyliiton alaiset potkunyrkkeilykilpailut, kunhan ottelija maksaa 20 euron lisenssiosuuden (eli vakuutusettoman lisenssin) myös potkunyrkkeilyn osalta. Samoin ITF-taekwondon lisenssivakuutus kattaa myös potkunyrkkeilyn Light Contact -ottelut, kunhan ottelija maksaa 20 euron lisenssiosuuden (eli vakuutusettoman lisenssin) myös potkunyrkkeilyn osalta. Mikäli ottelijalla on thainyrkkeilyn tai ITF-taekwondon lisenssivakuutus, hänen tulee todistaa sen voimassaolo puhelimen Suomisport-sovelluksella.

4. Kilpailusäännöt

Ottelijoiden ja huoltajien tulee tuntea potkunyrkkeilyn säännöt ja noudattaa niitä. Säännöt löytyvät Potkunyrkkeilyliiton verkkosivuilta: <http://www.kickboxing.fi/kilpailut-ja-tulokset/kilpailusaannot/>

Kokemattomille ottelijoille on tarjolla noviisisäännöt, joissa tahallinen tyrmäminen ja tyrmäshakuinen ottelu on kielletty. Mikäli ottelijan kyvyistä ei ole varmuutta, kannattaa ensimmäiset ottelut ottaa noviisisäännöin, mutta se ei ole pakollista. Noviisiotteluun voi ilmoittautua vain ottelija, jolla on korkeintaan kolme aiempaa potkunyrkkeilyottelua. Noviisiotteluissa on tavoitteena käydä täysaikainen kamppailu, jotta molemmat kilpailijat saisivat ottelusta mahdollisimman paljon kokemusta.

Potkunyrkkeilyn kehälajeissa on kolme ottelumuotoa: K1, Lowkick ja Full Contact. Kansallisiin kilpailuihin voi ilmoittautua mihin tahansa näistä sekä täysillä säännöillä että noviisisäännöillä käytäviin otteluihin.

Potkunyrkkeilyn kehälajien ottelumuotojen keskeiset erot ovat:

- Full Contact -otteluissa ei saa potkia vyötärön alapuolelle, kun taas K1- ja Lowkick-ottelumuodoissa alapotkut on sallittu
- Full Contact -otteluissa käytetään pitkiä housuja, jotka ulottuvat vyötäröltä nilkkoihin, muissa ottelumuodoissa käytetään shortseja, jotka eivät saa peittää polvea.



24.1.2021

- K1-otteluissa saa muista ottelumuodoista poiketen potkia myös polvella vartaloon ja päähän, noviisiotteluissa polvella saa potkaista kuitenkin vain vartaloon
- K1-otteluissa saa muista ottelumuodoista poiketen käyttää myös kääntölyöntiä
- K1-otteluissa alapotkut saa kohdistaa mihin tahansa kohtaan jalkaa, kun taas Lowkick-otteluissa alapotkut saa kohdistaa vain reisiin.

Potkunyrkkeilyn tatamilajien ottelumuotojen keskeiset erot ovat:

- Light Contact ja Point Fighting -otteluissa ei saa potkia vyötärön alapuolelle, kun taas Kick Light -ottelumuodoissa alapotkut on sallittu
- Light Contact ja Point Fighting -otteluissa käytetään pitkiä housuja, jotka ulottuvat vyötäröltä nilkkoihin, Kick Light -ottelumuodossa käytetään shortseja, jotka eivät saa peittää polvea.
- Point Fighting -ottelut keskeytyvät pisteidenannon ajaksi muista ottelumuodoista poiketen.

5. Paino- ja ikäluokat

Painoluokka kannattaa ensimmäisissä otteluissa valita siten, että ottelija pääsee siihen ilman painonpudotusta. Painon pudottaminen tulee myöhemminkin tehdä aina asiaan perehtyneen valmentajan opastuksella ja erityisesti nuorten kohdalla painonpudotusta kannattaa välttää. Potkunyrkkeilyn kehälajien painoluokat on lueteltu taulukossa 1.

Ikäluokat määräytyvät syntymävuoden mukaan. Esimerkiksi kehälajeissa ottelija on aikuinen siitä kalenterivuodesta alkaen, jonka aikana hän täyttää 19 vuotta, A-juniori kalenterivuosina, joina täyttää 17 tai 18 vuotta, B-juniori kalenterivuosina, joina täyttää 15 tai 16 vuotta ja C-juniori kalenterivuosina, joina täyttää 13 tai 14 vuotta.

Juniori-ikäinen ottelija voi otella toisen ikäluokan juniorin tai aikuisen kanssa, mutta valmentajan vastuulla on tuntea ottelijansa valmiudet eikä nuorta saa päästää liian epätasaiseen otteluun. C-juniorit eivät saa otella aikuisten kanssa.

Kehälajien ottelu-aika on aikuisissa, A-junioreissa ja B-junioreissa 3 x 2 min. C-junioreissa ottelu-aika on 3 x 1,5 min (90 sekuntia). Erätauon pituus on aina yksi minuutti.

Taulukko 1. Potkunyrkkeilyn kehälajien painoluokat

Aikuiset 19v – (eng. Seniors) sekä A-juniorit 17–18v (eng. Older Juniors)		B-juniorit 15–16v (eng. Younger Juniors)		C-juniorit 13–14v (eng. Older Cadets)	
Miehet	Naiset	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt
-51 kg	-48 kg	-42 kg	-36 kg	-33 kg	-28 kg



24.1.2021

-54 kg	-52 kg	-45 kg	-40 kg	-36 kg	-32 kg
-57 kg	-56 kg	-48 kg	-44 kg	-39 kg	-36 kg
-60 kg	-60 kg	-51 kg	-48 kg	-42 kg	-40 kg
-63,5 kg	-65 kg	-54 kg	-52 kg	-45 kg	-44 kg
-67 kg	-70 kg	-57 kg	-56 kg	-48 kg	-48 kg
-71 kg	+70 kg	-60 kg	-60 kg	-51 kg	-52 kg
-75 kg		-63,5 kg	+60 kg	-54 kg	-56 kg
-81 kg		-67 kg		-57 kg	-60 kg
-86 kg		-71 kg		-60 kg	+60 kg
-91 kg		-75 kg		-63,5 kg	
+91 kg		-81 kg		-67 kg	
		+81 kg		-71 kg	
				-75 kg	
				+75 kg	

Tatamilajien painoluokat on lueteltu taulukossa 2. Tatamilajien otteluaika on aikuisissa ja A-junioreissa 3 x 2 min, B-junioreissa ja veteraaneilla otteluaika on 2 x 2 min ja C-junioreilla 2 x 1,5 min (90 sekuntia). Erätauon pituus on aina yksi minuutti.

Taulukko 2. Potkunyrkkeilyn tatamilajien painoluokat

Aikuiset 19–41 v (eng. Seniors) sekä A-juniorit 16–18 v (eng. Juniors)		B-juniorit 13–15 v (eng. Older Cadets)		C-juniorit 10–12 v (eng. Younger Cadets)		Veteraanit 41–55 v (eng. Veterans Master Class)	
Miehet	Naiset	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Miehet	Naiset
-57 kg	-50 kg	-42 kg	-42 kg	-28 kg	-28 kg	-63 kg	-55 kg
-63 kg	-55 kg	-47 kg	-46 kg	-32 kg	-32 kg	-74 kg	-65 kg
-69 kg	-60 kg	-52 kg	-50 kg	-37 kg	-37 kg	-84 kg	+65 kg
-74 kg	-65 kg	-57 kg	-55 kg	-42 kg	-42 kg	-94 kg	
-79 kg	-70 kg	-63 kg	-60 kg	-47 kg	-47 kg	+94 kg	
-84 kg	+70 kg	-69 kg	-65 kg	+47 kg	+47 kg		
-89 kg		+69 kg	+65 kg				
-94 kg							
+94 kg							

6. Kilpailuihin ilmoittautuminen

Kansallisten kilpailuiden paikat, ajankohdat ja kilpailukutsut löytyvät Potkunyrkkeilyliiton verkkosivujen tapahtumakalenterista (<http://www.kickboxing.fi>). Ilmoittautumisten takarajat löytyvät kilpailukutsuista.



24.1.2021

Kaikkiin kansallisiin kilpailuihin ilmoittaudutaan liiton verkkosivujen kautta. Kansallisille kilpailuille avataan liiton keskustelufoorumille tapahtumakohtaiset viestiketjut, joihin ilmoittautumiset tehdään.

Ilmoittautumisesta tulee ilmetä ottelijan seura, sarja, nimi, ottelukokemus ja junioreilla ikä. Ilmoittautumiseen tulee liittää myös valmentajan tai muun yhteyshenkilön nimi ja puhelinnumero ja/tai sähköpostiosoite kilpailunjärjestäjän yhteydenottoja varten. Ilmoittautumiset tehdään kootusti seuroittain ja tuomarit tulee ilmoittaa samalla. Omin päin ilman seuran valmentajan lupaa ei voi ilmoittautua.

Esimerkki:

Helsingin Potkunyrkkeilyseura

K1 -67kg Olli Ottelija (35 ottelua)

K1nv -56kg Pirjo Potkunyrkkeilijä (0 ottelua)

K1jr -75kg Jarkko Juniori (9 ottelua) 17v.

Valmentaja: Ville Valmentaja 040-1234567 / ville.valmentaja@hpns.fi

Tuomarit: Tuomo Kehämies, Hanna Kehänainen

Mikäli ottelija loukkaantuu, sairastuu tai tulee muu ylivoimainen este ja hän joutuu perumaan osallistumisensa, peruutus on tehtävä mahdollisimman pian. Tarkoituksena on, että muille ei koidu perumisesta ylimääräistä vaivaa, esim. tarpeettoman kilpailupaikalle matkustamisen muodossa, kun peruneen ottelijan kaavailtu vastustaja jääkin ilman ottelua.

Ilmoittautumisten takarajan jälkeen kilpailujärjestäjä ilmoittaa alustavan ottelulistan, johon on merkitty kaavailut otteluparit. Lopullinen ottelulista laaditaan ja julkaistaan punnitusten jälkeen.

Suomenmestaruuskilpailuiden ja lähtökohtaisesti muidenkin turnausten ilmoittautuminen hoidetaan Sportdataa käyttäen. Kutsukilpailuiden ja ammattilaistapahtumien ilmoittautumissysteemit voivat poiketa tässä kilpailuoppaassa esitetystä, mikäli Suomen Potkunyrkkeilyliiton hallitus niin hyväksyy. Ohjeet löytyvät tällöin kilpailukutsusta.

7. Varusteet

Ottelussa käytetään kulman värisiä 10 oz nyrkkeilyhanskoja, jotka kilpailuiden järjestäjä toimittaa paikalle. Omilla hanskoilla ei saa otella. Poikkeuksena on Point Fighting, jossa käytetään 8 oz Point Fighting -hanskoja ja omilla hanskoilla saa otella.



24.1.2021

Ottelijalla tulee lisäksi olla itsellään:

- K1-, Lowkick ja Kick Light -otteluissa potkunyrkkeilyshortsit, ja Full Contact, Light Contact ja Point Fighting -ottelumuodossa pitkät housut. Näissä tulee olla noin 10 cm leveä elastinen vyötärö. Shortsien tulee ylittää vähintään puoleen reiteen ja korkeintaan 2/3 reiteen, polvet eivät saa peittyä. Pitkien housujen tulee ylittää vyötäröltä nilkkoihin saakka. Otteluasussa ei saa olla muiden lajien tunnuksia tai symboleita.
- Kulman värinen potkunyrkkeilykypärä, jossa on päälakisuoja, mutta ei poskipääsuoja, eikä nenä- tai leukasuoja.
- Hammassuojat. Jos ottelijalla on hammasraudat, niiden tulee jäädä hammassuojien peittoon ja ottelijalla tulee olla lääkärintodistus siitä, että saa kilpailla potkunyrkkeilyssä hammasrautojensa kanssa. Mikäli hammasraudat ovat alahampaissa, hammassuojien tulee peittää sekä ala- että ylähampaat, muuten riittää, että ne peittävät vain ylähampaat. Hammassuojissa ei saa olla suun ulkopuolelle tulevia osia.
- Vähintään 2,5 m ja enintään 5 m pituiset ja 5 cm levyiset käsisiteet
- Alasuojat miehillä ja naisilla
- Naisilla on lisäksi rintasuojat sekä urheilutoppi tai ihon myötäinen elastinen hihatton urheilupaita. Rintasuojat puetaan urheilutopin alle. Musliminiaisilla sallitaan WAKOn sääntöjen mukaisesti koko vartalon peittävä ihonmyötäinen asu, jossa kuitenkin kasvojen tulee näkyä.
- WAKOn sääntöjen ja määräysten mukaiset kulman väriset säärtä ja jalkapöytä suojaavat potkunyrkkeilyn jalkasuojat, joissa on tarranauhakiinnitykset pohkeen ylä- ja alapuolella (K1- ja Lowkick-ottelumuodot)
- Jalkateräsuojat ja erilliset säärisuojat (Full Contact, Light Contact, Kick Light ja Point Fighting -ottelumuodot)

Lisäksi suositellaan elastisten nilkkatukien käyttöä. Lowkick ja K1 -otteluissa saa käyttää vähintään 2,5 m ja enintään 5 m pituisia ja 5 cm levyisiä nilkkasiteitä, jotka kiinnitetään max 15 cm x 2 cm kokoisella puuvillapohjaisella urheiluteipillä nilkan yläosasta. Nilkkasiteitä käytettäessä elastisen nilkkatuen käyttö on pakollista.

Käytettävien varusteiden tulee olla ehjät, puhtaat ja turvalliset. Teippiä ei saa käyttää käsien sitomiseen. Kulma-avustajilla tulee olla kulmassa mukanaan juomapullo ja pyyhe.

8. Siisteys ja pukeutuminen

Otteluasun ja varusteiden tulee olla ehjät ja puhtaat. Samoin huoltajien asun tulee olla ehjä ja puhdas. Huoltajien tulee pukeutua urheiluasuun ja -jalkineisiin. Huoltajilla tulee olla verryttely-



24.1.2021

housut tai vastaavat, esim. farkkuja, shortseja tai sandaaleja ei sallita kehäkulmassa huoltajilla. Kulma-avustajien tulee olla paljain päin; kehäkulmassa ei saa pitää hattua päässä.

Suojien tulee olla ehjät, puhtaat ja hyväkuntoiset. Avustajat eivät saa mennä ulkojalkineissa kehään, jotta sinne ei kulkeudu esim. hiekkaa. Kanveesin tulee olla ehjä, siisti ja puhdas. Mikäli kulma-avustaja havaitsee näiltä osin kilpailijoiden turvallisuutta uhkaavia puutteita, hän on velvollinen ilmoittamaan siitä kilpailujen päätuomarille.

9. Kilpailutapahtuma

Kilpailutapahtuma alkaa punnitustilaisuudella, joka on normaalisti kilpailupäivän aamuna, vähintään 3 tuntia ennen otteluiden alkua. Ottelijat punnitaan, passi, lääkärintarkastusmerkintä, lisenssin ja vakuutuksen voimassaolo tarkastetaan ja passit luovutetaan kilpailunjärjestäjälle kilpailujen ajaksi.

Lopullinen ottelulista ja ottelujärjestys ilmoitetaan punnituksen tai mahdollisen arvontatilaisuuden jälkeen. Ottelulistassa merkitään punaisen kulman ottelija ensimmäisenä ja sinisen kulman ottelija jälkimmäisenä. Mikäli kilpailunjärjestäjä katsoo tarpeelliseksi, voidaan ennen otteluita pitää palaveri kisajärjestelyistä ottelijoille ja valmentajille. Tämä mainitaan erikseen kilpailukutsussa.

Kilpailunjärjestäjä osoittaa ottelijoille lämmittelytilan, jossa he voivat valmistautua otteluun. Paikalla on syytä olla hyvissä ajoin, koska aikataulut saattavat muuttua peruuntumisten ja otteluiden keskeytymisen johdosta. Tyypillisesti tunnissa saadaan käytyä viisi – kuusi ottelua. Mikäli ottelijalla on kaksi ottelua, näiden väliin pyritään saamaan mahdollisimman pitkä palautumisaika.

Kulma-avustajien tulee olla vähintään 18-vuotiaita, poikkeuksena on vain kansalliset kilpailut, joissa toinen kulma-avustajista voi olla alle 18-vuotias, mutta kehään saa kuitenkin erätauoilla mennä vain 18 vuotta täyttänyt kulma-avustaja. Kulma-avustajia voi amatööriottelussa olla korkeintaan kaksi ja näistä vain toinen saa tulla kehään erätauon aikana. Kulma-avustaja voi ottelun aikana luovuttaa ottelun urheilijansa puolesta heittämällä pyyhkeen kehään. Pyyhettä ei kuitenkaan voi heittää kehään luvunlaskun aikana.

Kulma-avustajan tulee huolehtia, että kehätasanteelle ei jää mitään ylimääräistä erän ajaksi, ml. juomapullo, ämpäri, pyyhe yms. Kulma-avustajien tulee istua kehän ulkopuolella kehäkulmauksen vieressä tuolilla erän ajan. Kulma-avustajat eivät erän aikana saa koskea kehärakenteisiin tai muutenkaan yrittää vaikuttaa ottelun kulkuun.

Ottelijan tulee erätauojen ajaksi palata omaan kehäkulmaansa ja istua tai seistä kasvot kehän



24.1.2021

keskusta kohden. On suositeltavaa, että kulma-avustaja antaa ottelijan hengityksen tasaantua ennen kuin ojentaa tälle juomapullosta vettä. Hammassuojat tulee huuhdella kehäkulmassa olevan ämpärin päällä ja kehäkulma tulee muutoinkin pitää siistinä. Kulma-avustaja voi antaa ottelijalleen ohjeita erätauon aikana. Ohjeet kannattaa antaa mahdollisimman selkeinä, jotta ottelija pystyy noudattamaan niitä menestyksekkäästi.

Erän aikana kulma-avustajan häiritsevä ja liiallinen äänenkäyttö tai epäasiallinen käytös voi johtaa kehätuomarin huomautukseen ja kahden huomautuksen jälkeen kehätuomari voi diskvalifioida kulma-avustajan ottelun tuomariston enemmistöpäätöksellä. Ottelijalla pitää olla kulma-avustaja. Mikäli ottelijan kulma-avustajat diskvalifioidaan, ottelijan tulee hankkia kahden minuutin sisään korvaava kulma-avustaja tilalle. Mikäli diskvalifioitu kulma-avustaja jatkaa sääntöjen vastaista käytöstä, päätuomarilla on oikeus diskvalifioida hänet kilpailuista koko kyseisen ottelupäivän tai koko kilpailujen osalta, ja tällöin päätuomarin tulee käynnistää kyseisen kulma-avustajan osalta kurinpitomenettely. Kulma-avustajat saavat noviisiotteluissa neuvoa ottelijaa vapaasti myös erän aikana, kunhan tekevät sen hillitysti.

10. Tuomarit ja tuomion julistaminen

Otteluissa on aina kehätuomari ja kolme arvostelutuomaria sekä päätuomari. Päätuomari jakaa kehä- ja arvostelutuomarit otteluihin sekä valvoo, että nämä hoitavat tehtävänsä sääntöjen ja määräysten mukaisesti. Tuomareiden nimeämisessä on tavoitteena, että joka ottelussa olisi puolueeton tuomaristo siten, että tuomarit eivät osallistuisi omien seurojensa urheilijoiden ottelujen tuomitsemiseen. Jotta tähän päästään, on ensiarvoisen tärkeää, että kaikista seuroista tulisi aina myös tuomareita kilpailuihin.

Kehätuomarin tärkein tehtävä on vastata ottelijoiden turvallisuudesta ja lisäksi hän valvoo, että ottelijat noudattavat sääntöjä. Kehätuomarilla on oikeus keskeyttää ottelu, mikäli se on liian epätasainen. Kukin arvostelutuomari arvostelee ottelun itsenäisesti. Arvostelutuomarit käyttävät amatööriotteluissa ensisijaisesti sähköistä pistelaskujärjestelmää, jossa osumat kirjataan reaaliajassa tietokoneelle. Tällöin kehäkulmissa on monitorit ja kulma-avustajat näkevät pistetilanteen reaaliajassa.

Mikäli sähköinen pistelaskujärjestelmä ei ole käytettävissä, arvostelutuomarit käyttävät klikkereitä ja kirjaavat osumat arvostelulomakkeelle. Sähköisen järjestelmän tavoin eniten omia saanut ottelija voittaa ottelun.

Ammattilaisotteluissa käytetään 10-pisteen järjestelmää siten, että erän voittaja saa 10 pistettä, häviöjä vähemmän ja lopussa täysiaikaisen ottelun eräkohtaiset pisteet lasketaan yhteen. Ottelun



24.1.2021

lopputulos julkaistaan aina kehän keskellä ottelun päätyttyä ja kehätuomari nostaa voittajan käden ylös, kun tuomio on kuulutettu.

Tuomariksi pääseminen edellyttää 18 vuoden ikää ja kouluttautumista. Tuomarit käyvät ensin liiton arvostelutuomarituomarikoulutuksen, jonka jälkeen he pääsevät toimimaan arvostelutuomarina. Toimittuaan vähintään vuoden arvostelutuomarina, heillä on mahdollisuus osallistua kehätuomarikoulutukseen, jonka myötä he pääsevät toimimaan kehätuomarina. Kokeneimmat tuomarit pääsevät toimimaan myös päätuomarina sekä kansainvälisissä tuomari tehtävissä. Tuomari-koulutuksen käyminen on myös kilpailijoille suositeltavaa lajin sääntöjen syvällisen ymmärtämisen vuoksi. Lisäksi tuomarikoulutukset ja -kokemus ovat vaatimuksena potkunyrkkeilyn ylemmissä vyöasteissa.

Joka seurassa olisi hyvä olla aktiivisia tuomareita. Tuomareiden osaamista kannattaa hyödyntää myös kilpailuihin valmistautumisessa sekä suorituksia analysoitaessa, sillä heillä on ensikäden tuntuma siihen mistä pisteitä otteluissa annetaan.

Tuomarit ovat potkunyrkkeilyssä arvostetussa asemassa ja heidän koskemattomuuttaan ei saa loukata millään tavalla. Samoin tuomareita ei saa julkisesti arvostella tai heidän tuomioitaan kyseenalaistaa. Kansallisissa kilpailuissa ei saa tehdä protesteja.

11. Terveystila ja doping-aineet

Ottelijan tulee olla fyysisesti terve kilpaillessaan, eikä hänellä saa olla haavoja, tulehduksia, kuumetta tai tarttuvia sairauksia. Sairaana tai puolikuntoisena ei missään nimessä saa urheilla. Kuumetaudin jälkeen pitää välttää fyysistä rasitusta vähintään yhtä monta päivää, kun on ollut lämpöä. Ja senkin jälkeen liikunta on aloitettava kevyellä kuormituksella.

Dopingaineiden ja kaikkien päihteiden käyttö on kielletty kilpailuissa. Luettelo kielletyistä aineista ja menetelmistä löytyy osoitteesta <http://www.suek.fi/kielletyt-aineet-ja-menetelmat>. Kaikki ottelijan käyttämät lääkkeet tulee itse tarkastaa yo verkkosivuilta. Pelkkään lääkärin tai hoitajan väitteeseen ei tule luottaa. Esimerkiksi monet astmalääkkeet kuuluvat kiellettyihin tai määriltään rajoitettuihin lääkeaineisiin. Urheilija on aina itse vastuussa siitä, että hänen elimistössään ei ole kiellettyjä aineita.

Lisätietoa dopingaineista sekä dopingin vastaisesta toiminnasta löytyy Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n verkkosivuilta: <http://www.suek.fi/>.

Mikäli ottelijalle on määrätty sairauden hoitoon jokin kiellettyjen aineiden luettelossa oleva lääke,



24.1.2021

siihen on mahdollista hakea erivapautta. Ohjeet erivapauden hakemiseen löytyvät Potkunyrkkeilyliiton verkkosivuilla olevasta antidopingohjelmasta:
<http://www.kickboxing.fi/kilpailut-ja-tulokset/antidoping/>.

12. Menettely tyrmäyksen jälkeen

Mikäli lattiaan lyöty ottelija on tajuton tai vain puolittain tajuissaan, kehätuomari kutsuu kilpailujen lääkärin paikalle ja saa ainoastaan pitää hänet makuullaan, mutta ei saa esimerkiksi ottaa hammas-suojia suusta tai kääntää ottelijaa toiseen asentoon. Avun antaa kilpailujen lääkäri. Mikäli ottelija pysyy tajuttomana, vain kehätuomari ja kilpailujen lääkäri saavat olla hänen kanssaan kehässä, ellei lääkäri erikseen tarvitse apulaisia. Kansallisissa kilpailuissa voidaan käyttää kilpailujen lääkärinä myös ensihoitajaa, jos lääkäriä ei ole saatavilla.

Potkunyrkkeilijä joka on tyrmätty päähän osuneella iskulla ottelun aikana, tai jos kehätuomari on keskeyttänyt ottelun vakavan pääosuman takia joka estää ottelijaa jatkamasta, ei saa osallistua kilpailuihin tai otteluun seuraavan neljän viikon aikana tyrmäyksen (KO) tai RSC-H jälkeen.

Potkunyrkkeilijä joka on tyrmätty päähän osuneella iskulla ottelun aikana, tai jos kehätuomari on keskeyttänyt ottelun vakavan pääosuman takia joka estää ottelijaa jatkamasta, kaksi kertaa kolmen kuukauden aikana, ei saa osallistua kilpailuihin tai otteluun seuraavan kolmen kuukauden aikana jälkimmäisen tyrmäyksen (KO) tai RSC-H:n jälkeen.

Potkunyrkkeilijä joka on tyrmätty päähän osuneella iskulla ottelun aikana, tai jos kehätuomari on keskeyttänyt ottelun vakavan pääosuman takia joka estää ottelijaa jatkamasta, kolme kertaa 12 kuukauden aikana, ei saa osallistua kilpailuihin tai otteluun seuraavan vuoden aikana viimeisen tyrmäyksen (KO) tai RSC-H:n jälkeen.

Paikalla oleva kilpailulääkäri voi harkinnan varaisesti pidentää edellä mainittuja lääketieteellisiä kilpailukieltoja, jos se on hänen mielestään välttämätöntä. Myös sairaalan lääkärit voivat tutkimusten tai aivokuvausten perusteella edelleen pidentää kilpailukieltoa.

Lääketieteellinen kilpailukielto tarkoittaa, että potkunyrkkeilijä ei voi osallistua mihinkään potkunyrkkeilykilpailuun ottelumuodosta riippumatta. Kilpailukiellot ovat vähimmäisaikoja, eikä niitä voi kumota, vaikka aivokuvaus ei osoittaisikaan mitään näkyviä vammoja.

Ennen ottelemista edellisissä kappaleissa kuvattujen kilpailukieltojen jälkeen, potkunyrkkeilijän tulee käydä aivokuvauksessa (TT/MRI) sekä saatava selväsanainen kirjallinen lääkärintodistus siitä, että hän on kelvollinen potkunyrkkeilemään kilpailumielessä. Kilpailuluvan saamiseksi kilpailijan



24.1.2021

tulee toimittaa tämä lääkärintodistus liiton toimistolle hyvissä ajoin ennen ottelemista edellisissä kappaleissa kuvattujen kilpailukieltojen jälkeen.

Ottelija on velvollinen noudattamaan näitä kilpailutaukoja sekä käymään aivokuvauksessa (TT/MRI) ja hankkimaan selväsanaisen kirjallisen lääkärintodistuksen siitä, että hän on kelpollinen potkunyrkkeilemään kilpailumielessä, mikäli hän menettää kilpailujen ulkopuolella tajuntansa päähän kohdistuneen iskun johdosta, esim. harjoituksissa, toisen lajin kilpailuissa, vapaa-ajallaan tms. Ottelijaa ja/tai hänen valmentajaansa/kulma-avustajaansa kohtaan voidaan aloittaa kurinpito-menettely, mikäli he salaavat ottelijan potkunyrkkeilykilpailujen ulkopuolisen päähän kohdistuneesta iskusta johtuvan tajunnanmenetyksen ja osallistuvat siitä huolimatta kilpailuihin ilman tässä luvussa määriteltyjä kilpailutaukoja. Ottelija on velvollinen kertomaan valmentajalleen päähän kohdistuvista iskuista johtuneista tajunnanmenetyksistään, jotka ovat tapahtuneet tilanteissa, joissa valmentaja ei ole ollut läsnä.

13. Urheilijan painonhallinta

Kehon paino näyttelee omaa osaansa urheilijan suorituskyvyssä. Painoluokkalajina potkunyrkkeily on painonhallinnan suhteen hyvinkin vaativa urheilulaji. Urheilijalta edellytetään joskus suhteettoman kovaa ponnistelua, jotta kehon paino asettuu kilpailupunnituksessa omaan painoluokkaan. Vaikka kehon paino kuuluu varsin keskeisenä osana lajin luonteeseen, on tärkeää, että asia ei nouse liian suureen rooliin urheilijan päivittäisessä elämässä. Riskinä on painon liiallinen kontrolli ja seurauksena syömiseen liittyvät ongelmat. Hyvä slogan urheilijan järkevälle painonhallinnalle onkin: ”Hallitse painoasi syömällä, älä olemalla syömättä”.

Painon hallinnan keskeisin osa on siis tasapainoinen ruokavalio. Mikäli urheilijalle tulee tarpeita painon pudottamiseen tai lisäämiseen, tulee muutosten olla hyvin perusteltuja ja ohjeistettuja ja niiden tulee pohjautua urheilijan omiin ruokailutottumuksiin. Ruokailutottumusten tarkasteluun hyvä menetelmä on kaikkien syömisten ja juomisten kirjaaminen ruokapäiväkirjaan. On myös hyvä tiedostaa erityisesti painon pudottamiseen liittyvät syömisongelmat, jottei ikäviä seuraamuksia pääsisi syntymään.

On tavallista, että urheilijan painoa ja kehon koostumusta seurataan erilaisin mittausmenetelmin. Osa menetelmistä on hyviä, osa hyvinkin epäluotettavia. Olennaista on, että mittaukset tehdään perustellusti ja tulosten tulkitsija ymmärtää eri mittausmenetelmiin liittyvät virhelähteet ja osaa tehdä niistä realistisia johtopäätöksiä. Tulosten tulkitsijalla on myös suuri vastuu mittausten perusteella annetuista ohjeista.

Kehon koostumukseen liittyvien mittaustulosten seuranta kannattaa tehdä vain urheilijan omien



24.1.2021

tulosten välillä. Epärealististen ihannearvojen tavoittelu saattaa johtaa täysin harhateille, huolimattomat huomautukset saattavat johtaa jopa terveydelle vaarallisiin painonpudotusyrityksiin. Painoon ja kehon koostumukseen liittyville mittauksille ei kannata antaa liian suurta painoarvoa, sillä mittaustulokset eivät suoraan kerro urheilijan suorituskyvystä. On hyvä muistaa, että todelliset tulokset mitataan kilpailuissa.

Nuorten urheilijoiden kehon mittojen seuranta

Kasvuikäisen kehon suhteet ovat erilaiset kuin aikuisella, siksi aikuisille laadittuja paino ym. taulukoita ei tule käyttää nuoren urheilijan seurannassa. Alle puberteetti-ikäisen tai juuri puberteettivaiheessa olevan nuoren painon ja pituuden seuranta kasvukäyrien avulla kertoo milloin ravitsemukseen tulee kiinnittää huomiota. Nuorten pituuden ja painon seurannasta päävastuun kantaa kouluterveydenhuolto.

Mikäli nuoren urheilijan paino ja / tai pituus jää kasvukäyrästössä jälkeen, saattaa se olla merkki riittämättömästä ravitsemuksesta, mikäli muuta syytä muutokselle ei löydy. Tällöin on hyvä selvittää urheilijan syömiskäyttäytymistä kotona ja koulussa sekä tarkastella ruokailujen sisältöjä ja rytmitystä ruokapäiväkirjanpidon avulla. Kasvuikäisten osalta on ohjeita annettaessa syytä muistaa, että vastuu esim. ravitsemusasioihin liittyen on edelleen vanhemmilla.

Lähde: Suomen Olympiakomitea

Lisätietoja:

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus>

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/painonhallinta>

14. Seuravaihdokset

Ottelija voi yhden lisenssikauden aikana edustaa potkunyrkkeilyssä vain yhtä seuraa. Ottelija voi edustaa yhden kauden aikana vain liiton jäsenseuraa, jonka nimissä lisenssi on hankittu.

15. Kilpaileminen Suomessa

Suomen Potkunyrkkeilyliiton jäsenseurojen urheilijat voivat kilpailla potkunyrkkeilyssä Suomessa ainoastaan Suomen Potkunyrkkeilyliiton alaisissa kilpailuissa. Suomen Potkunyrkkeilyliiton alaiset kilpailut listataan liiton verkkosivujen tapahtumakalenterissa osoitteessa <http://www.kickboxing.fi>.

Mikäli kilpailutapahtumaa ei ole listattu liiton verkkosivujen tapahtumakalenteriin, se ei ole liiton



24.1.2021

alainen, eikä täten ole esim. dopingtestauksen, lisenssivakuutuksen, eettisten sääntöjen sekä varuste- ja turvallisuusmääräysten piirissä. Liiton ulkopuoliseen kilpailutoimintaan osallistumisesta seuraa sanktio, mahdollisesti jopa sulkeminen liiton kilpailutoiminnasta.

16. Kansainväliset kilpailut

Suomen Potkunyrkkeilyliitto on maailman potkunyrkkeilyliitto WAKOn jäsen ja suomalaisottelijat saavat osallistua ulkomailla vain WAKOn alaisiin amatööriotteluihin. Ammattilaisotteluissa osallistutaan ensi sijassa WAKOn sisarjärjestön WAKO-PRON otteluihin. Muiden ammattilaisliittojen otteluihin tulee hakea etukäteen lupa Suomen Potkunyrkkeilyliiton hallitukselta. Perustellussa tapauksessa lupa myönnetään, jos ottelu edistää ottelijan urheilu-uraa eikä se haittaa Potkunyrkkeilyliiton kansainvälisiä suhteita. Tärkeimmät kansainväliset amatöörikilpailut merkitään Potkunyrkkeilyliiton tapahtumakalenteriin. Suomen Potkunyrkkeilyliiton hallitus valitsee ja lähettää edustusjoukkueet MM- ja EM-kilpailuihin. Muihin kansainvälisiin kilpailuihin osallistutaan seurajoukkueina.

Mikäli urheilija on osallistumassa ulkomailla järjestettävään kansainväliseen kilpailuun, esimerkiksi maailmancupin osakilpailuun, tulee hänen seuransa ilmoittaa asiasta Suomen Potkunyrkkeilyliiton liittosihteerille viimeistään viikkoa ennen kisojen järjestämistä. Ilmoittaminen tapahtuu sähköpostitse osoitteeseen toimisto@kickboxing.fi. Ilmoittautuessa urheilija, hänen valmentajansa tai seuransa ilmoittaa urheilijan nimen, ottelumuodon, sarjan, painoluokan ja muita oleellisia tietoja liittyen osallistumiseen. Mikäli seurasta lähtee useampi urheilija samoihin kilpailuihin, seuran tulee ilmoittaa siitä kootusti yhdellä kertaa.

Ilmoittautuminen on edellytys sille, että kilpailijoiden edesottamuksista uutisoidaan varmasti ennen turnausta, turnauksen aikana ja sen jälkeen. Ilmoittautumismenettely mahdollistaa viestintäsuunnitelman toteutumisen uutisoinnin ja sosiaalisen median julkaisujen suhteen. Näin viestintä saadaan pidettyä yhdenmukaisena, säännöllisenä ja viestintäsuunnitelmassa määritellyn kaltaisena.

Suomen Potkunyrkkeilyliiton jäsenseurojen tulee ilmoittaa liiton hallitukselle urheilijoidensa kansainvälisten ottelujen tulokset viiveettä. Ottelujen tulokset tulee merkitä lajipassiin välittömästi kilpailujen jälkeen.

17. Hyvä käytös ja reilu peli

Ottelijoiden ja huoltajien tulee aina noudattaa reilun pelin sääntöjä, urheiluhenkeä ja hyviä käytöstapoja muita kilpailijoita, huoltajia, tuomareita, toimitsijoita ja yleisöä kohtaan. Tämä koskee myös tilanteita, joissa ottelija tai hänen kulma-avustajansa ovat tyytymättömiä ottelun lopputulokseen.



24.1.2021

Yleisöä kohtaan tulee käyttäytyä asiallisesti, vaikka ei tuntisikaan saavansa heiltä parasta mahdollista kannustusta. Samoin kanssaurheilijoille tulee osoittaa arvostusta ja kunnioitusta; heitä kohtaan tulee käyttäytyä kohteliaasti. Kulma-avustajien tulee kannustuksessaan keskittyä oman urheilijan tekemisiin ja pidättäytyä negatiivisista tai alentavista ilmaisuista vastustajaa tai ketään muutakaan kohtaan.

18. Ottelun manipulointi

Ottelun lopputulokseen tai ottelun tapahtumiin ei saa vaikuttaa sopimalla ennen ottelua tai sen aikana. Kilpailutoiminnan eettinen lähtökohta on, että otteluun osallistuvat kilpailijat, valmentajat, huoltajat, toimitsijat ja tuomarit pyrkivät ottelussa parhaaseen mahdolliseen suoritukseen.

Kilpailijan, valmentajan, huoltajan, toimitsijan tai tuomarin on velvollisuus tiedottaa liittoa saamistaan havainnoista, joiden mukaan ottelua yritetään junailta ennakolta sovittuun lopputulokseen tai ottelutapahtumaa manipuloidaan tai yritetään manipuloida.

Kilpailija, valmentaja, huoltaja, toimitsija tai tuomari, joka syyllistyy manipulointiin tai sen yrittämiseen, tai ehdottaa manipulointia ennakolta sovittuun lopputulokseen pyrkien tai muulla tavoin manipuloi tai pyrkii manipuloidaan ottelutapahtumaa tai laiminlyö tällaista toimintaa koskevan tiedonantovelvollisuuden liitolle, määrätään kilpailu- tai toimintakieltoon vähintään vuodeksi. Jos henkilön on syytä epäillä syyllistyneen tämän kohdan rikkomiseen, voidaan hänet määrätä väliaikaiseen kilpailu- tai toimintakieltoon. Ennen päätöstä epäillylle on annettava mahdollisuus tulla kuulluksi.

WAKOn kansainvälisiin arvokilpailuihin osallistuvien urheilijoiden, valmentajien ja tuomareiden tulee täyttää Integrity e-learning -verkkokysely (<https://www.surveymonkey.com/r/V5F5BHB>). Tämän täyttämistä suositellaan myös kaikille kansallisiin kisoihin osallistuville.

19. Lahjuksien ottamisen ja uhkaamisen kieltö

Se, joka lupaa, tarjoaa tai antaa lahjan tai muun edun, jolla vaikutetaan tai pyritään vaikuttamaan pää-, kehä- tai arvostelutuomarin toimintaan ottelussa tai otteluun liittyen, määrätään lahjuksen antamisesta kilpailu- tai toimintakieltoon vähintään kahdeksi vuodeksi.

Pää-, kehä- tai arvostelutuomari, joka pyytää, vastaanottaa tai hyväksyy itselleen tai toiselle lahjan tai muun taikka tekee muutoin aloitteen sellaisen edun saamiseksi, jolla vaikutetaan, pyritään vaikuttamaan tai joka on omiaan vaikuttamaan tuomarin toimintaan ottelussa tai otteluun liittyen,



24.1.2021

määrätään lahjuksen ottamisesta kilpailu- tai toimintakieltoon vähintään kahdeksi vuodeksi.

Se, joka väkivallalla tai muulla teolla uhkaamalla vaikuttaa tai pyrkii vaikuttamaan pää-, kehä- tai arvostelutuomarin toimintaan ottelussa tai otteluun liittyen, määrätään tuomariin kohdistuneesta uhkaamisesta kilpailu- tai toimintakieltoon vähintään kahdeksi vuodeksi.

Toistuvasti tämän pykälän mukaiseen tekoon syyllistynyt voidaan määrätä elinikäiseen kilpailu- tai toimintakieltoon.

20. Vedonlyöntikielto

Ottelijat sekä heidän valmentajansa, huoltajat ja taustahenkilöt eivät saa suoraan tai välillisesti lyödä vetoa tai muilla tavoin osallistua tai vaikuttaa vedonlyöntiin niiden kilpailujen osalta, joihin osallistuvat.

Tuomari, otteluvalvoja, tekninen valvoja tai toimitsija ei saa suoraan tai välillisesti lyödä vetoa tai muilla tavoin osallistua tai vaikuttaa vedonlyöntiin sellaisesta kilpailutapahtumasta, jossa hän on tuomarina, otteluvalvojana, teknisenä valvojana tai toimitsijan tehtävissä.

Tämän pykälän rikkomisesta määrätään määräaikainen kilpailukielto.

