



## 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. Vyökokelaalla pitää kaikissa vyöasteissa olla voimassa oleva potkunyrkkeilylisenssi ja oranssin vyön kokeesta alkaen vyökokelailla tulee olla myös 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 kykenee suorittamaan nopeasti
- sininen vyö 2. kyu: tekniikat kykenee 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.

### SUURLEIRIEN KORVAAMINEN ALUELEIREILLÄ

Yhden suurleirin voi korvata kahdella liiton alueleirillä. Esimerkiksi vihreässä vyössä suurleirin voi korvata kahdella alueleirillä tai sinisessä vyössä toisen suurleirin voi korvata alueleireillä jne. Suurleirin voi korvata alueleireillä korkeintaan kaksi kertaa.

### KILPAILUPISTEET

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

Kilpailupisteet jaetaan virallisista potkunyrkkeilyotteluista seuraavasti:

- hävitystä tatamilajien ottelusta saa 1 pisteen
- voitetusta tatamilajien ottelusta saa 2 pistettä
- hävitystä kehälajien ottelusta saa 2 pistettä
- voitetusta tai ratkaisemattomasta kehälajien ottelusta saa 3 pistettä
- Suomenmestaruudesta ja 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



## SUOMEN POTKUNYRKKEILYLIITTO VYÖKOESÄÄNNÖT



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.

Vyökokeiden pitäjillä pitää kaikissa vyöasteissa olla liiton hyväksymä Suomessa suoritettu musta vyö, voimassa olevat graduointioikeudet sekä voimassa oleva potkunyrkkeilylisenssi. Suomen Potkunyrkkeilyliiton www-sivuilla pidetään kirjaa graduointioikeuksista.

### **ULKOMAILLA SUORITETUT VYÖARVOT**

Ulkomailla suoritetuista vyöarvoista 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 sääritorjunta 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
- suoran polvipotkun torjunta vastakkaisen käden kämmenellä
- 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 päähän korkeuteen, molemmilla jaloilla, jalkapohjalla tai kantapäähän alaosalla
- takasivupotku, käännöksellä takapotkun tavoin, palautus samaa rataa tai käännöksellä ympäri

#### Yhdistelmät

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

#### Taktiikka

- Tehtävöitleminen suorilla hyökkäyksillä

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, VOK1 tai vastaava
- 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 vyötärön ja reiden korkeuteen

#### Yhdistelmät

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

#### Taktiikka

- Tehtävöitleminen rytmivaihdolla, ml. kaksoishyökkäykset

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 Suomen Potkunyrkkeilyliiton hyväksymä kehälajien 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 potku vyötärön korkeuteen, etu- ja takajalalla: etupotku, kiertopotku ja sivupotku
- takapotku hypyllä vyötärön korkeuteen
- takakiertopotku reiteen, jalkapohjalla tai kantapään alaosalla

#### Yhdistelmät

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

#### Taktiikka

- Tehtävöitleminen vastahyökkäyksiin perustuen, käsin ja jaloin

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 valmentajakoulutus, VOK2 tai vastaava
- 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 vaihtoaskeleella ja takajalalla ilman askelta
- etupotku hypyllä vyötärön ja pään korkeuteen, takajalalla ilman saksasta
- liukuva potku pään korkeuteen, etu- ja takajalalla: etupotku, kiertopotku, sivupotku ja kirvespotku
- takapotku pään korkeuteen, molemmilla jaloilla
- takakiertopotku hypyllä pään korkeuteen, molemmilla jaloilla

#### Yhdistelmät

- kaikkien mustaan vyöhön vaadittavien lyöntien, potkujen, väistöjen ja torjuntajon monipuolinen yhdistäminen paikalta ja liikkeestä, ml. hyökkäys-puolustus-hyökkäys-ketjutus
- tuplapotkut: etu-, kierto-, sivu-, koukku- ja kirvespotkuyhdistelmiä polvea laskematta paikalta ja liikkeestä

#### Taktiikka

- Tehtävöitleminen vastahyökkäysten vastahyökkäysiin perustuen, hämäyksiä hyödyntäen

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.

Ylempien mustien vöiden myöntämisen minimiajat:

- 1. dan → 2.dan, 3 vuotta
- 2. dan → 3.dan, 4 vuotta
- 3. dan → 4.dan, 5 vuotta
- 4. dan → 5.dan, 6 vuotta