



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 päädyistä 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. 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, kuten aikuistenkin vyökoesäännöissä. Myös kilpailupisteet ja suurleirivaatimukset menevät samalla lailla kuin aikuisten vyökoesäännöissä.

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

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

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 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, 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 sääritorjunta etujalalla

Lyönnit (oman pään korkeuteen, molemmilla käsillä, liikkeestä eteen rytmityksellä sama käsi – sama jalka)

- etummainen suora

Potkut (suoritukset paikalta, palautus taakse)

- 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
- 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, paikalta sekä liikkeestä eteen ja taakse rytmityksellä sama käsi – sama jalka)

- 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, paikalta sekä liikkeestä eteen ja taakse rytmityksellä sama käsi – sama jalka)

- 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 50 harjoituskertaa keltaisen vyökokeen jälkeen

Torjunnat

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

Lyönnit (molemmilla käsillä, paikalta sekä liikkeestä eteen ja taakse rytmityksellä sama käsi – sama jalka)

- suorat lyönnit vartaloon ja päähän

Potkut

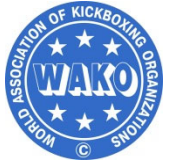
- takapotku, palautus samaa rataa

Yhdistelmät

- kaikkien oranssiin vyöhön vaadittavien lyöntien, potkujen, väistöjen ja torjuntajärjestelmien 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
- potkunyrkkeilyhousut tai -shortsit, seuran/liiton T-paita sekä omaa vyöastetta osoittava vyö

Väistöt

- päähän suunnattujen suorien lyöntien väistö alas ja taakse

Torjunnat

- ruuvilyöntien torjunta
- vartaloon suunnatun kiertopotkun torjunta säärellä

Lyönnit (molemmilla käsillä, paikalta sekä liikkeestä eteen ja taakse rytmityksellä sama käsi – sama jalka sekä vastakkainen käsi – vastakkainen jalka)

- ruuvilyönti päähän

Potkut

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

Yhdistelmät

- kaikkien vyöasteessa 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
- suoran polvipotkun torjunta vastakkaisen käden kämmenellä

Lyönnit (molemmilla käsillä, paikalta sekä liikkeestä eteen, taakse ja sivulle rytmityksellä sama käsi – sama jalka sekä vastakkainen käsi – vastakkainen jalka)

- kohokoukku päähän

Potkut

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

Yhdistelmät

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

Taktiikka

- Tehtäväottelemineen suorilla hyökkäyksillä

vihreä vyö 3.kyu

Perusvaatimukset

- vähintään 12 kuukauden säännöllinen potkunyrkkeilyn harjoittelu ja 100 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

Pyyhkäisyt (horjutuksella ja ilman horjutusta)

- molemmilla jaloilla

Lyönnit (molemmilla käsillä, paikalta sekä liikkeestä eteen, taakse ja sivulle rytmityksellä sama käsi – sama jalka sekä vastakkainen käsi – vastakkainen jalka)

- kaikki edellisten vyöasteiden lyönnit myös sivuttaisiikkeestä

Potkut

- kirvespotku pään korkeuteen, molemmilla jaloilla, jalkapohjalla tai kantapään alaosaan

Yhdistelmät

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

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