

POTKUNYRKKEILYN TEKNIikkaOTTELUSÄÄNNÖT



Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	1
2	Yleisohjeet.....	2
3	Tuomareiden tehtävät.....	2
4	Arvosteltavat tekniikan osa-alueet.....	3
4.1	Lyönti- ja potkutekniikka	3
4.2	Liikkuminen	4
4.3	Koskemattomuus.....	4
5	Arvosteleminen	5



17.11.2025

1 Johdanto

Näissä potkunyrkkeilyn kansallisissa tekniikkaottelusäännöissä on otettu mallia nyrkkeilyssä pitkään käytössä olleista tekniikkanyrkkeilysäännöistä. Tekniikkaottelusääntöjä ei käytetä mestaruuskilpailuissa.

Potkunyrkkeilijät voivat otella WAKOn kansainvälisillä kehäottelusäännöillä vasta B-junioreista alkaen eli siitä vuodesta alkaen, kun urheilija täyttää 15 vuotta. Potkunyrkkeilyn C- ja D-juniorit voivat kilpailla kehässä kansallisilla tekniikkaottelusäännöillä. Kehälajien ikäluokat ja ottelusäännöt on esitetty taulukossa 1. Tekniikkaotteluita voidaan käydä alapotkusäännöillä ja yläpotkusäännöillä. Alapotkusäännöillä sallitut ja kielletyt tekniikat sekä otteluasusteet ja -varusteet ovat samat kuin WAKOn Kick Light -säännöillä. Yläpotkusäännöillä sallitut ja kielletyt tekniikat sekä otteluasusteet ja -varusteet ovat samat kuin WAKOn Light Contact -säännöillä.

Taulukko 1. Kehälajien ikäluokat ja ottelusäännöt

Ikäluokka	Ikä	Kehälajien säännöt
D-juniorit	Kalenterivuodet, joiden aikana täyttää 11–12 vuotta	Tekniikkaottelusäännöt
C-juniorit	Kalenterivuodet, joiden aikana täyttää 13–14 vuotta	Tekniikkaottelusäännöt
B-juniorit	Kalenterivuodet, joiden aikana täyttää 15–16 vuotta	WAKOn kansainväliset kehälajien säännöt
A-juniorit	Kalenterivuodet, joiden aikana täyttää 17–18 vuotta	WAKOn kansainväliset kehälajien säännöt
Yleinen sarja	Kalenterivuodet, joiden aikana täyttää 19–40 vuotta	WAKOn kansainväliset kehälajien säännöt

Tekniikkaotteluissa on ideana pitää fyysinen kontakti kevyenä ja keskittyä taidolliseen ottelutapaan, jotta ottelijoiden fyysisen kehitysvaiheen erot eivät olisi otteluiden kulun kannalta merkittävässä roolissa. Tämä tasoittaa fysiikaltaan heiveröisemmän ottelijan pärjääsmahdollisuuksia, kun hän ei tule kehässä ylikävellyksi. Lisäksi tekniikkasäännöt kannustavat fysiikaltaan kehittyneempää ottelijaa keskittymään tekniikan ja taidon kehittämiseen juuri siinä kehitysvaiheessa, kun se on kaikkein otollisinta.



17.11.2025

2 Yleisohjeet

C- ja D-juniorit saavat turvallisuuden varmistamiseksi otella vain yhden ottelun päivässä. C-junioreilla otteluaika on kolme puolentoista minuutin erää (3 x 1,5 min) yhden minuutin erätauoilla. D-junioreilla otteluaika on kolme yhden minuutin erää (3 x 1 min) yhden minuutin erätauoilla. Ajanotto suoritetaan WAKOn kehälajien ottelusääntöjen mukaisesti siten, että otteluaika keskeytyy kehätuomarin TIME-komennosta.

Alapotkusäännöillä käydyissä tekniikkaotteluissa ottelumuodoksi merkitään lajipassiin TAP. Yläpotkusäännöillä käydyissä tekniikkaotteluissa ottelumuodoksi merkitään lajipassiin TYP.

Otteluparit tulee asettaa siten, että urheilijat ovat mahdollisimman samankokoisia ja -tasoisia. Urheilijoiden painoero ei saa olla yhtä painosarjaa enempää; vierekkäisten painosarjojen urheilijat voivat otella keskenään, mikäli se sopii molempien urheilijoiden taustajoukoille. Lähtökohtaisesti otteluparit pyritään sopimaan samasta painoluokasta. C- ja D-junioreiden painoluokat on esitetty taulukossa 2. Pojilla ja tytöillä on samat painoluokat.

Taulukko 2. C- ja D-junioreiden painoluokat.

Ikäluokka	Painoluokat
D-juniorit	-28, -30, -33, -36, -39, -42, -45, -48, -51, -54, -57, -60, -63, -66, -70, +70 kg
C-juniorit	-30, -33, -36, -39, -42, -45, -48, -51, -54, -57, -60, -63, -66, -70, -75, +75 kg

3 Tuomareiden tehtävät

Suomen Potkunyrkkeilyliiton tuomarivaliokunta nimeää päätuomarin kaikkiin Suomen Potkunyrkkeilyliiton alaisiin kilpailuihin. Tekniikkaotteluiden tuomareina voivat toimia ainoastaan Suomen Potkunyrkkeilyliiton tuomarikoulutuksen hyväksyttävästi suorittaneet tuomarit.

Kehätuomarilla on tekniikkaotteluissa tärkeä rooli. Kehätuomarin vastuulla on varmistaa, että kumpikaan ottelija ei saa mahdollisuutta korvata teknisiä puutteitaan fyysisellä voimalla. Kehätuomarin tulee keskeyttää ottelu, rauhoitella ottelijaa ja huomauttaa häntä kovista otteista, mikäli tämä pyrkii hallitsemaan vastustajaansa fyysisellä voimalla joko hyökkäämällä voimakkaasti tai yrittämällä voimakkailla tekniikoilla estää vastustajaansa esittämästä teknistä osaamistaan. Mikäli sama jatkuu, kehätuomarin on uudelleen keskeytettävä ottelu,



17.11.2025

puhuteltava urheilijaa ja annettava hänelle toinen huomautus. Mikäli tämäkään ei tehoa, kehätuomarin on annettava urheilijalle miinus piste. Jos sekään ei auta, kehätuomarin on keskeytettävä ottelu ja diskvalifioida urheilija.

Mikäli molemmat potkunyrkkeilijät syyllistyvät kovaan otteluun, eivätkä huomautukset ja miinus pisteet tehoa, on kehätuomarin diskvalifioitava molemmat urheilijat. Kehätuomarin tulee kuitenkin lähtökohtaisesti pyrkiä yksilöimään pääsyyllinen kovaan otteluun.

Tekniikkaottelussa kulma-avustaja voi omalta osaltaan ohjata urheilijaansa myös erän aikana. Kulma-avustajan tulisi käyttää tätä mahdollisuutta etenkin, jos ottelija pyrkii korvaamaan taidollista ottelemista fyysisyydellään. Erimerkiksi kehotukset kuten ”näytä osaamista” ja ”liiku enemmän” palvelevat tekniikkaottelun henkeä ja ovat suositeltavia. Jos taas avustaja erehtyy antamaan tekniikkaotteluiden hengen vastaisia ohjeita, kuten ”päälle, päälle”, ”lyö kovemmin”, kehätuomarin on huomautuksin ja lopulta jopa miinus pistein hillittävä avustajaa.

Kehätuomarin tulee päättää ottelu, jos tekniikkaottelussa tulee kovan osuman vuoksi keskeytykseen johtava tilanne. Mikäli keskeytystilanne syntyi potkunyrkkeilijän voimakkaasta tekniikasta, tuomarin on diskvalifioitava kovan osuman suorittanut urheilija. Mikäli keskeytystilanne syntyi vahingonomaisesti, esimerkiksi potkunyrkkeilijän hyökätessä tekniikkaa vastaan ja saaden sen takia tavanomaista kovemman osuman, lasketaan pisteet tekniikan osa-alueista ja voittaja julistetaan sen perusteella. Päähän osuneen tekniikan johdosta keskeytyneen ottelun jälkeen iskun vastaanottanut ottelija ei saa jatkaa enää samoissa kilpailuissa ja hänen lajipassiinsa on tehtävä kilpailukieltomerkintä.

4 Arvosteltavat tekniikan osa-alueet

Tekniikkaotteluissa käytetään kolmea arvostelutuomaria, jotka kukin vuorollaan arvostelevat yhden kolmesta tekniikan osa-alueesta.

4.1 Lyönti- ja potkutekniikka

Arvostelussa huomioidaan:

1. Löyntien ja potkujen liikeratojen puhtaus. Esimerkiksi suorissa peruslyönneissä huomioidaan, että kyynärpäät pysyvät alhaalla, käsivarret ojentuvat suoriksi saakka ja kädet palautuvat suoraa rataa takaisin. Ottelutilanteen mukaan on hyväksyttävää



17.11.2025

käyttää myös perussuorien sovellutuksia esimerkiksi, kun väistetään etujalan askeleella ja lyödään samanaikainen etukäden isku, jossa kyynärpää yleensä nousee ja iskun rata on hieman kaareva. Koukkulyönneissä lyöntiratojen tulee olla pienikaarisia siten, että kädet eivät avaudu sivulle tai putoa niin alas, että ottelijan suojaukselta tulee avonainen. Kiertopotkut tulee osua jalkapöydällä tai säären alaosalla.

2. Kuinka hyvin jalat, lantio ja olkapäät ovat mukana lyönneissä ja kuinka rento on lyöntien yleisilme. Kuinka hyvin vartalo ja tukijalka ovat mukana potkuissa.
3. Kuinka hyvin ottelija osaa soveltaa lyönti- ja potkutaitoaan eri tilanteissa. Taitava selviytyminen puolustustilanteista on noteerattava erityiseksi ansioksi.

Tekniikkaotteluissa ei lasketa osumia, mutta lyönti- ja potkutekniikan arvostelussa on kuitenkin kiinnitettävä huomiota siihen, että ottelijan lyönnit ja potkut ovat tarkoituksenmukaisia siten, että ne tehdään otteluetäisyydellä pyrkien puhtaisiin osumiin.

Huom! Hosuminen ja epäpuhtaat iskut on noteerattava erityiseksi miinustekijäksi.

4.2 Liikkuminen

Arvostelussa huomioidaan:

1. Kuinka hyvin ja tarkoituksenmukaisesti urheilija liikkuu eri suuntiin. Liikkuminen on tarkoituksenmukaista, kun urheilija kykenee säilyttämään joustavalla liikkumisellaan hyvän ottelutuntuman vastustajaansa.
2. Kuinka hyvin urheilijan tasapaino säilyy eri tilanteissa.

4.3 Koskemattomuus

Arvostelussa kiinnitetään huomiota siihen:

1. Kuinka hyvin urheilijan suojaus säilyy eri tilanteissa.
2. Kuinka hyvin urheilija osaa torjua ja väistää lyöntejä ja potkuja.

Huom! Oikea-aikainen ja hallittu väistäminen on noteerattava erityiseksi ansioksi. Toistuva itsensä altistaminen vastustajan iskuille, esimerkiksi avonainen hyökkääminen, on noteerattava erityiseksi miinustekijäksi riippumatta siitä osaako vastustaja hyödyntää näitä tilanteita.



17.11.2025

5 Arvosteleminen

Tekniikkaotteluissa käytetään kolmea arvostelutuomaria, jotka kukin vuorollaan arvostelevat yhden tekniikan osa-alueista (lyönti- ja potkutekniikka, liikkuminen, koskemattomuus) taulukossa 3 esitetyn arvosteluasteikon mukaisesti.

Taulukko 3. Tekniikkaotteluiden arvosteluasteikko

Pisteet	Tasokuvaus
1	heikko
2	välttävä
3	tyydyttävä
4	hyvä
5	kiitettävä

Tuomareiden tulee arvostelussaan suhteuttaa pisteytys ottelijoiden keskinäiseen tasoeroon siten, että se noudattaa mahdollisimman hyvin kyseisen ikäluokan osaamisen yleistä tasoa. Tarpeettoman negatiivisen palautteen välttämiseksi arvosanaa heikko (1) tulisi käyttää erittäin harkitusti. Arvosana kiitettävä (5) ei tarkoita täydellistä, joten sitä tulee käyttää, joskin säästeliäästi. Mikäli kehätuomari antaa ottelijalle miinus pisteen, arvostelutuomari merkitsee kyseisen erän kohdalle ottelijalle -1 ja miinus pisteen syyn. Arvostelutuomari noteeraa miinus pisteen arvostelussaan siten, että miinus pisteen saaneen ottelijan sen erän pistemäärästä vähennetään yksi piste. Esimerkiksi, mikäli arvosteltavasta tekniikan osa-alueesta kiitettävää osaamista (5 pistettä) esittävä ottelija saa kehätuomarilta miinus pisteen, arvostelutuomari merkitsee kyseisen erän pisteiksi neljä.

Mikäli kehätuomarin antama miinus piste liittyy tekniikan osa-alueeseen, jota arvostelutuomari on arvostelemassa, virhesuorituksen saa laskea vain kertaalleen ottelijan menetykseksi. Esimerkiksi jos arvostelutuomari on arvostelemassa lyönti- ja potkutekniikkaa ja on jo ottanut huomioon ottelijan avokäsineellä lyömisen ja kehätuomari antaa samasta asiasta vielä miinus pisteen, arvostelutuomarin on suhteutettava miinus piste kokonaisarvosteluunsa siten, että kyseisen virhesuorituksen merkitykseksi ei tule kokonaisuudessaan enempää kuin yksi piste.

