



14.3.2026

Pusulan salikilpailut kevät 2026

Aika: Lauantai 18.4.2026 klo 9.30 – 16.00

Paikka: Pusulan koulun liikuntasali, Kaukelantie 1, 03850 Pusula

Alustava aikataulu:	9.30	Ilmoittautuminen
	9.45	Tuomaripalaveri
	9.45	Huoltajapalaveri
	10.00	Kisojen avaus
	10.00 - 11.00	Joukkueliikesarjat
	11.00 - 11.30	Itsepuolustusnäytös
	12.00 - 13.30	Erikoistekniikat/joukkue-erikoistekniikat
	13.30 - 15.00	Voimamurskaukset/joukkue voimamurskaukset

Vakuutus: Kilpailijoille on oltava oma vakuutus. Järjestäjä ei vakuuta kilpailijoita.

Kilpailusarjat:

Joukkueliikesarja: Joukkueliikesarjakilpailussa kilpaillaan 2–5 hengen joukkueissa, jotka voivat olla sekajoukkueita. Joukkue suorittaa yhden vapaavalintaisen liikesarjan. Joukkueen tulee valita liikesarja joukkueen alimmalle vyöarvolle kuuluvista liikesarjoista. Ilmoittautuneiden joukkueiden perusteella muodostetaan sarjat. Mikäli joukkueita on alle 5, kilpaillaan yhdessä sarjassa.

Itsepuolustusnäytös: Itsepuolustusnäytöksessä kilpaillaan vyöarvosarjoissa, kahdessa eri kokoonpano vaihtoehdossa. Vaihtoehtona esityksessä on yksi mies kolmea (3) henkilöä vastaan, tai yksi nainen kahta (2) henkilöä vastaan. Ilmoittautuneiden joukkueiden vyöarvon- ja kokoonpanojen perusteella muodostetaan lopulliset sarjat. Mikäli joukkueita on alle 5, kilpaillaan yhdessä sarjassa.

“Sankarilla” tulee olla sarjan mukainen vyöarvo. Avustavilla henkilöillä voi olla mikä tahansa vyöarvo. **Esityksen pakolliset tekniikat määräytyvät sankarin vyöarvon mukaan.**

Esityksen “sankarilla” pitää olla dobok. “Hyökkääjät” saavat käyttää muita rooliensa mukaisia vaatteita, mutta ei kuitenkaan minkään muun kamppailulajin virallisia asuja.

Näytösaika kaikille 10. gup – 6.dan on enintään 60 s. Aika alkaa esityksen alussa ”sankarin” valmiusasennosta ja loppuu esityksen jälkeen



Kilpailukutsu

2/7

14.3.2026

"sankarin" valmiusasentoon. "Sankarin" merkistä kaikki osallistujat kumartavat tuomaristolle rivissä ja poistuvat kehästä.

Jos esitys on liian pitkä, tuomaristo ilmoittaa ajan ylityksestä/alituksesta ja hylkää suorituksen.

Esityksen pakolliset tekniikat:

- hyppypotku
- kaksois- tai kolmoishyppypotku
- kaksisuuntainen hyppypotku
- kaksi väistötekniikkaa
- otteesta vapautuminen
- puolustustekniikka asetta vastaan (veitsi, ase, keppi, tuoli, yms.)
- kaksoistorjuntatekniikka kaksoishyökkäystä vastaan

1.dan - 6.dan

Näytöksessä oltava vähintään kerran kaikki pakolliset tekniikat.

5.gup - 1.gup

Näytöksessä oltava vähintään **neljä (4)** pakollisista tekniikoista.

10. gup - 6.gup

Näytöksessä oltava vähintään **kolme (3)** pakollisista tekniikoista.

Joukkueen (10.-1.gup) huoltajan on ennen kilpailusarjan alkua ilmoitettava kirjallisesti päätuomarille mitkä edellä mainitusta pakollisista tekniikoista joukkue tulee suorittamaan.

Erikoistekniikka:

Erikoistekniikat kilpaillaan ikä- ja vyöarvosarjoissa, miehet ja naiset omissa sarjoissaan. Järjestäjä varaa oikeuden yhdistellä sarjoja.

Kilpailija tekee suorituksen, ja sen onnistuessa voi jatkaa suorituksen korottamista niin kauan kunnes ei tule onnistunutta suoritusta. Korotuksen tai pituuden minimimäärä on 5 cm nopi/dollyo/bandae dollyo/dollimyo chagi ja 10 cm nomo chagi.

Maksimi aika ensimmäisestä valmiusasennosta siihen, että varsinainen suoritus lähtee liikkeelle, on 30 sekuntia. Minimikorkeudet (nomo chagi) on ilmoitettu tekniikoiden yhteydessä.

Mittaus

Ennen suoritusta saa tehdä yhden mittauksen. Mikäli kilpailija ei halua tehdä mittausta, siitä on ilmoitettava tuomarille joko huoltajan tai kilpailijan itsensä toimesta ennen suoritusta. Mittaus tulee suorittaa ilman tekniikkaa ja ylihypyssä lankojen sivulle.



14.3.2026

Hyväksytty suoritusjärjestys erikoistekniikoissa, mittauksella:

- Kumarrus tuomarille
- valmiusasento (ilmoitus mittauksesta)
- mittaus (mittauksen jälkeen kilpailija palaa paikalleen)
- valmiusasento
- suoritus
- valmiusasento (valmius asennossa odotetaan niin kauan, kunnes tuomarit ovat arvioineet suorituksen)
- kumarrus

Hyväksytty suoritusjärjestys erikoistekniikoissa, ei mittausta:

- Kumarrus tuomarille
- valmiusasento (ilmoitus siitä, ettei suoriteta mittausta)
- suoritus
- valmiusasento (valmius asennossa odotetaan niin kauan, kunnes tuomarit ovat arvioineet suorituksen)
- kumarrus

Mittaustekniikan jälkeen on luallista tehdä valmiusasento, mutta se ei ole pakollista. Kun mittaus on suoritettu kilpailija palaa paikalleen, josta lähtee suorittamaan varsinaista suoritusta valmiusasennosta. Valmiusasentojen määrä suorituksessa: 2 (ilman mittausta), 3–4 (mittauksella).

1.dan - 6.dan

B-juniorit (14-15-v), A-juniorit (16-17-v), seniorit (18-34-v)

- Twimyo nopi chagi
- Twimyo dollyo chagi
- Twimyo bandae dollyo chagi
- Twimyo dollimyo chagi
- Twimyo nomo chagi (minimikorkeus 70 cm)

1.dan - 6.dan

Veteraanit (yli 35-v)

- Twimyo nopi chagi
- Twimyo dollyo chagi
- Twimyo bandae dollyo chagi tai twimyo nomo chagi (minimikorkeus 70 cm)

10.gup - 1.gup

B-juniorit (14-15-v), A-juniorit (16-17-v), seniorit (18-34-v)

- twimyo nopi chagi
- twimyo dollyo chagi
- twimyo nomo chagi (minimikorkeus 70 cm)

10.gup - 1.gup

Veteraanit (yli 35-v)

- Twimyo nopi chagi
- Twimyo dollyo chagi
- Twimyo bandae dollyo chagi tai twimyo nomo chagi (minimikorkeus 70 cm)



14.3.2026

10.gup - 1.gup

Lapset (6-8 -vuotiaat, 9-10 -vuotiaat, 11-13 -vuotiaat)

- Twimyo nopi chagi
- Twimyo nomo chagi (minimikorkeus 30 cm)

Joukkue-erikoistekniikka:

Joukkue-erikoistekniikoissa kilpaillaan ikä-, ja vyöarvosarjoissa. Joukkueessa on 3 henkilöä. Järjestäjä varaa oikeuden yhdistellä ja lisätä sarjoja.

Mikäli joukkueet ovat tasapisteissä kaikkien suoritettujen tekniikoiden jälkeen, niin järjestetään uusintayritys/-yrityksiä arvotulla tekniikalla 5 cm korotuksilla ja arvotussa järjestyksessä, kunnes voittaja selviää. Sama henkilö ei saa tehdä kahta suoritusta samalla kierroksella. Yksi kierros tarkoittaa sitä, että joukkueen jokainen jäsen on tehnyt suorituksen.

Joukkue voi osallistua vain yhteen sarjaan, jäsenenä voi olla vain yhdessä joukkueessa.

1.dan - 6.dan

Juniorit (14-17-v), seniorit (18-34-v)

- Twimyo nopi chagi
- Twimyo dollyo chagi
- Twimyo bandae dollyo chagi
- Twimyo dollimyo chagi
- Twimyo nomo chagi (minimikorkeus 70 cm)

1.dan - 6.dan

Veteraanit (yli 35-v)

- Twimyo nopi chagi
- Twimyo dollyo chagi
- Twimyo bandae dollyo chagi tai nomo chagi (minimikorkeus 70 cm)

10.gup - 1.gup

Juniorit (14-17-v), seniorit (18-34-v)

- Twimyo nopi chagi
- Twimyo dollyo chagi
- Twimyo nomo chagi (korkeus 70 cm)

Veteraanit (yli 35-v)

- Twimyo nopi chagi
- Twimyo dollyo chagi
- Twimyo bandae dollyo chagi tai nomo chagi (minimikorkeus 70 cm)

Lapset (alle 14-v)

- Twimyo nopi chagi
- Twimyo dollyo chagi
- Twimyo nomo chagi (korkeus 30 cm)



14.3.2026

Voimamurskaus:

Voimamurskaukset kilpaillaan ikä-, ja vyöarvosarjoissa, miehet ja naiset omissa sarjoissaan. Järjestäjä varaa oikeuden yhdistellä sarjoja. Jos seniori- ja veteraani-sarjoja yhdistetään, niin sarjassa kilpaillaan seniorisarjan tekniikoilla.

Kilpailija valitsee haluamansa lautamäärän ennen jokaista suoritusta. Ensimmäinen tekniikka suoritetaan arvotussa järjestyksessä. Seuraavat tekniikat suoritetaan pistejärjestyksessä niin, että pistejohdossa oleva kilpailija aloittaa.

Maksimi aika ensimmäisestä valmiusasennosta siihen, että varsinainen suoritus lähtee liikkeelle, on 30 sekuntia.

1.dan - 6.dan; seniorit (18-34-v)

Miehet:

- Ap joomuk jirugi
- Sonkal taerigi
- Yop chagi
- Dollyo chagi
- Bandae dollyo chagi

Naiset:

- Ap palkup taerigi
- Sonkal taerigi
- Yop chagi
- Dollyo chagi
- Dolmyo chagi

1.dan - 6.dan; veteraanit (yli 35-v)

Miehet ja naiset:

- Sonkal taerigi
- Yop chagi
- Dolmyo chagi tai dollyo chagi

5.gup - 1.gup; seniorit (18-34-v)

Miehet:

- Ap joomuk jirugi
- Sonkal taerigi
- Yop chagi
- Dollyo chagi

Naiset:

- Ap palkup taerigi
- Sonkal taerigi
- Yop chagi
- Dollyo chagi



14.3.2026

5.gup - 1.gup; veteraanit (yli 35-v)

Miehet ja naiset:

- Sonkal taerigi
- Yop chagi
- Dolmyo chagi tai dollyo chagi

8.gup - 6.gup; seniorit (18-34-v), veteraanit (yli 35-v)

Miehet:

- Sonkal taerigi tai ap joomuk jirugi
- Yop chagi tai dollyo chagi

Naiset:

- Sonkal taerigi tai ap palkup taerigi
- Yop chagi tai dollyo chagi

Joukkue voimamurskaus:

Joukkue voimamurskaus kilpaillaan kahdessa vyöarvosarjassa (8. gup-1. gup ja 1. dan-6.dan), 3 hengen joukkueissa, miehet ja naiset omissa sarjoissaan. Lisäksi sekajoukkue, jossa voi olla sekä mies- että naiskilpailijoita. Sekajoukkue voi osallistua avoimeen sarjaan. Järjestäjä varaa oikeuden yhdistellä sarjoja.

Jokainen joukkueen jäsenistä suorittaa yhden tekniikan. Muuten kilpailukäytäntö on sama, kun yksilökilpailussa.

8. gup – 6. dan. (+18-v), miehet, naiset ja sekajoukkue

Miehet:

- Ap joomuk jirugi tai sonkal taerigi
- Yop chagi
- Dolmyo chagi tai dollyo chagi

Naiset:

- Ap palkup taerigi tai sonkal taerigi
- Yop chagi
- Dollyo chagi tai dolmyo chagi

Huoltajat:

Jokaisella osallistuvalla seuralla on oltava kilpailijoilleen huoltaja.

Protesti:

Huoltajalla on mahdollisuus jättää kirjallinen protesti. Huoltajan on heti kilpailusarjan päätyttyä ilmoitettava, että protesti jätetään. Kaikki toiminta kehällä pysähtyy, kunnes protesti on käsitelty. Protesti on jätettävä kirjallisena 5 minuutin kuluessa ilmoituksesta. Protestimaksu on 100 €, joka on maksettava protestin jättämisen yhteydessä. Protestimaksu palautetaan, mikäli protesti hyväksytään. Protestin käsittelee kilpailun jury, jota johtaa päätuomari. Videoprotestia ei ole käytössä.



Kilpailukutsu

7/7

14.3.2026

- Lounas:** Kisapaikalla on buffetti, josta voi ostaa syötävää ja juotavaa.
- Kuvaus:** Kilpailusuorituksia kuvataan kilpailuiden aikana. Kuvattua materiaalia voidaan käyttää Lohjan ITF Taekwon-Do ry:n sekä ITF Taekwon-Do liitto ry:n kanavissa, verkkosivuilla ja koulutuksissa. Osallistumalla kilpailuihin kilpailijaa hyväksyy, että häntä voidaan kuvata ja että kuvamateriaalia voidaan julkaista edellä mainituissa kanavissa.
- Järjestäjä:** Kilpailun järjestää Lohjan ITF Taekwon-Do ry.
- Ilmoittautuminen:** Kilpailuihin ilmoittaudutaan **seuroittain Kihapp-palvelun** kautta. Osoite ilmoittautumista varten lähetetään sähköpostilla seurojen yhteyshenkilöille.
Ennakkoilmoittautuminen **sunnuntaihin 12.4.2026** klo 23:59 mennessä.
- Osallistumismaksu:** Ennakkoilmoittautuneiden osallistumismaksu on 15 €, eräpäivä on **12.4.2026**. Jälki-ilmoittautuneiden (**15.4.2026** asti) osallistumismaksu on 25 €, kuitti mukaan kilpailupaikalle. Sairaustapauksissa etukäteen maksettu osallistumismaksu palautetaan maksajalla.
- Osallistumismaksu maksetaan seuroittain järjestäjän tilille.
Saaja: Lohjan ITF Taekwon-Do ry
IBAN: FI 79 4006 0010 2938 15
BIC: ITELFIHH
- Lisätietoja:** info@lohjanitftkd.fi
Päivi Mäkinen 040-7786773
Essi Tiikkaja 050-9122689

Tervetuloa kilpailuihin!

Lohjan ITF Taekwon-Do ry