



# MUSTIEN VÖIDEN VYÖARVOVAATIMUKSET

ITF TAEKWONDO-LIITTO RY



## ESIPUHE

Dan-arvot Taekwon-Dossa symboloivat merkittäviä virstanpylväitä oppimisessa, henkilökohtaisessa kehityksessä ja kurinalaisuudessa. Musta vyö, ensimmäisen Dan arvon saavuttaminen, ei merkitse matkan päättymistä, vaan uuden vaiheen alkua – se on osoitus omistautumisesta, sinnikkyudesta ja sydämen voimasta, joita vaaditaan tämän tason saavuttamiseksi.

Taekwon-Don matka alkaa aina valkoisen vyön puhtaasta alusta, jolloin kaikki oppiminen on vielä edessä. Jokainen harjoituskerta, jokainen onnistuminen ja epäonnistuminen vievät oppilasta askel askeleelta kohti syvempää ymmärrystä lajista. Taekwon-Do ei ole pelkästään fyysisten taitojen harjoittelua, vaan se on myös henkilökohtaisen kasvun ja arvojen, kuten kunnioituksen, rehellisyyden ja itsehillinnän, omaksumista.

Jokainen mustan vyön arvo tuo lisää tietoa ja taitoa oppilaalle. Oppiminen ei kuitenkaan pääty koskaan – taidot kehittyvät ja kypsyvät elämän mittaisella matkalla. Dan-vaatimukset korostavat pitkäjänteistä työtä, teknistä osaamista ja henkistä kypsyyttä. Ne eivät pelkästään testaa fyysisiä taitoja, vaan myös harjoittelijan kykyä omaksua ja soveltaa Taekwon-Don periaatteita.

Mustan vyön saavuttaminen on kuin kielten aakkosten oppimista; sen jälkeen alkaa syvempi oppimisen matka, jossa lajia aletaan ymmärtää kokonaisvaltaisemmin. Kuten mustan vyön symboloima ääretön avaruus, myös Taekwon-Do on täynnä oppimista ja uusia oivalluksia. Taekwon-Don todellinen harjoittaja ymmärtää, että oppiminen ja itsensä kehittäminen jatkuvat koko elämän ajan.

Tämä esipuhe toimii perustana Taekwon-Don mustien vöiden vaatimusten ymmärtämiselle. Se muistuttaa, että todellinen mestaruus ei ole vain fyysistä taitoa, vaan jatkuvaa kasvua henkisessä kypsyydessä ja elämän tasapainossa – matka, joka ei lopu koskaan.

ITF Taekwon-Do liitto ry

Dankollegio

ja Mestari Feller

8.5.2025

**SISÄLLYS**

<b>1. Mustan vyön kokeen arviointi ja osallistumisoikeus .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Dan-vyöarvoilla eteneminen .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Vyöarvokokeiden osa-alueet .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Vaatimukset vyöarvoittain.....</b>	<b>5</b>
<b>5. Dan-vyöarvot ja minimiharjoittelu-aika.....</b>	<b>6</b>
<b>6. Hyvitykset kansallisista ja kansainvälisistä tapahtumista .....</b>	<b>7</b>
<b>7. Dan-koe pisteytys .....</b>	<b>8</b>



## MUSTAN VYÖN KOKEEN ARVIOINTI JA OSALLISTUMISOIKEUS

Mustan vyön kokeen arvioinnista vastaavat vähintään kolme opettajaa, joilla on voimassa olevat graduointioikeudet. Graduojien tehtävänä on varmistaa arvioinnin objektiivisuus, tasapuolisuus ja lajin hyväksytyjen käytäntöjen mukainen taso. Kokeen suorittamisen yhteydessä jokainen graduoija tarkastelee kokelaan osaamista eri osa-alueilla ja antaa arvionsa puolueettomasti, noudattaen virallisia vaatimuksia ja ohjeistuksia. Tämä käytäntö varmistaa, että Mustan vyön koe täyttää sekä lajiliiton että kansainväliset vaatimukset, tukee lajin jatkuvaa kehitystä ja ylläpitää sen korkeaa laatutasoa.

Vyöarvokokeen tulos julkaistaan kokeen päätyttyä. Tulos kirjataan viralliseen ITF Database-järjestelmään seuran pääopettaja toimesta.

Dan-kokeeseen osallistuvan oppilaan tulee täyttää seuraavat perusvaatimukset:

- **Harjoittelukokemus:** Oppilaalla tulee olla riittävä määrä harjoituskertoja ja dokumentoitua harjoittelua, jotka osoittavat hänen valmiutensa vyökokeeseen.
- **Fyysinen valmius:** Oppilaan tulee olla fyysisesti kykenevä suoriutumaan kokeen edellyttämistä osioista.
- **Opettajan suositus:** Mustan vyön vyöarvokokeeseen voi osallistua ainoastaan opettajan luvalla. Opettajan tehtävänä on arvioida oppilaan osaamista ja antaa kokeeseen osallistumiseen lupa, mikäli harjoitusmäärä ja taitotaso ovat riittävät.
- **Taekwon-Do CV:** Opettaja toimittaa oppilaan Taekwon-Do CV:n sekä tiedot vyökokeen ajankohdasta ja graduojista vähintään 1 kk ennen dan-kollegiolle, joka hyväksyy kokeen järjestämisen.
- **Seuran jäsenmaksu ja lajilisenssi :** Oppilaan tulee varmistaa ennen kokeeseen osallistumista, että seuran jäsenmaksu sekä lajiliiton lisenssimaksu on maksettu.
- **Terveydelliset rajoitteet:** Mikäli oppilaalla on kokeeseen vaikuttavia terveydellisiä rajoitteita, tulee niistä ilmoittaa graduojille etukäteen. Graduojat voivat arvioida, miten mahdolliset rajoitteet voidaan huomioida tai kompensoida kokeessa. Mikäli oppilas on loukkaantunut tai sairastuu juuri ennen vyöarvo koetta, koe siirretään.

## DAN-VYÖARVOILLA ETENEMINEN

Dan-vyöarvo ei ole vain henkilökohtainen saavutus, vaan myös sitoumus lajin kehittämiseen ja sen perinteiden vaalimiseen. Mustan vyön haltijalla on velvollisuus toimia ohjaajana, tiedon jakajana ja lajin edistäjänä.

Vyöarvon saavuttaminen tuo mukanaan vastuun ohjata ja tukea muita harrastajia sekä osallistua aktiivisesti kotiseuransa toimintaan. Tämä sisältää harjoitusten vetämisen, oppilaiden ohjaamisen ja lajin kehittämiseen liittyvät toimet yhteistyössä muiden ylempien vyöarvojen kanssa. Mitä korkeampi Dan-arvo, sitä enemmän harjoittelijan odotetaan panostavan opetukseen ja yhteisön tukemiseen.

Mustan vyön haltija toimii Taekwon-Don lähettiläänä, edistäen sen periaatteita ja arvoja niin seura- ja liittotasolla kuin kansallisissa ja kansainvälisissä tapahtumissa. Hänellä on keskeinen rooli uusien sukupolvien ohjaamisessa ja lajin jatkuvuuden turvaamisessa. Opettaminen ei rajoitu pelkästään tekniikoiden välittämiseen – se kattaa myös lajin käytännön soveltamisen, tietotaidon kehittämisen ja perinteiden ylläpitämisen, jotta laji säilyy vahvana ja kehittyy tulevaisuudessa.



Lajin pitkäjänteinen kehittäminen tapahtuu yhteistyössä, ja jokainen Dan-arvon haltija on tärkeä osa tätä prosessia.

## VYÖARVOKOKEIDEN OSA-ALUEET

Vyöarvokokeet koostuvat seuraavista osa-alueista:

- **Perustekniikat (Gibon Dongjak):** Käsi- (Son Gisool) ja jalkatekniikat (Bal Gisool). Tekniikoiden yhdistely ja soveltaminen:
- **Askelottelut:** Sam-, i-, ilbo matsogi sekä erikoisottelut, kuten bal matsogi
- **Liikesarjat (Tul).**
- **Ottelu (Matsogi) ja**
- **Itsepuolustus (Hosinsul).**
- **Erikoistekniikka / Tuk Gi:** (tekniikat voivat poiketa kilpailuissa käytetyistä).
- **Murskaus (Wi Ryok) ja** (tekniikat voivat poiketa kilpailuissa käytetyistä).
- **Teoria**
- **Do:** Lajin henki ja filosofinen ymmärrys.

### Teoria osaaminen

- Lajin synty, ja kehitys
- Keskeiset vaiheet Taekwon-Don historiassa ja sen leviäminen maailmalle.
- Taekwon-Don pääperiaatteet, vala
- Näiden merkitys lajiharjoittelussa ja elämässä.
- Tekniikoiden nimet, tarkoitukset ja suoritusperiaatteet.
- Voiman teoria
- Liikesarjojen nimet, niiden merkitys ja tausta.
- Liikesarjojen tekniikat ja niiden yhteys itsepuolustukseen.
- Oikeanlainen käyttäytyminen ja etiketti sekä harjoituksissa että tapahtumissa.
- Keskeisten kehon osien ja niiden roolin ymmärtäminen tekniikoissa.
- Kehon ja mielen yhteys harjoittelussa.
- Esittää oma näkemyksensä Taekwon-Don merkityksestä ja sen vaikutuksesta elämäänsä.



## VAATIMUKSET VYÖARVOITAIN

### 1 gup

- Vähimmäisharjoitus aika edellisestä vyöarvosta 6 kk
- 208 h harjoittelua ennen vyöarvokoetta, sekä treeninvetoa vähintään 25 h
- Ohjaajakoulutus suoritettu
- Puhtaasti paras koulutus suoritettu
- Kansalliset leiritys- ja kilpailuvaatimukset: 4 leiriä ja 2 kilpailua 1 vuodessa

### I dan

- Vähimmäisharjoitusaika edellisestä vyöarvosta: 1,5 vuotta
- 1,5 vuodessa 312 h harjoittelua, sekä treeninvetoa vähintään 50 h
- C-tuomarikoulutus suoritettu
- Reilusti paras koulutus suoritettu
- 1 ITF-seminaari
- Kansalliset leiritys- ja kilpailuvaatimukset: 4 leiriä ja 2 kilpailua 1 vuodessa

### II dan

- Vähimmäisharjoitusaika edellisestä vyöarvosta: 2 vuotta
- 2 vuodessa 416 h harjoittelua, sekä treeninvetoa vähintään 50 h
- B-tuomarikoulutus suoritettu
- 2 ITF-seminaaria
- Kansalliset leiritys- ja kilpailuvaatimukset: 4 leiriä ja 2 kilpailua 1 vuodessa

### III dan

- Vähimmäisharjoitusaika edellisestä vyöarvosta: 3 vuotta
- 3 vuodessa 624 h harjoittelua, josta treeninvetoa vähintään 50 h
- 3 ITF-seminaaria
- Kansalliset leiritys- ja kilpailuvaatimukset: 4 leiriä ja 2 kilpailua 1 vuodessa
- Henkilökohtainen haastattelu  
Vyöarvokokeeseen kuuluu henkilökohtainen, haastattelu, jonka suorittaa graduointsija ennen vyöarvokoetta

### IV dan

- Vähimmäisharjoitusaika edellisestä vyöarvosta: 4 vuotta
- 4 vuodessa 832 h harjoittelua, josta treeninvetoa vähintään 50 h
- 4 ITF-seminaaria
- Kansalliset leiritys- ja kilpailuvaatimukset: 4 leiriä ja 2 kilpailua 1 vuodessa
- Henkilökohtainen haastattelu  
Vyöarvokokeeseen kuuluu henkilökohtainen, haastattelu, jonka suorittaa graduointsija ennen vyöarvokoetta



## V dan

- Vähimmäisharjoitusaika edellisestä vyöarvosta: 5 vuotta
- 5 vuodessa 1 040 h harjoittelua, josta treeninvetoa vähintään 50 h
- 5 ITF-seminaaria
- Kansalliset leiritys- ja kilpailuvaatimukset: 4 leiriä ja 2 kilpailua 1 vuodessa
- Henkilökohtainen haastattelu  
Vyöarvokokeeseen kuuluu henkilökohtainen, haastattelu, jonka suorittaa graduointsija ennen vyöarvokoetta

## VI dan

- Vähimmäisharjoitusaika edellisestä vyöarvosta: 6 vuotta
- 6 vuodessa 1 248 h harjoittelua, josta treenin vetoa vähintään 50 h
- 6 ITF-seminaaria
- Kansalliset leiritys- ja kilpailuvaatimukset: 4 leiriä ja 2 kilpailua 1 vuodessa
- Henkilökohtainen haastattelu  
Vyöarvokokeeseen kuuluu henkilökohtainen, haastattelu, jonka suorittaa graduointsija ennen vyöarvokoetta.

**Syys-/kevätkauden leirityksistä vähintään toisen tulee olla oman seuran ulkopuolella ja ulkopuolisen vetäjän ohjaama**

**Kilpailut: hyväksytään kilpailijana, tuomarina tai valmentajana toimiminen.**

## DAN-VYÖARVOT JA MINIMIHARJOITTELUAIKA

Dan-vyöarvo	Minimiharjoittelu-aika (vuotta)	Huomio
I dan	1,5	1 ITF-seminaari
II dan	2	2 ITF-seminaaria
III dan	3	3 ITF-seminaaria, lisäksi TKD-thesis
IV dan	4	4 ITF-seminaaria
V dan	5	5 ITF-seminaaria
VI dan	6	6-ITF-seminaaria
VII dan	7	Vyöarvokorotus ITF:stä
VIII dan	-	
IX dan	-	

(ITF-seminaarit ovat ITS, IIC ja IUC)



## HYVITYKSET KANSALLISISTA JA KANSAINVÄLISISTÄ TAPAHTUMISTA

### Tuomarikoulutus

- C-tuomarikurssi (hyvitys 6 harjoitusmerkintää (6 h).
- B-tuomarikurssi (hyvitys 8 harjoitusmerkintää (8 h).

### Tuomarointi

- Kansalliset kisat: hyvitys 8 harjoitusmerkintää (8 h).
- Kansainväliset kisat (vähintään 2 päivää): hyvitys 16 harjoituskertaa (16 h).

### Ohjaajakoulutus

- hyvitys 8 harjoitusmerkintää (8 h).

### Kilpailut (kilpailija/valmentaja)

- Kansalliset kilpailut: hyvitys 6 harjoituskertaa (6 h).
- Kansainväliset kilpailut: hyvitys 8 harjoituskertaa (8 h).
- Kansainväliset kisat (vähintään 2 päivää): hyvitys 16 harjoituskertaa (16 h).

### Kansalliset leiritykset

- leiri alle 5 h hyvitys 4 harjoituskertaa (4 h)
- leiri 5–7 h hyvitys 6 harjoituskertaa (6 h)
- leiri yli 7 h hyvitys 8 harjoituskertaa (8 h)

Leirin/koulutusten vetäjänä toimiminen oikeuttaa myös hyvitykseen.

### Kansainväliset leiritykset (ei IIC/ITS)

- Yksipäiväinen leiritys → hyvitys 8 harjoituskertaa (8 h)
- Kaksipäiväinen leiritys → hyvitys 12 harjoituskertaa (12 h)

### IIC/IUC

3 kk vähennystä vyökoe ajasta, hyvitys vain yhdestä IIC/IUC vyöarvojen välillä. Hyvityksen myöntää maailman liitto

### Muu liikunnallinen koulutus

Hyvityksiä voi saada myös muista liikunnallisista koulutuksista, kuten PT, VAT, VEAT jne.:

- Koulutuksen kesto alle 3 kk → hyvitys 10 harjoituskertaa (10 h)
- Koulutuksen kesto 6–12 kk → hyvitys 20 harjoituskertaa (20 h)
- Koulutuksen kesto yli 12 kk → hyvitys 30 harjoituskertaa (30 h)





**Muut koulutukset esim verkossa suoritettavat koulutukset (puhtaasti paras, reilusti paras jne.)**

Hyvitys 4 harjoituskertaa (4 h)

**DAN-KOE PISTEYTY**

Vyöarvokokelaat pisteytetään seuraavan taulukon mukaisesti

**Pistekeskiarvo Vyöarvokorotus**

**100-90 pistettä +1 dan**

**89-80 pistettä +1 dan**

**79-60 pistettä +1 dan**

**alle 60 pistettä Ei korotusta**