

# Graduointi, Porvoon Shirokawa



Vyökokeeseen osallistumisesta ja valmiudesta siihen sovitaan aina vastuuvallmentajan kanssa.

Ohjeet pohjautuvat judoliiton graduointisääntöihin:

<https://judo.fi/wp-content/uploads/2024/12/Graduointisaannot-2025.pdf>

## Graduointeihin vaadittavat koulutukset ja Judoliiton lisävaatimukset:

**Ennen oranssin vyön koetta** pitää alle 15-vuotiailla (U9-U15) olla yksi osallistuminen johonkin kisaan (myös salikisa käy). Lisäksi vaaditaan yksi harjoittelukäynti, leiri tai koulutus oman salin ulkopuolella sekä lapsilta, että aikuisilta.

**Ennen vihreän vyön koetta** pitää alle 15-vuotiaiden oranssivöisenä osallistua vähintään kahteen kisaan. Kaikkien tulee oranssivöisenä käydä kerran judoleirillä tai kolme kertaa harjoittelemassa oman salin ulkopuolella.

Judon perusteet -koulutus pitää olla suoritettuna.

**Ennen sinisen vyön koetta** pitäisi vihreävöisenä kisata ja saada 5 kilpailupistettä. Mikäli kilpailupisteitä ei ole, minimiaika pitenee. Vihreävöisenä tulee käydä kerran judoleirillä tai kolme kertaa harjoittelemassa oman salin ulkopuolella.

Oppiminen ja opettamisen perusteet judossa -koulutus pitää olla suoritettuna.

**Ennen ruskean vyön koetta** pitäisi sinivöisenä kisata ja saada 10 kilpailupistettä. Ilman kilpailupisteitä on käytävä kaksi Judoliiton tekniikkakoulutusta. Sinivöisenä tulee käydä kerran vähintään judoleirillä tai kolme kertaa harjoittelemassa oman salin ulkopuolella.

Judotuomarin peruskurssi pitää olla suoritettuna (lisenssiä ei tarvitse suorittaa).

**Ennen 1.Dan-koetta** laitetaan anomus Judoliittoon (katso ohjeet: <https://judo.fi/>).

Tuomarin peruskurssi pitää olla suoritettu ja lisäksi on oltava valmennuksen VOK1-kokonaisuus suoritettuna. Tasotodistuksen hankinnassa apua saa Judoliiton koulutuspäälliköltä, joka merkitsee suorituksen Suomisportiin.

## Apuohjaajavaatimukset:

Vyökokeisiin valmistautuessa tehdään myös ohjausharjoitusta. Varsinainen ohjaaja antaa neuvoja ja tehtäviä ohjauksessa:

- **Ennen vihreän vyön koetta** ollaan apuohjaajana vähintään 5 kertaa.
- **Ennen sinisen vyön koetta** ollaan apuohjaajana vähintään 8 kertaa.
- **Ennen ruskean vyön koetta** ollaan apuohjaajana vähintään 12 kertaa.

# Harjoitusmäärät

Kun minimiajoissa vyöarvo suurenee, myös harjoittelu lisääntyy.

Shirokawan jäsenyys ja Judoliiton lisenssi Suomisportissa on oltava maksettuna yhtä monelta vuodelta kuin on aktiivinen minimiaika.

Judo on kamppailulaji. Niinpä kilpailijat edistyvät vyökokeissa nopeammin, kuin harrastajat. Ylempiin vöihin vaaditaan kilpailupisteitä ja mikäli niitä ei ole, lisätään harjoittelun minimiaikaa.

Alla on merkitty minimiajat kuukausina ja harjoituskertoina. Minimiaika lasketaan periaatteella neljä harjoituskertaa viikossa.

## Nuoret (U15→) ja aikuiset

<b>Vyöarvo</b>	<b>Minimiaika</b>	<b>Harjoituskerrat</b>
5.kyu (keltainen)	3kk	48
4.kyu (oranssi)	4kk	64
3.kyu (vihreä)	6kk	96
2.kyu (sininen)	8kk (tai 16kk ilman kilpailupisteitä)	128 (tai 256)
1.kyu (ruskea)	10kk (tai 20kk ilman kilpailupisteitä)	160 (tai 320)

## Lapset (U9-U13)

Lapsilla eteneminen vaatii noin kaksi harjoituskertaa viikossa. Peruskurssilla pyritään koko kurssi graduoimaan kerralla, jolloin harjoituskertojen määrä on ohjeellinen.

<b>Vyöarvo</b>	<b>Minimiaika</b>	<b>Harjoituskerrat</b>
5.kyu (keltainen)	6kk	48
4.kyu (oranssi)	8kk	64
3.kyu (vihreä)	12kk	96

U13 ja nuoremmat suorittavat ennen varsinaista vyökoetta välikokeen noin puolessa välissä suunniteltua aikaa.

Junnut eivät enää suorita ”natsoja”, vaan välikokeen jälkeen käytetään raidallista vyötä, jonka saa lainaksi Shirokawalta. Varsinaisessa vyökokeessa raitavyö palautetaan ja tilalle saa onnistuneen vyökokeen jälkeen uuden yksivärisen vyön. Halutessaan voi välivyönkin ostaa itselleen.