



Kvalificering till landslagets utvärdering för utvecklingsgrupperna U16 eller U18

För att kvalificera sig till ungdomslandslagen U16 eller U18, behöver du först kvalificera sig till landslagets utvecklingsgrupper U16 eller U18

För dig som är 14 - 17 år finns det fyra sätt att kvalificera dig till landslagets utvärdering för utvecklingsgrupperna U16 eller U18:

1. Via en placering på SM

Om du placerar dig som etta, och i vissa fall tvåa, i Svenska Mästerskapen som U16 (kadett) eller U18 (junior), blir du inbjuden till Landslagets "Januariläger" året därpå. Under lägret sker en utvärdering för eventuell uttagning till utvecklingsgruppen U16 eller U18. I undantagsfall, beroende på lottningen, kan även tävlande med lägre placering bli inbjudna. Mer information om Svenska Mästerskapen finns på [Svenska Karateförbundets site](#).

2. Via en placering i Karate1 Youth League

Om du placerar dig på plats 6–9 i någon av årets Karate1 Youth League-tävlingar blir du inbjuden till landslagets läger i januari eller augusti för en utvärdering och en eventuell uttagning till utvecklingsgruppen U16 eller U18.

Du måste vara 14–17 år vid tidpunkten för utvärderingen, men resultat uppnådda från det att du var 13 år räknas om du är 14 år under utvärderingen. Du behöver rapportera dina resultat från Youth League via landslagets [Google Formulär](#).

För mer information om Karate1 Youth League, besök [Sportdata](#) eller [WKF](#).

3. Via poäng i kvalificeringstävlingar (se sidan 4)

Du kan också kvalificera dig till utvärderingen genom att samla poäng i tävlingar som landslagsledningen utser under perioderna januari–juni eller juli–december.

Du måste vara 14 - 17 år vid tidpunkten för utvärderingen, men dina resultat från 13 års ålder räknas om du är 14 år under utvärderingen. Inför en eventuell uttagning måste du välja tävlingskategori, kata eller kumite. Endast resultat i individuella viktklasser för kumite och individuella klasser för kata ingår i poängsystemet.

Poängen från tävlingarna under den aktuella perioden summeras, och du behöver rapportera dina resultat via landslagets [Google Formulär](#) senast de angivna datumen (se sid 4).

Efter en kort värdering får du en inbjudan till landslagets Januariläger (för period 1: juli–december) eller Augustiläger (för period 2: januari–juni) för utvärdering och eventuell uttagning till Utvecklingsgruppen U16 eller U18.

4. Direktkvalificering

Om du som aktiv uppnår ett exceptionellt resultat under året, har landslaget möjlighet att ta ut dig direkt till utvecklingsgruppen U16 eller U18. Detta innebär också en möjlighet att bli uttagen till tävlingar och mästerskap, ett så kallat snabbspår. För U18 krävs dock även att du uppfyller de fysiska kraven.

Med exceptionellt resultat menas:

- **Placering 1–5 i Karate1 Youth League under 14 till 17 års ålder**
- **Placering 1–2 i Budapest Open under 14 till 17 års ålder**
- **Placering 1–2 i Polish Open under 14 till 17 års ålder**

Detta snabbspår ger en möjlighet för dig som har presterat på hög nivå att komma vidare i landslagsverksamheten.

Fyskrav för U18:

För att maximera dina chanser till framgång som idrottsutövare i landslaget behöver du ha en hög syreupptagningsförmåga för att kunna prestera på topp under en hel tävlingsdag och klara av flera matcher med rätt fokus. Detta är också viktigt för att du ska kunna bedriva elitträning med låg skaderisk.

Landslaget har därför fastställt följande fyskrav för U18, som testas på AirBike och mäts i watt per kilo kroppsvikt (W/kg) i relation till syreupptagningsförmågan. Fyskrav för uttagning till utvecklingsgruppen U18 är följande:

- **Damer: 3,5 x kroppsvikten (exempel: 59 kg x 3,5 = 206 watt)**
- **Herrar: 3,9 x kroppsvikten (exempel: 76 kg x 3,9 = 296 watt)**

	Grundkrav steg 1	Grundkrav steg 2	Elitkrav	Elitmål	
	För att kunna ingå i utvecklingsgrupperna U18 eller Seniorer:	Minimikrav avseende utveckling gällande seniorer efter 6 månaders medverkan:	För att ingå i Ungdomslandslaget U18 eller Seniorlandslaget:	Den nivå samtliga seniorer bör nå för att maximera sin förmåga till framgång.	
♀	3,5 W/kg	3,75 W/kg	4,0 W/kg	4,8 W/kg	5,2 W/kg
♂	3,9 W/kg	4,15 W/kg	4,5 W/kg	5,2 W/kg	6,1 W/kg

Testet genomförs på AirBike, där du under 6 minuter ska hålla ett så högt och jämnt tempo som möjligt (Vo2max). Resultatet mäts som ett snittvärde uttryckt i watt.

Dessa krav har utvecklats i samarbete med Riksidrottsförbundet och baseras på samma testmetoder som används för bland annat brottnings- och judolandslagen.

Syreupptagningsförmågan bedöms som ett område där kapaciteten relativt enkelt kan förbättras. Fystesterna genomförs under landslagets läger.

Om du har kvalificerat dig och blivit inbjuden:

När du har kvalificerat dig enligt något av ovanstående kriterier och blivit inbjuden, behöver du informera landslaget om dina tävlingsmeriter från internationella och svenska tävlingar under de senaste 12 månaderna. Rapportera dina resultat via landslagets [Google Formulär](#) (detta är inte samma formulär som ovan).

Efter Landslagslägret gör landslagsledningen en samlad bedömning av dina prestationer under lägret samt dina tävlingsmeriter, för att fatta beslut om eventuell uttagning till utvecklingsgruppen U16 eller U18.

LANDSLAGETS UTVALDA KVALIFICERINGSTÄVLINGAR U16 & U18



Period 1: KVALIFICERINGSTÄVLINGAR JANUARI - JUNI 2025 RAPPORTERA RESULTATEN SENAST 6 JULI 2025

Ditt deltagande i tävlingarna nedan sker privat, där du representerar din klubb. Du behöver hålla dig uppdaterad om förutsättningarna för de angivna tävlingarna. Landslaget förbehåller sig rätten att ändra förutsättningarna vid behov.

För kvalificering till utvärderingen avseende landslagets utvecklingsgrupper U16 eller U18, krävs sammanlagt **4 poäng**

POÄNG VID				
MÅNAD (Bedömning)		GULD	SILVER	BRONS
JAN	KARATE GRAND PRIX CROATIA (KROATIEN)	3	2	1
FEB	BODEN OPEN	1	-	-
FEB	COPENHAGEN OPEN (DANMARK)	2	1	-
MAR	SWEDISH KARATE OPEN	1	-	-
MAR	GRAND PRIX (SLOVAKIEN)	3	2	1
MAR	KATAPOKALEN (ENBART KATA)	1	-	-
APR	YUI SHIN KAI OPEN	1	-	-
APR	SÄVSJÖ KARATE CUP	1	-	-
MAJ	TUNA KARATE CUP	1	-	-

Period 2: KVALIFICERINGSTÄVLINGAR JULI - DECEMBER 2025 RAPPORTERA RESULTATEN SENAST 10 DECEMBER 2025

Ditt deltagande i tävlingarna nedan sker privat, där du representerar din klubb. Du behöver hålla dig uppdaterad om förutsättningarna för de angivna tävlingarna. Landslaget förbehåller sig rätten att ändra förutsättningarna vid behov.

För kvalificering till utvärderingen avseende landslagets utvecklingsgrupper U16 eller U18, krävs sammanlagt **3 poäng**

POÄNG VID				
MÅNAD (Bedömning)	TÄVLING	GULD	SILVER	BRONS
SEP	BUDABEST OPEN (UNGERN)	Direktkvalificering		2
OKT	HEIAN CUP	1	-	-
OKT	BANZAI CUP BERLIN (TYSKLAND)	3	2	1
OKT	POLISH OPEN BIELSKO-BIALA (POLEN)	Direktkvalificering		2
OKT	SOLNA KARATE CUP	1	-	-
NOV	JUNIORPOKALEN	1	-	-