



## Kvalificering till utvärdering avseende uttagning till Landslagets Kadett & Juniortrupp (ver3)

För ungdomar i åldern 14-17 år finns tre olika sätt att kvalificera sig för utvärdering till Landslagets Kadett- & Juniortrupp.

### Via SM:

Vid placering 1 och eventuellt 2 på SM i kadett- eller juniorklasserna bjuder Landslagsledningen in de aktiva till Landslagets läger i början av januari nästa år. Där genomförs en utvärdering för att överväga uttagning till Kadett- & Juniortruppen. I undantagsfall kan hänsyn tas till lottningen för placering 3 eller för de utan medalj, vilket kan resultera i en inbjudan enligt ovan.

Ytterligare information om SM finns på [karatesweden.se](http://karatesweden.se).

### Via Karate1 Youth League (från 13 år):

För placering 1-9 i någon av årets Karate1 Youth League-tävlingar bjuder Landslagsledningen in de aktiva till det kommande Landslagslägret i januari eller augusti för en utvärdering inför möjlig uttagning till Kadett- & Juniortruppen.

Den aktiva måste vara 14-17 år vid tidpunkten för utvärderingen, men resultaten från 13 års ålder räknas. Varje aktiv måste själv rapportera sina resultat från Youth League till [kvalificering.landslag@swekarate.se](mailto:kvalificering.landslag@swekarate.se).

För mer information om Karate1 Youth League, se <https://www.sportdata.org/wkf> eller <https://www.wkf.net/calendar>.

## Via poäng i kvalificeringstävlingar (från 13 år):

En aktiv kan kvalificera sig för utvärdering genom tävlingsresultat (uppnådda poäng) i de tävlingar som Landslagsledningen utser under perioderna januari-juni eller juli-december.

Den aktiva måste vara 14-17 år vid tidpunkten för utvärderingen, men resultaten från 13 års ålder kan tillgodoräknas. Innan en eventuell uttagning måste den aktiva välja tävlingskategori, kata eller kumite. Endast resultat i individuella viktklasser för kumite och individuella klasser för kata ingår i poängsystemet.

Poängen från varje tävling summeras för den aktuella perioden, och resultaten måste rapporteras senast på angivna datum (se sid 4 & 5). Efter en kort värdering av resultaten skickas en inbjudan till Landslagets läger i januari (period 1: juli-december) eller i augusti (period 2: januari-juni) för utvärdering inför möjlig uttagning till Kadett- & Juniortruppen.

## Generella fyskrav för juniorer (gäller ej kadetter)

Som idrottsutövare i landslaget är det viktigt att sträva efter att maximera sina möjligheter till framgång. För att kunna genomföra flera matcher med rätt fokus och optimal fysisk förmåga under en tävlingsdag krävs en hög syreupptagningsförmåga. Detta utgör även en grundförutsättning för att kunna bedriva elitträning med en relativt låg skaderisk.

Därför har Landslagsledningen fastställt följande fysiska krav för juniorer, vilka testas på AirBike och mäts i W/kg i relation till syreupptagningsförmågan. Se nedan för kraven enligt den angivna modellen.

	Grundkrav steg 1	Grundkrav steg 2	Elitkrav 1	Elitmål	Nivåer som är vanligt förekommande i brottnings- och judolandslaget avseende framgångsrika utövare. Samtidigt kräver det en grad av specifik träning som inte nödvändigtvis ger en ökad potential i karate och att man kan få en bättre effekt med att lägga den extra tiden på en annan form av träning.	
	För att ingå i: > Juniortruppen	Minimikrav utveckling efter 6 månader: > Juniortruppen	För att ingå i: > Elitgruppen talanger 16-22 år	Den nivå samtliga juniorer bör eftersträva 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	5,6 W/kg
♂	3,9 W/kg	4,15 W/kg	4,5 W/kg	5,2 W/kg	5,6 W/kg	6,1 W/kg

Kraven har utvecklats i samarbete med Riksidrottsförbundet och bygger på samma testförfarande som används för bland annat brottningslandslaget och judolandslaget.

Det aktuella testet genomförs på Airbike och innebär att man under 6 minuter ska hålla högsta möjliga jämnt tempo (Vo2max). Man mäter snittvärdet uttryckt i watt.

För att bli uttagen till juniortruppen krävs att man överträffar Grundkrav Steg 1:

- Damer:  $3,5 \times$  kroppsvikten (exempel:  $59 \text{ kg} \times 3,5 = 206$  watt)
- Herrar:  $3,9 \times$  kroppsvikten (exempel:  $76 \text{ kg} \times 3,9 = 296$  watt)

Syreupptagningsförmåga är ett av de områden som bedöms vara relativt enkelt att öka kapaciteten inom. Detta krav är utformat för att säkerställa att de uttagna juniorerna har den nödvändiga fysiska förmågan för att möta landslagets krav och utmaningar.

*Testerna genomförs under Landslagets läger för utvärderingarna under januari och augusti.*

### **Generella kvalificeringsregler:**

Alla aktiva som kvalificerar sig genom något av ovanstående tre kriterier måste skriftligen informera Landslagsledningen om sina tävlingsmeriter i internationella och svenska tävlingar under de senaste 12 månaderna. Detta görs med hjälp av en dokumentmall tillhandahållen av Landslagsledningen – se nedersta sidan.

***Efter det aktuella Landslagslägret gör Landslagsledningen en samlad bedömning av prestationen under lägret samt tävlingsmeriterna för att fatta beslut om eventuell uttagning till Kadett- & Juniortruppen.***

## Period 1: Kvalificeringstävlingar under januari t.o.m. juni 2024

**Rapportera resultaten senast den 30 juni 2024 till: [kvalificering.landslag@swekarate.se](mailto:kvalificering.landslag@swekarate.se)  
- använd mallen för tävlingsresultat - se nedersta sidan**

Deltagande i nedanstående tävlingar sker privat där man som aktiv representerar sin klubb. Varje aktiv ansvarar för att hålla sig uppdaterad avseende förutsättningarna för nedanstående tävlingar. Landslagsledningen förbehåller sig rätten att ändra förutsättningarna.

För kvalificering till utvärderingen krävs sammanlagt minst  
**4 poäng**

Poäng vid:

MÅNAD	TÄVLING	GULD	SILVER	BRONS
januari	AUSTRIAN KARATE CHAMPIONSHIPS (ÖSTERRIKE)	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
februari	BODEN OPEN	<b>1</b>	-	-
februari	COPENHAGEN OPEN (DANMARK)	<b>2</b>	<b>1</b>	-
mars	SWEDISH KARATE OPEN	<b>1</b>	-	-
mars	44th GRAND PRIX (SLOVAKIEN)	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
mars	KATAPOKALEN (enbart kata)	<b>1</b>	-	-
april	YUI SHIN KAI OPEN	<b>1</b>	-	-
april	SÄVSJÖ KARATE CUP	<b>1</b>	-	-
maj	TUNA KARATE CUP	<b>1</b>	-	-
maj	K1 YOUTH LEAGUE A CORUÑA (SPANIEN)	Placering 1 - 9 = Direktkvalificering till utvärderingen		
juni	LION CUP (LUXEMBURG)	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
juni	K1 YOUTH LEAGUE POREC (KROATIEN)	Placering 1 - 9 = Direktkvalificering till utvärderingen		

## Period 2: Kvalificeringstävlingar under juli t.o.m. december 2024

**Rapportera resultaten senast den 10 december 2024 till: [kvalificering.landslag@swekarate.se](mailto:kvalificering.landslag@swekarate.se)  
- använd mallen för tävlingsresultat - se nedersta sidan**

Deltagande i nedanstående tävlingar sker privat där man som aktiv representerar sin klubb. Varje aktiv ansvarar för att hålla sig uppdaterad avseende förutsättningarna för nedanstående tävlingar. Landslagsledningen förbehåller sig rätten att ändra förutsättningarna.

För kvalificering till utvärderingen krävs sammanlagt minst  
**3 poäng**

Poäng vid:

MÅNAD	TÄVLING	GULD	SILVER	BRONS
september	BUDABEST OPEN (UNGERN)	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
september	BANZAI CUP BERLIN (TYSKLAND)	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
oktober	HEIAN CUP	<b>1</b>	-	-
oktober	POLISH OPEN BIELSKO-BIALA (POLEN)	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
oktober	SOLNA KARATE CUP	<b>1</b>	-	-
november	JUNIORPOKALEN	<b>1</b>	-	-
november	VETLANDA KARATE OPEN	<b>1</b>	-	-
Ej bestämt när modellen upprättades	SM	Direkt- kvalificering till utvärdering	Eventuell kvalificering till utvärdering	-
december	K1 YOUTH LEAGUE VENICE (ITALIEN)	Placering 1 - 9 = Direktkvalificering till utvärderingen		

# LANDSLAGSMALL TÄVLINGSRESULTAT



Fyll i de grå fälten

Datum	Tävling	Land	Avses kata eller kumite	Ålderskategorin under tävlingen	Viktlassen under tävlingen	Placering	Antal vunna matcher
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Namn:

Födelsedatum:

Mobil:

Mejl:

Skicka ditt svar till:

[kvalificering.landslag@swekarate.se](mailto:kvalificering.landslag@swekarate.se)