



Kvalificering till utvärdering avseende uttagning till Landslagets Seniortrupp (ver3)

För aktiva i åldern 18 år eller äldre, oavsett om du är medlem i Landslagets U21-trupp eller inte, finns det olika sätt att kvalificera sig för utvärderingen avseende en uttagning till Landslagets Seniortrupp.

Via SM:

Vid placering 1 på SM i seniorklasserna bjuder Landslagsledningen in den aktiva till Landslagets läger i början av januari nästa år. Där genomförs en utvärdering för att överväga uttagning till Landslagets Seniortrupp.

I undantagsfall kan hänsyn tas till placering 2 eller lägre beroende på konkurrensförhållandet i klassen och/eller lottning, vilket kan resultera i en inbjudan enligt ovan.

Ytterligare information om SM finns på karatesweden.se

Via Karate1 Series A:

För placering 1-9 i någon av årets Karate1 Series A-tävlingar bjuder Landslagsledningen in de aktiva till det kommande Landslagslägret i januari eller augusti för en utvärdering inför möjlig uttagning till Landslagets Seniortrupp.

Varje aktiv måste själv rapportera in sina resultat från Series A-tävlingar till kvalificering.landslag@swekarate.se.

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

Via följande placeringar som U21:

- 1-5 i någon av årets Karate1 Youth League-tävlingar
- 1-7 i JEM (EKF Cadet, Junior and U21 European Championships)
- 1-9 i JVM (WKF Cadet, Junior and U21 World Championships)

Avseende ovanstående placeringar bjuder Landslagsledningen in den aktiva till det kommande Landslagslägret i januari eller augusti för en utvärdering inför möjlig uttagning till Landslagets Seniortrupp.

Varje aktiv måste själv rapportera in sina resultat från Youth League-tävlingar till kvalificering.landslag@swekarate.se.

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

Via följande placeringar som junior:

- 1-3 i någon av årets Karate1 Youth League-tävlingar
- 1-5 i JEM (EKF Cadet, Junior and U21 European Championships)
- 1-7 i JVM (WKF Cadet, Junior and U21 World Championships)
- 1:a i NM avseende seniorklassen i kata

Avseende ovanstående placeringar bjuder Landslagsledningen in den aktiva till det kommande Landslagslägret i januari eller augusti förutsatt att den aktive har fyllt 18 år, för en utvärdering inför möjlig uttagning till Landslagets Seniortrupp.

Varje aktiv måste själv rapportera sina resultat från Youth League-tävlingar till 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:

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

Poängen från varje tävling summeras för den aktuella perioden, och resultaten måste rapporteras senast på angivna datum (se sid 5 & 6). 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 Landslagets Seniortrupp.

Endast resultat i individuella viktklasser för kumite och individuella klasser för kata ingår i poängsystemet.

Generella fyskrav

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, 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		
	För att ingå i:	Minimikrav utveckling efter 6 månader:	För att ingå i:	Den nivå samtliga Seniorer och U21:or bör eftersträva för att maximera sin förmåga till framgång.	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.	
	> Seniortruppen	> Seniortruppen	> Elitgruppen seniorer			
	> U21-truppen	> U21-truppen	> Elitgruppen talanger 16-22 år			
♀	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 Seniortruppen krävs att man överträffar Grundkrav Steg 1:

- 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)

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 seniorerna 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 Seniortruppen.

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

**Rapportera resultaten senast den 30 juni 2024 till: 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
Januari	K1 SERIES A ATHENS (GREKLAND)	Placering 1 - 9 = Direkt-kvalificering till utvärderingen		
Februari	K1 SERIES A LARNACA (CYPERN)	Placering 1 - 9 = Direkt-kvalificering till utvärderingen		
Februari	COPENHAGEN OPEN (DANMARK)	2	1	-
Mars	44th GRAND PRIX (SLOVAKIEN)	3	2	1
Juni	LION CUP (LUXEMBURG)	3	2	1

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

**Rapportera resultaten senast den 10 december 2024 till: 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	K1 SERIES A SALZBURG (ÖSTERRIKE)	Placering 1 - 9 = Direkt-kvalificering till utvärderingen		
September	BUDABEST OPEN (UNGERN)	4	3	2
September	BANZAI CUP BERLIN (TYSKLAND)	3	2	1
Oktober	POLISH OPEN BIELSKO-BIALA (POLEN)	4	3	2
December	VENICE CUP (ITALIEN)	4	3	2
Ej bestämt när modellen upprättades	SVENSKA MÄSTERSKAPEN	Direkt-kvalificering till utvärdering	Eventuell kvalificering till utvärdering	-

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