Landslagets struktur & förutsättningar (ver2)

Utvecklingsgrupper, landslagstrupper & elitgruppen

Strukturen inom landslaget är utformad för att möta olika behov och skapa goda förutsättningar för både bredd och spets. Indelningen i utvecklingsgrupper, seniortruppen och landslagstrupper syftar till att:

a) Skapa och behålla en bred och stabil utvecklingsbas – från de yngre åldrarna upp till seniornivå – där atleterna ges tillräcklig tid och rätt stöd för att utvecklas i sin egen takt och successivt anpassa sig till de krav som internationella tävlingsmiljöer ställer.

b) Erbjuda kvalificerade seniora atleter, som under en period har begränsade möjligheter att genomföra en full elitsatsning – exempelvis studier, arbete eller långvariga skador – möjlighet att fortsätta vara en del av landslagsverksamheten och delta i utvalda aktiviteter.

c) Uppmärksamma och stödja atleter som visar särskild talang och en stark vilja att satsa på elitnivå, och samtidigt fungerar som förebilder genom att tydligt visa vad som krävs för att nå framgång på den internationella scenen.

Landslagets struktur är uppbyggd enligt följande:

- ***Utvecklingsgrupperna U16 och U18***
- ***Ungdomslandslagen U16 och U18***
- ***Seniortruppen***
- ***Seniorlandslaget***

- ## Utvecklingsgrupperna U16 och U18

  Utvecklingsgrupperna utgör det första steget in i landslagsverksamheten för unga atleter. Syftet är att erbjuda utvecklingsmöjligheter för talangfulla ungdomar som tävlar aktivt och presterar väl i svenska tävlingar, samt att bredda och säkra återväxten inom landslaget.

- ## Ungdomslandslagen U16 och U18

  Syftet med ungdomslandslagen är att premiera och ge extra stöd till de unga atleter som visar särskild talang och en stark vilja att investera tid och seriositet i sin träning.

- ## Seniortruppen

  Syftet med seniortruppen är:

  a) Att erbjuda utvecklingsmöjligheter för talangfulla atleter som tävlar aktivt på nationell och internationell nivå. Truppens syfte är också att, med hänsyn till den internationella konkurrensnivån, skapa tid och utrymme för att gradvis växa in i seniorsammanhang samt att bidra till att säkra en långsiktig utvecklingsbas för seniorer inom landslaget.

b) Att möjliggöra fortsatt utveckling för atleter som håller svensk toppnivå, men som ännu inte är uttagna till seniorlandslaget, eller som tillfälligt bedriver sin satsning i begränsad omfattning till följd av exempelvis studier, arbete eller långvariga skador – inom ramen för landslagsverksamheten.
Tidigare benämndes truppen för "Utvecklingstruppen Seniorer". Namnändringen till "Seniortruppen" speglar att syftet med truppen har uppdaterats och breddats.

- ## Seniorlandslaget

  Syftet och det långsiktiga målet med seniorlandslaget är att nå framgång i följande internationella tävlingar:

  - **Karate1 Series A och Karate1 Premier League**
  - **Europeiska mästerskapen och European Games**
  - **Världsmästerskapen och World Games**

  Seniorlandslaget är avsett för atleter som håller svensk toppnivå och som visar potential i internationella tävlingar, exempelvis:
  Tävlingar med svårighetsgrad 2,5 (vinst), 3,0 (placering 1-3) eller 3,5 (placering 1-5) enligt landslagets nationella ranking för seniorer, Karate1 Youth League eller i mästerskap som 17-åring eller U21, Karate1 Series A eller i Karate1 Premier League.

  En atlet som har kvalificerat sig till seniorlandslaget har möjlighet att, av personliga skäl, välja att kvarstå i seniortruppen.

❖ Elitgruppen

Utöver landslagets struktur genomförs en separat elitsatsning i projektform under namnet Elitgruppen.

Syftet med Elitgruppen är att premiera och ge extra stöd till atleter som visar stor talang, en stark drivkraft att genomföra en elitsatsning och som befinner sig närmast internationell framgång på kort och/eller lång sikt, med målet att nå världsnivå och följa landslagets elitprogram.

Atleter från Ungdomslandslaget U18, Seniortruppen eller Seniorlandslaget har möjlighet att kvalificera sig till Elitgruppen.

En atlet som har kvalificerat sig till Elitgruppen har möjlighet att, av personliga skäl, välja att avstå från deltagande.

Elitsatsning utanför landslaget – fortsatt möjlighet

Det är fortsatt möjligt att bedriva sin elitsatsning utanför landslagsverksamheten och ändå vara aktuell för uttagning till mästerskap, under förutsättning att atleten är rankad topp 10 i U18 eller topp 32 i seniorklassen (enligt WKF:s officiella ranking). I sådana fall tecknas ett särskilt avtal mellan förbundet och atleten.

Översikter

För att förenkla förståelsen av skillnaderna mellan de olika grupperna har vi samlat alla centrala förutsättningar i följande avsnitt kallat "Översikter".

Version 2

Översikt - Förutsättningar för seniorer i Landslaget

	Elitgruppen (seniorer)	Seniorlandslaget	Seniortruppen
	Se kvalificeringsförutsättningar i separat blankett.	Se kvalificeringsförutsättningar i separat blankett.	Se kvalificeringsförutsättningar i separat blankett.
Omfattning	**Två obligatoriska träningsläger genomförs per kalenderår – ett i januari och ett i augusti.**	**Två obligatoriska träningsläger genomförs per kalenderår – ett i januari och ett i augusti.**	**Två obligatoriska träningsläger genomförs per kalenderår – ett i januari och ett i augusti.**
Omfattning	**Obligatoriska uppladdningsläger inför mästerskap för samtliga uttagna atleter.** **Cirka 1–2 läger inför EM (varje år) och cirka 1–2 läger inför VM (Ind. VM ojämna år).**	**Obligatoriska uppladdningsläger inför mästerskap för samtliga uttagna atleter.** **Cirka 1–2 läger inför EM (varje år) och cirka 1–2 läger inför VM (Ind. VM ojämna år).**	**Obligatoriska uppladdningsläger inför mästerskap för samtliga uttagna atleter.** **Cirka 1–2 läger inför EM (varje år) och cirka 1–2 läger inför VM (Ind. VM ojämna år).**
Omfattning	**Delta i minst 7 tävlingar per kalenderår som är listade av landslaget (se NRS), varav minst 6 ska vara internationella.** Deltagandet kan ske antingen via uttagning av landslaget eller privat deltagande. Tävlingsresultat ska rapporteras löpande, senast en vecka efter varje tävling, via Google-formuläret. Se chatten i Messenger: SNT – Tävlingsrapport (länk).	**Delta i minst 7 tävlingar per kalenderår som är listade av landslaget (se NRS), varav minst 5 ska vara internationella.** Deltagandet kan ske antingen via uttagning av landslaget eller privat deltagande. Tävlingsresultat ska rapporteras löpande, senast en vecka efter varje tävling, via Google-formuläret. Se chatten i Messenger: SNT – Tävlingsrapport (länk).	**Delta i minst fem tävlingar per kalenderår som är listade av landslaget (se NRS), varav minst tre ska vara internationella. För att främja utveckling rekommenderas deltagande i fler tävlingar än minimikravet.** Deltagandet kan ske antingen genom privat deltagande eller via uttagning av landslaget. Tävlingsresultat ska rapporteras löpande, senast en vecka efter varje tävling, via Google-formuläret. Se chatten i Messenger: SNT – Tävlingsrapport (länk).
Omfattning	**Obligatorisk nationell onlineträning i kumite.** 1) Deltagare som bor i eller i närheten av Stockholm förväntas närvara på plats. 2) Om en deltagare inte kan närvara fysiskt, förväntas hen delta online tillsammans med en sparringpartner i en lämplig träningsmiljö. 3) Om en deltagare varken kan delta på plats eller har tillgång till en sparringpartner, krävs ingen närvaro.	**Obligatorisk nationell onlineträning i kumite.** 1) Deltagare som bor i eller i närheten av Stockholm förväntas närvara på plats. 2) Om en deltagare inte kan närvara fysiskt, förväntas hen delta online tillsammans med en sparringpartner i en lämplig träningsmiljö. 3) Om en deltagare varken kan delta på plats eller har tillgång till en sparringpartner, krävs ingen närvaro.	**Frivilligt deltagande - Nationell onlineträning i kumite.**
Omfattning	**Cirka fyra till sex ytterligare träningsläger per år, i Sverige eller utomlands, där deltagande förväntas.**	**Preliminärt två till fyra ytterligare frivilliga träningsläger per år, antingen i Sverige eller utomlands, med individuell uttagning.**	**Preliminärt två ytterligare frivilliga träningsläger per år i Sverige med individuell uttagning.**
Tävlingar & finansiellt stöd	**Möjlighet att bli uttagen till Youth League (U21), Series A, Premier League, Nordiska Mästerskapen, Europamästerskapen, Världsmästerskapen inkl. kvaltävling, European Games och World Games.**	**Möjlighet att bli uttagen till Youth League (U21), Series A, Premier League, Nordiska Mästerskapen, Europamästerskapen, Världsmästerskapen inkl. kvaltävling, European Games och World Games.**	**Möjlighet att bli uttagen till Youth League (U21), Series A, Premier League, Nordiska Mästerskapen, Europamästerskapen, Världsmästerskapen inkl. kvaltävling, European Games och World Games.**
Tävlingar & finansiellt stöd	**Uttagningar baseras i första hand på tävlingsresultat och, i vissa fall, på WKF-ranking/standings. Även individuella utvecklingsbehov vägs in i bedömningen.** För mer information, se blanketter för uttagningsprocesserna (distribueras till de aktiva).	**Uttagningar baseras i första hand på tävlingsresultat och, i vissa fall, på WKF-ranking/standings. Även individuella utvecklingsbehov vägs in i bedömningen.** För mer information, se blanketter för uttagningsprocesserna (distribueras till de aktiva).	**Uttagningar baseras i första hand på tävlingsresultat och, i vissa fall, på WKF-ranking/standings. Även individuella utvecklingsbehov vägs in i bedömningen.** För mer information, se blanketter för uttagningsprocesserna (distribueras till de aktiva).
Tävlingar & finansiellt stöd	**Fystest med ELITKRAV 2 genomförs i samband med lägren i januari och augusti.** Godkänt resultat på testet är en förutsättning både för att kunna bli uttagen till och kvarstå i Elitgruppen. Se blanketten för fystester för mer information.	**Fystest med ELITKRAV 1 genomförs i samband med lägren i januari och augusti.** Godkänt resultat på testet är en förutsättning både för att kunna bli uttagen till och kvarstå i Seniorlandslaget, samt för att få kunna bli uttagen av landslaget till tävlingar. Se blanketten för fystester för mer information.	**Fystest enligt GRUNDKRAV genomförs i samband med lägren i januari och augusti.** Godkänt resultat på testet är en förutsättning för att kunna bli uttagen till och kvarstå i Seniortruppen och representera Landslaget på tävlingar. För att kunna bli uttagen av landslaget till Series A, Premier League, Europamästerskapen och Världsmästerskapen inkl. kvaltävling, European Games och World Games krävs att **ELITKRAV 1** är uppfyllt. Se blanketten för fystester för mer information.
Tävlingar & finansiellt stöd	**Tävlingsbidrag för seniorer vid privat deltagande i tävlingar utvalda av landslaget** Tävlingbidrag erbjuds under förutsättning att ansökan lämnas in via landslagets Googleformulär innan tävlingen har startat. Se blanketten för tävlingsbidrag för mer information.	**Tävlingsbidrag för seniorer vid privat deltagande i tävlingar utvalda av landslaget** Tävlingbidrag erbjuds under förutsättning att ansökan lämnas in via landslagets Googleformulär innan tävlingen har startat. Se blanketten för tävlingsbidrag för mer information.	**Tävlingsbidrag för seniorer vid privat deltagande i tävlingar utvalda av landslaget** Tävlingbidrag erbjuds under förutsättning att ansökan lämnas in via landslagets Googleformulär innan tävlingen har startat. Se blanketten för tävlingsbidrag för mer information.
Tävlingar & finansiellt stöd	**Resultatbonus till seniorer (18 år och äldre)** Resultatbonus tilldelas seniorer som tävlar individuellt i tävlingar utvalda av landslaget, under förutsättning att specificerade resultat uppnås. Se blanketten för resultatbonus för mer information.	**Resultatbonus till seniorer (18 år och äldre)** Resultatbonus tilldelas seniorer som tävlar individuellt i tävlingar utvalda av landslaget, under förutsättning att specificerade resultat uppnås. Se blanketten för resultatbonus för mer information.	**Resultatbonus till seniorer (18 år och äldre)** Resultatbonus tilldelas seniorer som tävlar individuellt i tävlingar utvalda av landslaget, under förutsättning att specificerade resultat uppnås. Se blanketten för resultatbonus för mer information.
Individuell utveckling	**Individuella utvecklings- och tävlingsmål fastställs i dialog med landslaget under juni månad.** Målen omfattar höstterminen under innevarande år samt vårterminen följande år. Alternativt kan målen formuleras genom egen planering, vilket då ska redovisas till landslaget. Se blanketten "Ramplanering Landslaget" för mer information och som stöd i planeringen.	**Individuella utvecklingsmål fastställs i dialog med landslaget under juni månad.** Målen omfattar höstterminen under innevarande år samt vårterminen följande år. Alternativt kan målen formuleras genom egen planering, vilket då ska redovisas till landslaget. Se blanketten "Ramplanering Landslaget" för mer information och som stöd i planeringen.	**Utvecklingsmål fastställs av respektive atlet för hösten innevarande år och våren nästkommande år, och redovisas via e-post i juni.** Se blanketten "Ramplanering Landslaget" för mer information och som stöd i planeringen.
Individuell utveckling	**Individuella träningsprogram för fysisk träning samt rekommendationer för idrottsspecifik träning tillhandahålls, med löpande uppföljning.** Alternativt kan en egen plan upprättas, vilken då ska redovisas via e-post i juni (för hösten innevarande år) och i december (för våren nästkommande år). Kostrekommendationer tillhandahålls vid önskemål.	**Individuella träningsprogram för fysisk träning samt rekommendationer för idrottsspecifik träning tillhandahålls.** Alternativt kan en egen plan upprättas, vilken ska redovisas via e-post i juni (för hösten innevarande år) och i december (för våren nästkommande år). Kostrekommendationer tillhandahålls vid önskemål.	**Generella program för fysisk träning och idrottsspecifik utveckling erbjuds.** Kostrekommendationer tillhandahålls vid önskemål.
Individuell utveckling	**Idrottspsykologiskt stöd och träning** Idrottspsykologisk utbildning erbjuds i grupp, medan individuellt stöd ges vid behov. Stödet kan omfatta områden som målsättning, koncentration, stresshantering, återhämtning samt mental förberedelse inför tävling.	**Idrottspsykologiskt stöd och träning** Idrottspsykologisk utbildning erbjuds i grupp, medan individuellt stöd ges vid behov. Stödet kan omfatta områden som målsättning, koncentration, stresshantering, återhämtning samt mental förberedelse inför tävling.	**Idrottspsykologiskt stöd och träning** Idrottspsykologisk utbildning erbjuds i grupp, medan individuellt stöd kan ges vid särskilda behov. Stödet kan omfatta områden som målsättning, koncentration, stresshantering, återhämtning och mental förberedelse inför tävling.

SE KRAV MED ORANGE FÄRG!

Version 2

Översikt - Förutsättningar för U16 och U18 i Landslaget

	Elitgruppen (U18) Se kvalificeringsförutsättningar i separat blankett.	Ungdomslandslaget U18 Se kvalificeringsförutsättningar i separat blankett.	Ungdomslandslaget U16 Se kvalificeringsförutsättningar i separat blankett.	Utvecklingsgruppen U18 Se kvalificeringsförutsättningar i separat blankett.	Utvecklingsgruppen U16 Se kvalificeringsförutsättningar i separat blankett.
Omfattning	**Två obligatoriska träningsläger genomförs per kalenderår – ett i januari och ett i augusti.**	**Två obligatoriska träningsläger genomförs per kalenderår – ett i januari och ett i augusti.**	**Två obligatoriska träningsläger genomförs per kalenderår – ett i januari och ett i augusti.**	**Två obligatoriska träningsläger genomförs per kalenderår – ett i januari och ett i augusti.**	**Två obligatoriska träningsläger genomförs per kalenderår – ett i januari och ett i augusti.**
	Två frivilliga träningsläger med Landslaget, Distrikten & RIG genomförs per kalenderår – normalt ett i maj och ett i november.	**Två obligatoriska träningsläger med Landslaget, Distrikten & RIG genomförs per kalenderår – normalt ett i maj och ett i november.**	**Två obligatoriska träningsläger med Landslaget, Distrikten & RIG genomförs per kalenderår – normalt ett i maj och ett i november.**	**Två obligatoriska träningsläger med Landslaget, Distrikten & RIG genomförs per kalenderår – normalt ett i maj och ett i november.**	**Två obligatoriska träningsläger med Landslaget, Distrikten & RIG genomförs per kalenderår – normalt ett i maj och ett i november.**
	Obligatoriska uppladdningsläger inför mästerskap för samtliga uttagna atleter - ett läger inför EM (varje år) och ett läger inför VM (jämna år).	**Obligatoriska uppladdningsläger inför mästerskap för samtliga uttagna atleter - ett läger inför EM (varje år) och ett läger inför VM (jämna år).**	**Obligatoriska uppladdningsläger inför mästerskap för samtliga uttagna atleter - ett läger inför EM (varje år) och ett läger inför VM (jämna år).**	**Obligatoriska uppladdningsläger inför mästerskap för samtliga uttagna atleter - ett läger inför EM (varje år).**	**Obligatoriska uppladdningsläger inför mästerskap för samtliga uttagna atleter - ett läger inför EM (varje år).**
	Delta i minst 7 tävlingar per kalenderår som är listade av landslaget (se NRS), varav minst 6 ska vara internationella. Deltagandet kan ske antingen via uttagning av landslaget eller privat deltagande. Tävlingsresultat ska rapporteras löpande, senast en vecka efter varje tävling, via Google-formuläret. Se chatten i Messenger: SNT – Tävlingsrapport (länk).	**Delta i minst 7 tävlingar per kalenderår som är listade av landslaget (se NRS), varav minst 5 ska vara internationella.** Deltagandet kan ske antingen via uttagning av landslaget eller privat deltagande. Tävlingsresultat ska rapporteras löpande, senast en vecka efter varje tävling, via Google-formuläret. Se chatten i Messenger: SNT – Tävlingsrapport (länk).	**Delta i minst 7 tävlingar per kalenderår som är listade av landslaget (se NRS), varav minst 4 ska vara internationella.** Deltagandet kan ske antingen via uttagning av landslaget eller privat deltagande. Tävlingsresultat ska rapporteras löpande, senast en vecka efter varje tävling, via Google-formuläret. Se chatten i Messenger: SNT – Tävlingsrapport (länk).	**Delta i minst 5 tävlingar per kalenderår som är listade av landslaget (se NRS), varav minst 3 ska vara internationella.** Deltagandet kan ske antingen genom privat deltagande eller via uttagning av landslaget. Tävlingsresultat ska rapporteras löpande, senast en vecka efter varje tävling, via Google-formuläret. Se chatten i Messenger: SNT – Tävlingsrapport (länk).	**Delta i minst 5 tävlingar per kalenderår som är listade av landslaget (se NRS), varav minst 2 ska vara internationella.** Deltagandet kan ske antingen genom privat deltagande eller via uttagning av landslaget. Tävlingsresultat ska rapporteras löpande, senast en vecka efter varje tävling, via Google-formuläret. Se chatten i Messenger: SNT – Tävlingsrapport (länk).
	Obligatorisk nationell onlineträning i kumite. 1) Deltagare som bor i eller i närheten av Stockholm förväntas närvara på plats. 2) Om en deltagare inte kan närvara fysiskt, förväntas hen delta online tillsammans med en sparringpartner i en lämplig träningsmiljö. 3) Om en deltagare varken kan delta på plats eller har tillgång till en sparringpartner, krävs ingen närvaro.	**Obligatorisk nationell onlineträning i kumite.** 1) Deltagare som bor i eller i närheten av Stockholm förväntas närvara på plats. 2) Om en deltagare inte kan närvara fysiskt, förväntas hen delta online tillsammans med en sparringpartner i en lämplig träningsmiljö. 3) Om en deltagare varken kan delta på plats eller har tillgång till en sparringpartner, krävs ingen närvaro.	**Frivilligt deltagande – Nationell onlineträning i kumite** 1) Deltagare som bor i eller i närheten av Stockholm deltar på plats. 2) Om fysisk närvaro inte är möjlig, kan träningen genomföras online – förutsatt att deltagaren har tillgång till en sparringpartner och en lämplig träningsmiljö. Deltagande utan sparringpartner är inte tillåtet. Deltagare i U16-gruppen får inte träna mot Seniorer under den nationella träningen.	**Frivilligt deltagande – Nationell onlineträning i kumite på distans (ej IRL).** Träningen genomförs tillsammans med en sparringpartner i en lämplig träningsmiljö. Deltagande utan sparringpartner är inte tillåtet.	**Deltar inte i den nationella onlineträningen i kumite.**
	Cirka fyra till sex ytterligare träningsläger per år, i Sverige eller utomlands, där deltagande förväntas.	**Preliminärt två till fyra ytterligare frivilliga träningsläger per år, antingen i Sverige eller utomlands, med individuell uttagning.**	**Preliminärt två till fyra ytterligare frivilliga träningsläger per år, antingen i Sverige eller utomlands, med individuell uttagning.**	**Inga fler träningsläger.**	**Inga fler träningsläger.**
Tävlingar & finansiellt stöd	**Möjlighet att bli uttagen till Youth League, Nordiska Mästerskapen, Europamästerskapen och Världsmästerskapen och eventuellt till landslagets utvecklingstävlingar.**	**Möjlighet att bli uttagen till Youth League, Nordiska Mästerskapen, Europamästerskapen och Världsmästerskapen och till landslagets utvecklingstävlingar.**	**Möjlighet att bli uttagen till Youth League, Nordiska Mästerskapen, Europamästerskapen och Världsmästerskapen och till landslagets utvecklingstävlingar.**	**Möjlighet att bli uttagen till landslagets utvecklingstävlingar, Nordiska Mästerskapen och eventuellt till Youth League och Europamästerskapen.**	**Möjlighet att bli uttagen till landslagets utvecklingstävlingar, Nordiska Mästerskapen och eventuellt till Youth League och Europamästerskapen.**
	Uttagningar baseras dels på tävlingsresultat, dels på individuella utvecklingsbehov. WKF-ranking kan vid behov vägas in i uttagningen. För mer information, se blanketter för uttagningsprocesserna (distribueras till de aktiva).	**Uttagningar baseras dels på tävlingsresultat, dels på individuella utvecklingsbehov. WKF-ranking kan vid behov vägas in i uttagningen.** För mer information, se blanketter för uttagningsprocesserna (distribueras till de aktiva).	**Uttagningar baseras dels på tävlingsresultat, dels på individuella utvecklingsbehov. WKF-ranking kan vid behov vägas in i uttagningen.** För mer information, se blanketter för uttagningsprocesserna (distribueras till de aktiva).	**Uttagningar baseras dels på tävlingsresultat, dels på individuella utvecklingsbehov.** För mer information, se blanketter för uttagningsprocesserna (distribueras till de aktiva).	**Uttagningar baseras dels på tävlingsresultat, dels på individuella utvecklingsbehov.** För mer information, se blanketter för uttagningsprocesserna (distribueras till de aktiva).
	Fystest med ELITKRAV 2 genomförs i samband med lägren i januari och augusti. Godkänt resultat på testet är en förutsättning både för att kunna bli uttagen till och kvarstå i Elitgruppen. Se blanketten för fystester för mer information.	**Fystest med ELITKRAV 1 genomförs i samband med lägren i januari och augusti.** Godkänt resultat på testet är en förutsättning både för att kunna bli uttagen till och kvarstå i Ungdomslandslaget. Se blanketten för fystester för mer information.	**Inga fyskrav.**	**Fystest enligt GRUNDKRAV genomförs i samband med lägren i januari och augusti.** Godkänt resultat på testet är en förutsättning för att kunna bli uttagen till och kvarstå i Utvecklingsgruppen samt för att representera landslaget på tävlingar. För Youth League och Europamästerskapen krävs att **ELITKRAV 1** är uppfyllt. Se blanketten för fystester för mer information.	**Inga fyskrav.**
	Eventuellt tävlingsstöd genom utvecklingstävlingar via landslaget. Landslaget ansvarar för uttagningar och samordnar deltagande i utvalda tävlingar enligt fastställda riktlinjer. För dessa tävlingar finansierar Svenska Karateförbundet cirka 75 % av deltagarnas kostnader. Se blanketten för utvecklingstävlingar för mer information.	**Möjlighet till tävlingsstöd genom utvecklingstävlingar via landslaget.** Landslaget ansvarar för uttagningar och samordnar deltagande i utvalda tävlingar enligt fastställda riktlinjer. För dessa tävlingar finansierar Svenska Karateförbundet cirka 75 % av deltagarnas kostnader. Se blanketten för utvecklingstävlingar för mer information.	**Möjlighet till tävlingsstöd genom utvecklingstävlingar via landslaget.** Landslaget ansvarar för uttagningar och samordnar deltagande i utvalda tävlingar enligt fastställda riktlinjer. För dessa tävlingar finansierar Svenska Karateförbundet cirka 75 % av deltagarnas kostnader. Se blanketten för utvecklingstävlingar för mer information.	**Möjlighet till tävlingsstöd genom utvecklingstävlingar via landslaget.** Landslaget ansvarar för uttagningar och samordnar deltagande i utvalda tävlingar enligt fastställda riktlinjer. För dessa tävlingar finansierar Svenska Karateförbundet cirka 75 % av deltagarnas kostnader. Se blanketten för utvecklingstävlingar för mer information.	**Möjlighet till tävlingsstöd genom utvecklingstävlingar via landslaget.** Landslaget ansvarar för uttagningar och samordnar deltagande i utvalda tävlingar enligt fastställda riktlinjer. För dessa tävlingar finansierar Svenska Karateförbundet cirka 75 % av deltagarnas kostnader. Se blanketten för utvecklingstävlingar för mer information.
Individuell utveckling	**Individuella utvecklings- och tävlingsmål fastställs i dialog med landslaget under juni månad.** Målen omfattar höstterminen under innevarande år samt vårterminen följande år. Alternativt kan målen formuleras genom egen planering, vilket då ska redovisas till landslaget. Se blanketten "Ramplanering Landslaget" för mer information och som stöd i planeringen.	**Individuella utvecklingsmål fastställs i dialog med landslaget under juni månad.** Målen omfattar höstterminen under innevarande år samt vårterminen följande år. Alternativt kan målen formuleras genom egen planering, vilket då ska redovisas till landslaget. Se blanketten "Ramplanering Landslaget" för mer information och som stöd i planeringen.	**Individuella utvecklingsmål fastställs i dialog med landslaget under juni månad.** Målen omfattar höstterminen under innevarande år samt vårterminen följande år. Alternativt kan målen formuleras genom egen planering, vilket då ska redovisas till landslaget. Se blanketten "Ramplanering Landslaget" för mer information och som stöd i planeringen.	**Varje atlet rekommenderas att formulera sina utvecklingsmål för hösten (innevarande år) och våren (nästkommande år), och skicka in dem till landslaget via e-post i juni.** Landslaget kan vid behov erbjuda stöd i processen. Använd gärna blanketten "Ramplanering Landslaget" som vägledning och stöd i planeringsarbetet.	**Varje atlet rekommenderas att formulera sina utvecklingsmål för hösten (innevarande år) och våren (nästkommande år), och skicka in dem till landslaget via e-post i juni.** Landslaget kan vid behov erbjuda stöd i processen. Använd gärna blanketten "Ramplanering Landslaget" som vägledning och stöd i planeringsarbetet.
	Individuella träningsprogram för fysisk träning samt rekommendationer för idrottsspecifik träning tillhandahålls, med löpande uppföljning. Alternativt kan en egen plan upprättas, vilken då ska redovisas i juni (för hösten innevarande år) och i december (för våren nästkommande år). Kostrekommendationer tillhandahålls vid önskemål.	**Individuella träningsprogram för fysisk träning samt rekommendationer för idrottsspecifik träning tillhandahålls.**	**Individuella träningsprogram för fysisk träning samt rekommendationer för idrottsspecifik träning tillhandahålls.**	**Generella program för fysisk träning och idrottsspecifik utveckling erbjuds.**	**Generella program för fysisk träning och idrottsspecifik utveckling erbjuds.**
	Idrottspsykologiskt stöd och träning Idrottspsykologisk utbildning erbjuds i grupp, medan individuellt stöd ges vid behov. Stödet kan omfatta områden som målsättning, koncentration, stresshantering, återhämtning samt mental förberedelse inför tävling.	**Idrottspsykologiskt stöd och träning** Idrottspsykologisk utbildning erbjuds i grupp, medan individuellt stöd kan ges vid enskilda behov. Stödet kan omfatta områden som målsättning, koncentration, stresshantering, återhämtning och mental förberedelse inför tävling.	**Idrottspsykologiskt stöd och träning** Idrottspsykologisk utbildning erbjuds i grupp, medan individuellt stöd kan ges vid enskilda behov. Stödet kan omfatta områden som målsättning, koncentration, stresshantering, återhämtning och mental förberedelse inför tävling.	**Idrottspsykologiskt stöd och träning** Idrottspsykologisk utbildning erbjuds i grupp, medan individuellt stöd ges vid särskilda behov.	**Idrottspsykologiskt stöd och träning** Idrottspsykologisk utbildning erbjuds i grupp, medan individuellt stöd ges vid särskilda behov.

SE KRAV MED ORANGE FÄRG!