



SWEDISH KYOKUSHIN KARATE

Kriterier kadett- och juniorlandslaget kata

Vad krävs av dig som kadett/junior för att komma med i landslaget?

Att vara en del av landslaget och representera Sverige är en ärofylld och rolig uppgift men det innebär också en del krav och förväntningar på utövaren.

Krav och förväntningar

Squad/Läger: Det rekommenderas starkt att utövaren deltar på squader och andra sammankomster under året som är sammankallade av landslagsledningen. I regel ska man delta på squader, det förväntas av adepten. Vid eventuella förhinder skall dialog föras med landslagscoach kring detta.

Tävling: Utövaren förväntas vara tävlingsaktiv under året och kontinuerligt över tid. Det rekommenderas att diskutera med landslagsledningen kring vilka nationella och internationella tävlingar som är mest lämpliga och meriterande att delta på.

Träning: Utövaren förväntas vara regelbundet träningsaktiv under året och över tid. Det finns inga direkta fyskrav på utövaren, dock rekommenderas regelbunden träning inklusive konditions- och styrketräning, rörlighet och specifik kataträning.

Uppförande: Utövaren skall agera på ett representativt sätt i enlighet med den uppförandekod som Swedish Karate Kyokushinkai framförhåller. Det innebär bland annat respekt gentemot andra utövare, representativt uppträdande i tävlingsarenan, korrekt användning av landslagskläder och avhållsamhet från droger och dopingpreparat.

Hur kommer man med i landslaget?

Om man vill göra en satsning på landslaget så tala först och främst med din hemmacoach. Därefter tar din hemmacoach kontakt med kadett/junior landslagscoacherna i kata och aviserar ditt intresse. I dialogen med landslagscoacherna får man rådgivning i hur man går vidare. Man förväntas inte vara "elitutövare" redan från början. Det finns möjligheter att utvecklas i landslagets regi. Inställningen är det viktigaste!



SWEDISH KYOKUSHIN KARATE

Landslaget

Idag kan vi tävla som nation på fyra olika nivåer i mästerskap; kadett-EM, Junior-EM, U21 och Senior EM / VM. Det är olika krav och förutsättningar för de olika nivåerna.

Som kadett (Klass C) tävlar du med:

Elimineringskator: Pinan 2-5

Finalkator: Gekisai Dai, Yantsu och Tsuki no Kata.

Som junior, (Klass B) tävlar du med:

Elimineringskator: Gekisai Dai, Yantsu, Tsuki No Kata

Finalkator: Gekisai Dai, Gekisai Sho, Yantsu, Tsuki No kata och Saiha

Målsättningen är att ha flera aktiva deltagare i varje klass. Vissa tävlingar tillåter dock max 2 st per klass (kadett & junior EM) vilket innebär att det kommer att ske en uttagning inför dessa tävlingar. Det blir **årets prestationer, formkurva samt coachernas bedömning som avgör vilka som blir uttagna**. Juniorcoachernas mål är att göra uttagningarna så tidigt som möjligt till landslaget inför mästerskap.

De landslagskadetter som tävlat i U16 ska välkomnas i juniorlandslaget under förutsättning att de vidhåller sitt engagemang. De landslagsjuniorer som tävlat som U18 och fyller 18 år är välkomna att träna med seniortruppen efter överenskommelse med respektive coach och under förutsättning att de fortsatt att utvecklas och håller en teknisk och fysisk nivå som speglar de krav som ställs för respektive lag. Landslagscoacherna för juniorer för en dialog med seniorcoachen och överlämning till seniorlaget görs först efter en bedömning av adeptens fysiska och tekniska förmåga samt över adeptens utvecklingspotential. Överlämningen sker i samråd med landslagscoacher, hemmacoach och utövare. Att bli uttagen till seniora landslaget innebär dock inte en automatisk plats i EM-truppen."