



SWEDISH KYOKUSHIN KARATE

Kriterier kadett- och juniorlandslaget kumite.

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. Utövaren förväntas delta på av landslagsledningen utvalda nationella och internationella tävlingar enligt trappstegsmodellen. Att delta på SM är en stark rekommendation för att bli uttagen till landslaget. (Undantaget är det år du fyller 18, du förväntas inte delta i knockdown på SM om du deltar i U18 på EM.)

Träning: Utövaren förväntas vara träningsaktiv under hela året och över tid. Det finns inga fyskrav på utövaren dock rekommenderar vi att ungdomarna ligger runt 400 träningstimmar per år och att de komplettera sin karateträning med minst 2-3 styrkepass per vecka. En rekommendation till klubbcoacherna är att utföra någon form fystest för att utövaren ska se sin utveckling (ex Beep test, explosivitet, snabbstyrka)

Rekommendationerna finns till för att ungdomarna ska vara internationellt konkurrenskraftiga och undvika skador

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 för kumite och aviserar ditt intresse. I dialogen med landslagscoacherna får man rådgivning i hur man går vidare och vilka förväntningar som finns. 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. Kadett-EM, Junior-EM, U21 och Senior EM / VM. Det är olika krav och förutsättningar för de olika nivåerna.

Som kadett behöver du ha uppnått minst 7 kyu för att få tävla. Du måste också ha målsmans tillåtelse att tävla. Du tävlar med full kontakt mot kroppen, utan gedan tekniker och med viss teknikbegränsning mot jodan som också innebär att jodan tekniken skall vara kontrollerad, det vill säga enbart "clap-touch". Obligatoriska skydd är: suspensoar, benskydd som täcker foten, knäskydd, handskar, hjälm med visir eller galler och väst. För kvinnor är det också obligatoriskt med bröstskydd under västen. Tandskydd är frivilligt men rekommenderas. Matcherna är 1,5 minuter med möjlighet till 2 förlängningar där varje förlängning också är 1,5 min.

Som junior behöver du ha uppnått minst 6 kyu för att få tävla. Du måste också ha målsmans tillåtelse att tävla. Du tävlar med full kontakt mot kroppen, även gedan men med viss teknikbegränsning mot jodan som också innebär att jodan tekniken skall vara kontrollerad, det vill säga enbart "clap-touch". Obligatoriska skydd är: suspensoar, benskydd som täcker foten, knäskydd och hjälm med visir eller galler. För kvinnor är det också obligatoriskt med bröstskydd. Tandskydd är frivilligt men rekommenderas. Matcherna är 2 minuter med möjlighet till 2 förlängningar där varje förlängning också är 2 min.

Målsättningen är att ha flera aktiva deltagare i varje viktklass. Vissa tävlingar tillåter dock max 2 st per viktklass (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



SWEDISH KYOKUSHIN KARATE

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."

Tävlingstrappa kadett & junior

C - tävling

Okawa Cup	Kungälv	Sverige
Lørenskog Cup	Lørenskog	Norge
Uppsala Cup	Uppsala	Sverige
Roskilde Cup	Roskilde	Danmark
Oyama Cup	Köpenhamn	Danmark

B-tävling

SM		Sverige
Banzai Open	Göteborg	Sverige
Nordic Open	Stenungsund	Sverige
Junior Open	Gävle	Sverige
BS Cup	Köpenhamn	Danmark
HKK Open	Huskvarna	Sverige
Waterpoort	Sneek	Holland

A-tävling

Dimond Cup	Antwerp	Belgien
Romanian Open	Sibiu	Rumänien
Carpathia Cup	Rzeszów	Polen
Ippon Cup	Vilnius	Litauen
Batumi Open	Batumi	Georgien

EM