



SWEDISH KYOKUSHIN KARATE

Kriterier seniorlandslaget 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: Utövaren ska delta på squader och andra sammankomster under året som är sammankallade av landslagsledningen. För deltagare i landslagstruppen är medverkan på landslagssquader/läger och öppna squader ett krav. Vid eventuella förhinder skall dialog föras med landslagscoach kring detta.

Tävling: Utövaren förväntas vara tävlingsaktiv under året och kontinuerligt över tid. Utövaren ska delta på nationella och internationella tävlingar, utvalda i samråd med landslagscoachen.

Träning: Utövaren förväntas vara regelbundet träningsaktiv under året och över tid. Utöver regelbunden kumite- och teknikträning i den egna klubben (och om möjlighet/behov finns av träning för erfaren instruktör i kumite på annan klubb) finns det inga direkta fyskrav på utövaren. Dock ställs stora fysiska krav för att kunna tävla framgångsrikt och säkert internationellt varför utövaren rekommenderas att lägga ned väsentlig tid på konditionsträning, styrketräning, explosivitetsträning (tyngre styrketräning / snabbhetsstyrka) och rörlighetsträning. För att kunna tävla internationellt och nå framgång krävs en målmedveten satsning över flera års tid med minst 6-10st träningspass per vecka.

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?

För att vara aktuell för att komma med i landslaget i kumite krävs att man håller en hög teknisk nivå men även har en mycket stark fysik som klarar de fysiska utmaningarna som krävs under tävling. Fysiken och styrkan i kroppen är särskilt viktig för seniorerna då de flesta tävlingar innehåller ett flertal matcher under en eller två dagar, att ta sig hela vägen till final innebär en mycket stor påfrestning för kroppen. Börja med att tala med din hemmacoach. Därefter tar du eller hemmacoachen kontakt med landslagscoachen i kumite och aviserar ditt intresse. I dialogen med landslagscoachen får du rådgivning i hur du 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!

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. Seniorlandslaget i kumite tävlar i följande klasser: U21 & Senior

Som U21 behöver du ha uppnått minst 6 kyu för att få tävla. Du tävlar utan teknikbegränsningar men tävlar på en förhållandevis likvärdig nivå och mot motståndare med begränsad erfarenhet i knock down. Obligatoriska skydd är: suspensoar och benskydd som täcker foten. 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 minuter.

Som Senior behöver du ha uppnått minst 4 kyu för att få tävla. Du kan få möta världens bästa och mest rutinerade tävlande utan teknikbegränsningar. Obligatoriska skydd är: suspensoar. För kvinnor är det också obligatoriskt med benskydd som täcker foten och bröstskydd. Tandskydd är frivilligt men rekommenderas. Matcherna är 3 minuter med möjlighet till 2-3 förlängningar där varje förlängning är 2 minuter.

Målsättningen är att ha flera aktiva deltagare i varje klass. Vissa tävlingar tillåter dock max 2 st per klass (EM) vilket innebär att det kommer att ske en uttagning inför dessa tävlingar.

Det blir **årets prestationer på tävlingar och squader, formkurva samt coachens bedömning som avgör vilka som blir uttagna**. Landslagscoachens mål är att göra uttagningarna så tidigt som möjligt till landslaget inför mästerskap.

I EM får deltagaren inte tävla i både U21- och seniorklass om dessa kategorier går vid samma tävlingstillfälle. Deltagare i U21-ålder som har placerat sig på 1-3 plats på ett senior-EM får inte längre delta i U21-EM.

Tävlingar med seniorklass

Nordiska lokala tävlingar (Klass 1)

Europeiska lokala tävlingar (Klass 2)

British Open, French Open (Klass 3)

Öst Europa lokala tävlingar (Klass 3)