



Kvalificering till landslagets utvärdering för utvecklingsgruppen seniorer

För att kvalificera dig till utvärderingen för seniorlandslaget behöver du vara medlem i ungdomslandslaget U18 eller i utvecklingsgruppen seniorer. I andra fall måste du först kvalificera dig till utvecklingsgruppen seniorer.

Du måste du fylla 18 år senast två kalendermånader efter tidpunkten för utvärderingen, och det finns flera sätt att kvalificera dig på:

1. Via en placering på SM

Om du placerar dig som etta, och i vissa fall tvåa, i Svenska Mästerskapen som senior eller om du placerar dig etta som U21, blir du inbjuden till Landslagets "Januariläger" året därpå. Under lägret sker en utvärdering för eventuell uttagning till utvecklingsgruppen seniorer. I undantagsfall, beroende på lottningen, kan även tävlande med lägre placering bli inbjudna.

Mer information om Svenska Mästerskapen finns på [Svenska Karateförbundets site](#).

2. Via någon av följande placeringar under året

- **6–9 i Karate1 Series A**
- **4–7 i Karate1 Youth League som U21 eller när du är 17 år**

Om du placerar dig enligt ovanstående blir du inbjuden till landslagets läger i januari eller augusti för en utvärdering och en eventuell uttagning till utvecklingsgruppen seniorer. Du behöver rapportera dina resultat via landslagets [Google Formulär](#).

För mer information om Karate1 Youth League eller Series A, besök [Sportdata](#) eller [WKF](#).

3. Via poäng i kvalificeringstävlingar (se sidan 4)

Du kan också kvalificera dig till utvärderingen genom att samla poäng i tävlingar för seniorer som landslagsledningen utser under perioderna januari–juni eller juli–december.

Poängen från tävlingarna under den aktuella perioden summeras, och du behöver rapportera dina resultat via landslagets [Google Formulär](#) senast de angivna datumen (se sid 4).

Efter en kort värdering får du en inbjudan till landslagets Januariläger (för period 1: juli–december) eller Augustiläger (för period 2: januari–juni) för utvärdering och eventuell uttagning till utvecklingsgruppen seniorer.

4. Direktkvalificering

Om du som aktiv uppnår ett exceptionellt resultat under året, har landslaget möjlighet att ta ut dig direkt till utvecklingsgruppen seniorer. Detta innebär också en möjlighet att bli uttagen till tävlingar och mästerskap, ett så kallat snabbspår. Det förutsätter dock även att du uppfyller de fysiska kraven.

Med exceptionellt resultat menas:

- **Placering 1–5 i Karate1 Series A**
- **Placering 1–3 i Karate1 Youth League som U21 eller när du är 17 år**
- **Placering 1–2 i Budapest Open som seniorer eller när du är 17 år**
- **Placering 1–2 i Polish Open som seniorer eller när du är 17 år**

Detta snabbspår ger en möjlighet för dig som har presterat på hög nivå att komma vidare i landslagsverksamheten.

Fyskrav för seniorer:

För att maximera dina chanser till framgång som idrottsutövare i landslaget behöver du ha en hög syreupptagningsförmåga för att kunna prestera på topp under en hel tävlingsdag och klara av flera matcher med rätt fokus. Detta är också viktigt för att du ska kunna bedriva elitträning med låg skaderisk.

Landslaget har därför fastställt följande fyskrav för seniorer, som testas på AirBike och mäts i watt per kilo kroppsvikt (W/kg) i relation till syreupptagningsförmågan. Fyskrav för uttagning till utvecklingsgruppen U18 är följande:

- **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)**

	Grundkrav steg 1	Grundkrav steg 2	Elitkrav	Elitmål		
	För att kunna ingå i utvecklingsgrupperna U18 eller Seniorer:	Minimikrav avseende utveckling gällande seniorer efter 6 månaders medverkan:	För att ingå i Ungdomslandslaget U18 eller Seniorlandslaget:	Den nivå samtliga seniorer bör nå för att maximera sin förmåga till framgång.	Nivåer som är vanligt förekommande i brottnings- och judolandslagen för framgångsrika utövare. Samtidigt kräver detta en specifik träning som inte nödvändigtvis ökar potentialen i karate, och man kan uppnå bättre resultat genom att lägga den extra tiden på en annan form av träning.	
♀	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

Testet genomförs på AirBike, där du under 6 minuter ska hålla ett så högt och jämnt tempo som möjligt (Vo2max). Resultatet mäts som ett snittvärde uttryckt i watt.

Dessa krav har utvecklats i samarbete med Riksidrottsförbundet och baseras på samma testmetoder som används för bland annat brottnings- och judolandslagen.

Syreupptagningsförmågan bedöms som ett område där kapaciteten relativt enkelt kan förbättras. Fystesterna genomförs under landslagets läger.

Om du har kvalificerat dig och blivit inbjuden:

När du har kvalificerat dig enligt något av ovanstående kriterier och blivit inbjuden, behöver du informera landslaget om dina tävlingsmeriter från internationella och svenska tävlingar under de senaste 12 månaderna. Rapportera dina resultat via landslagets [Google Formulär](#) (detta är inte samma formulär som ovan).

Efter Landslagslägret gör landslagsledningen en samlad bedömning av dina prestationer under lägret samt dina tävlingsmeriter, för att fatta beslut om eventuell uttagning till utvecklingsgruppen seniorer.

LANDSLAGETS UTVALDA KVALIFICERINGSTÄVLINGAR SENIORER



Period 1: KVALIFICERINGSTÄVLINGAR JANUARI - JUNI 2025 RAPPORTERA RESULTATEN SENAST 6 JULI 2025

Ditt deltagande i tävlingarna nedan sker privat, där du representerar din klubb. Du behöver hålla dig uppdaterad om förutsättningarna för de angivna tävlingarna. Landslaget förbehåller sig rätten att ändra förutsättningarna vid behov.

För kvalificering till utvärderingen avseende landslagets utvecklingsgrupp seniorer, krävs sammanlagt **3 poäng**

POÄNG VID				
MÅNAD (Bedömning)		GULD	SILVER	BRONS
FEB	COPENHAGEN OPEN (DANMARK)	2	1	-
MAR	GRAND PRIX (SLOVAKIEN)	3	2	1
APR	ARAWAZA CUP (TYSKLAND)	2	1	-

Period 2: KVALIFICERINGSTÄVLINGAR JULI - DECEMBER 2025 RAPPORTERA RESULTATEN SENAST 10 DECEMBER 2025

Ditt deltagande i tävlingarna nedan sker privat, där du representerar din klubb. Du behöver hålla dig uppdaterad om förutsättningarna för de angivna tävlingarna. Landslaget förbehåller sig rätten att ändra förutsättningarna vid behov.

För kvalificering till utvärderingen avseende landslagets utvecklingsgrupp seniorer, krävs sammanlagt **3 poäng**

POÄNG VID				
MÅNAD (Bedömning)	TÄVLING	GULD	SILVER	BRONS
SEP	BUDABEST OPEN (UNGERN)	Direktkvalificering		2
OKT	BANZAI CUP BERLIN (TYSKLAND)	3	2	1
OKT	POLISH OPEN BIELSKO-BIALA (POLEN)	Direktkvalificering		2