



Inbjudan till uttagningsläger för OS-trupp

Svenska Karateförbundet bjuder 20-22 januari 2017 in till uttagningsläger för svenska OS-truppen i Karate inför Tokyo 2020. Möjligheten att ansöka till en plats på uttagningslägret är öppen för alla inom ramen för nedanstående information och kriterier.

- Alla utövare inom WKF:s officiella klasser för seniorer kata och kumite kan anmäla sig till uttagningslägret
- Minimialder för ansökan är 17 år (*fyller 18 under året*) för kata och 18 år fyllda för kumite
- Landslagsledningen selekterar deltagare till uttagning genom en första bedömning av inkommet underlag.
- Antal platser är max 8 pers för kata (*4 herr, 4 dam*) och max 16 platser för kumite (*8 herr, 8 dam*).
- Du som väljs ut att delta i uttagningen får ett besked om detta senast den 9/1 2017.
- För att kunna ansöka till en plats på uttagningen ska du vara svensk medborgare och medlem i en förening ansluten till Svenska Karateförbundet som uppfyllt medlemsvillkoren enligt SKF stadgar.

Under uttagningslägret sker bedömning enligt tester och motivationskrav som ska spegla utövarens nivå i nuläge och utövarens vilja till utveckling.

De olika testdelarna är: **1. Mental nivå** **2. Teknisk nivå** **3. Fysisk nivå** **4. Taktisk nivå.**

För kumite genomförs testerna på en tatami med utvalda par och två par per testomgång vilket ger 4 grupper.

För kata genomförs testerna på en tatami med utvalda par med individuell testomgång vilket ger 4 grupper. Testerna dokumenteras på video.

Efter genomförd uttagning sker utvärdering och besked om en plats i OS-truppen lämnas senast **31/1 2017**.

Vad händer sen?

Om du blir selekterad efter uttagningslägret går du vidare till fas 1 i programmet för OS-truppen. Det innebär att nästa steg är en längre testperiod som startar per den 1:e februari 2017 och löper under ca 3 månader fram till EM 2017, varefter nästa utvärdering görs till fas 2, baserad på utvecklingsresultat. Fas 2 tar dig vidare till den s.k. spetstruppen och vidareutveckling av träningsprogrammet. Som uttagen till spetstruppen är du också med i den pool som kan bli aktuell för samarbete med SOK inom ramen för t.ex. Topp & Talang-programmet.

Träningsprogram planeras individuellt för varje uttagen utövare. Gemensamt för programmen är tillgång till bra träningsanläggningar, högkvalificerade tränare och tillfälle att satsa mot OS upp till 100 %. Förutom individuellt program för elitträning omfattas du av förbundets sponsoravtal samt resurser avseende testmöjligheter samt hjälp vid t.ex. idrottsskador, mental coaching och näringslära.

För att ansöka till uttagning:

Fyll i bifogad ansökningsblankett samt blanketten för egen analys och skicka med e-post till SKF kansli, på adress sarah@swekarate.se senast den **20 december**. Skriv "Ansökan OS-uttagning" i ämnesfältet. Ansökningar inkomna efter detta datum behandlas ej.

Plats: Bosön Elitidrottscentrum, Lidingö, Stockholm. Lägret är kostnadsfritt. SKF står för kost och logi. Resa bekostas på egen hand. Hitta hit: <http://boson.nu/kontakt/>





Schema uttagningssläger för OS

Dag 1 fredag 20 januari 2017			
Tid	Deltagare	Plats	Aktivitet
12:00-13:00	Alla	Matsalen	Lunch (<i>samling utanför matsalen</i>)
13:00-17:00	Landslagsledning & Distriktstränare	Konferensrum	Möte
13:00-16:00	Alla		Fystester
	Alla		Fika med smörgås/smoothie
17:00-18:00	Alla	Matsalen	Middag
18:00-20:00	Alla		Personliga samtal
20:00	Alla	B-plan	Bygga mattor
21:00	Alla	Matsalen	Fika
Dag 2 lördag 21 januari 2017			
Tid	Deltagare	Plats	Aktivitet
10:00-11:00	Kumite grupp 1, Kata par 1	B-plan	Rörelse & Tekniktester
11:00-12:00	Kumite grupp 2, Kata par 2	B-plan	Rörelse & Tekniktester
12:00-13:00	Alla	Matsalen	Lunch
13:00-14:00	Kumite grupp 3, Kata par 3	B-plan	Rörelse & Tekniktester
14:00-15:00	Kumite grupp 4, Kata par 4	B-plan	Rörelse & Tekniktester
17:00	Alla	Matsalen	Middag
21:00	Alla	Matsalen	Fika
Dag 3 söndag 22 januari 2017			
Tid	Deltagare	Plats	Aktivitet
08:00-09:00	Alla	Matsalen	Frukost
09:00-09:30	Kumite grupp 1, Kata par 1	B-plan	Matchtester med domare för kumite
09:30-10:00	Kumite grupp 2, Kata par 2	B-plan	Matchtester med domare för kumite
10:00-10:30	Kumite grupp 3, Kata par 3	B-plan	Matchtester med domare för kumite
10:30-11:00	Kumite grupp 4, Kata par 4	B-plan	Matchtester med domare för kumite
11:00-12:00	Alla	Matsalen	Lunch
12:30-15:30	Alla	B-plan	Matchtester med domare för alla
15:30-16:00	Alla	B-plan	Ta bort mattor
16:00-16:30	Alla	B-plan	Information, reflektion & fika

Varmt välkomna!

SKF styrelse och Landslagsledning