

Vedlegg A

Rev 4, 15. juni 2026

1 INNLEDNING

Dette vedlegget er ment å gi felles forståelse til forventninger rundt Landslaget og landslagsutøverne i JKA Norway.

2 HVORDAN BLI TATT OPP PÅ LANDSLAGET

Som ett minimum må en utøver være minimum 12 år gammel og ha minimum 1. kyu.

Det er hovedinstruktørene som nominerer inn utøvere til gjestetrening på landslagssamlingene. Det blir gitt mulighet til dette ved første samlingen i året i januar. Gjestetreningen er helt uforpliktende, begge veier. Her vil både utøver få muligheten til å teste seg selv, og landslagsledelsen vil få mulighet til å se og vurdere utøverens kapasiteter.

Etter treningen i januar vil noen av de som er på gjestetrening nok en gang kunne bli invitert til neste landslagstrening. Denne vurderingen er basert på innsats under gjestetrening i januar og eventuelle stevneresultater i både forkant og etterkant av denne gjestetreningen. Fortsatt vil det være gjestetrening, og helt uforpliktende begge veier.

Til slutt vil noen nok en gang bli invitert til gjestetrening til en ny landslagssamling, typisk i august. Basert på denne samlingen og de forestående samlingene dette året kan noen av disse utøverne bli tilbudt fast plass på laget, eventuelt at de blir invitert på flere gjestetreninger.

For de som ikke har blitt tilbudt fast plass på laget vil løpet selvfølgelig ikke være kjørt. Gjennom året vil også hovedinstruktørene kunne få tilbakemelding på deres utøvere. Det er viktig at hovedinstruktørene selv er proaktive her. Om utøveren fortsatt er motivert, og har hatt god fremgang basert på de tilbakemeldinger og oppfølginger gitt av dere som hovedinstruktører, vil dere som hovedinstruktører nok en gang kunne gi de muligheten til å komme på samlingen igjen i januar året etter.

Ved opptak vil det også være fysiske tester. Disse er beskrevet i eget kapittel:

[Fysiske opptakskrav til](#)

3 KRITERIER FOR Å VÆRE PÅ LANDSLAGET

3.1 STEVNEDELTAELSE:

Pliktige stevner fra og med 20 år:

- JKA Nasjonalt Mesterskap
- Shobu Ippon Norgesmesterskap
- Nordisk Mesterskap (alternativt annet internasjonalt mesterskap)

Pliktige stevner for de under 20 år:

- JKA Nasjonalt Mesterskap
- Shobu Ippon Norgesmesterskap
- JKA Cup i nærområdet

3.2 TRENINGSMENGDE, PLANER OG DAGBOK:

For utøvere over 18 år (det året de fyller 18 år):

- Ha minimum 8 treningstimer i uken, der 5 timer er med hovedfokus på karate, og oppfølging av treningsopplegg fra landslagsledelsen.

For utøvere under 18 år:

- Ha minimum 6 treningstimer i uken, der 4 timer er hovedfokus på karate.

Resterende timer benyttes til basistrening med fokus på styrke, utholdenhet og bevegelsestrening.

Timetallet over er kun minimumstimer. Det forventes tydelig økning av treningstimer ved oppkjøring til EM og VM. Oppkjøringsperioden regnes fra uttaket og frem til mesterskapet.

Landslagsutøver må lage treningsplan og tilrettelegge hverdagen sin slik at han/hun får gjennomført de ukentlige treningsmengdene som kreves for å kunne utvikle seg videre på internasjonalt nivå. Om nødvendig må landslagsutøver følge treningsplan gitt av landslagsledelsen.

Landslagsutøverne må føre treningsdagbok i henhold til beskrivelse gitt i kapitlet: Treningsdagbok

Landslagsutøver kan til enhver tid søke råd hos landslagsledelsen til treningsplan og styrkeprogram.

3.3 FERIEAVVIKLING

Det gis unntak til krav til antall treningstimer pr uke for 3 uker i sommermåneden og 2 uker i juleferien. Ferietid og sommertid må informeres om til landslagssjefen. De årene JKA VM arrangeres må ferietid samkjøres og godkjennes av landslagssjef.

3.4 TRENINGSSAMLINGER

Delta på alle de årlige landslagssamlingene som er oppgitt i terminlisten til JKA Norway. Det arrangeres vanligvis 4 landslagssamlinger i året.

Møte uthvilt og godt forberedt til alle landslagssamlinger, konkurranser og andre treningsamlinger.

3.5 PERSONLIGE EGENSKAPER:

Personlige egenskaper er like viktige som fysiske egenskaper:

- Være lagspiller. Vi er ett lag der alle tar vare på hverandre. «Vi» og «laget» vil alltid være viktigere enn «jeg».
- Ha vilje og motivasjon som kreves for å være på landslaget. Det vil være både oppturer og nedturer av ulike grader.
- Ha gode verdier og holdninger, som å følge JKA Norway sine verdier og å følge Dojo-Kun.
- Tenke langsiktig, være villig til å jobbe og satse over mange år.
- Være en rollemodell for andre i JKA Norway.
- Bidra til et godt landslagsmiljø:
 - Nulltoleranse for å spre dårlig stemning eller ukultur i gruppen.
 - Nulltoleranse for sjalusi og grupperinger. Vi er ett lag.
 - Alle tar initiativ og løfter hverandre både på og utenfor trening.
 - Alle gjør sitt beste og påvirker andre i samme retning.

Alle tilbakemeldinger fra landslagsledelsen blir gitt i den hensikt at utøver skal bli en bedre utøver. Det forventes at hver landslagsutøver jobber med de tilbakemeldingene som blir gitt, og at dette logges i treningsdagboken ved egentrening.

Når en tilbakemelding blir gitt på hva det må fokuseres på fremover, vil Landslagssjef aldri akseptere at «Ja, men» benyttes av en utøver og deretter kommer med unnskyldninger på hvorfor en ikke klarte å få til øvelsen. Ved bruk av ordet «men» tar en vekk fokuset på forbedringspotensialet, og viser ikke evne til å ta til seg tilbakemeldinger.

3.6 ANNET:

Det er ikke tillatt å nyte alkohol eller andre rusmidler i forbindelse med landslagssamlinger og konkurranser, men med følgende unntak. Landslagsutøvere over 18 år kan nyte alkohol opp til 2 stk alkoholenheter glass øl/vin i forbindelse med sayonara party som arrangeres i forbindelse med EM/VM. I land med høyere aldersgrense enn Norge vil det alltid være det landets aldersgrense som blir gjeldene. Er det land som har lavere aldersgrense for alkohol enn Norge, vil det alltid være aldersgrensen i Norge som gjelder.

Ved andre arrangementer både i karate regi og i privat regi skal det vises stor aktsomhet når det kommer til bruk av alkohol.

Det er ikke lov til å benytte seg av midler som er nevnt på dopinglisten til Antidoping Norge. Skulle dette forekomme medfører det automatisk utestengning fra JKA Norway i henhold til vedtektene. Det er utøveren selv som er ansvarlig for å undersøke og sikre at utøverens bruk av medisiner ikke er nevnt på listen til Antidoping Norge

Melde fra til landslagsledelsen hvis sykdom eller andre forhold hindrer utøveren i å trene eller delta på samlinger og konkurranser.

Det er ikke tillatt å bruk norske flagget på brystet ved nasjonale stevner i Norge.

4 TRENINGSDAGBOK

JKA Norway krever at alle benytter seg av Olympiatoppen sin treningsdagbok som finnes her: olt-dagbok.nif.no

Landslagsutøver skal gi landslagssjef og andre i landslagsledelsen tilgang til sin treningsdagbok.

Det er utøverens eget ansvar å føre treningsdagbok. Treningsdagboken skal alltid være ferdig utfylt etter ukeslutt. Landslagsledelsen purrer **IKKE** opp utøver for å føre i treningsdagboken.

Det er kun karateøkter, styrkeøkter og kondisjonstrening relatert til karatetrening som skal føres og som regnes som en del av timetallet som det settes krav til.

Ved deltakelse på stevner kan det føres 3 timer i treningsdagboken.

Ved deltakelse på kurs i regi av JKA Norway kan det føres 1 time i treningsdagboken pr dag en deltar på kurser.

Ved fast ukentlig instruksjon i sin respektive klubb kan en føre 1 time pr uke i treningsdagboken.

Neste utsnitt er fra Olympiatoppen og deres gode begrunnelse for bruk av treningsdagbok:
«Optimal treningseffekt krever både riktig trening med høy kvalitet og evnen til å balansere belastning og restitusjon. Det hjelper lite å trene mer eller hardere dersom du ikke blir bedre, og med økende treningsbelastning blir det viktigere å balansere trening og restitusjon på en gunstig måte. Viktige redskaper for å lykkes med dette er evaluering av konkurranser, testing, standardøkter, humør, dagsform og hvilepuls over tid. I tillegg er bruk av treningsdagbok kanskje det aller viktigste verktøyet for evaluering av egen utvikling. Treningsdagboken brukes for å dokumentere, analysere/reflektere samt kommunisere over utøvernes trening, og er et viktig bindeledd mellom trener, utøver og annet støtteapparat»

5 KRITERIER FOR Å BLI TATT UT TIL EM OG VM

For å bli tatt ut til EM og VM i individuelle klasser vil det være kriterier som må være innfridd fra det forrige tilsvarende mesterskap uttaket gjelder for og frem til årets uttak. Det vil si fra JKA EM til JKA EM, EKSA EM til ESKA EM osv :

- Gode ambassadører
- God fysisk og psykisk form
- Sterkt ønske om å konkurrere
- Stabil progresjon
- Ha individuell medalje fra enten JKA Nasjonalt Mesterskap, Shobu Ippon NM eller Nordisk Open.
- Deltagelse i internasjonalt mesterskap. Nordisk Open regnes med her.
- Ført i treningsdagboken, med riktig ukentlig timetall i henhold til kontrakt. De som ikke har ført eller ikke har oppnådd riktig timetall, blir **IKKE** vurdert.

Kriteriene over gjelder ikke for lagøvelser.

Landslagssjef er i sin rett til å dispensere fra ovenfornevnte krav og til å gjøre egne subjektive vurderinger.

Fysisk form blir målt er kriteriene i kapitelet om: [Fysiske krav til landslagsutøver](#)

Utøverne må yte, vise vilje til å bli bedre, og vise fremgang. Det aksepteres ikke at utøvere «lever på» gamle resultater. Derfor vil alle bli «nullstilt» like før uttaket.

For de som blir tatt ut i å konkurrere i lagkata i EM og VM forventes det at de ordner seg selv innbyrdes med hensyn til å trene sammen og øve på sin lagkata i forkant av mesterskapet. Utøverne kan til enhver tid kontakte landslagsledelsen for hjelp og råd.

6 OPPKJØRING VM

Landslagsledelsen vil til hvert VM sette opp ekstra ukentlige treninger i Bergen og Oslo i løpet av sommeren. Det forventes at alle utøverne som er tatt ut til VM stiller på alle disse treningene sommeren gjennom, med unntak av ferieavvikling opp til 3 uker. Utøvere som bor langt unna Bergen og Oslo kan søke om avvik fra disse treningene. I søknaden må det komme frem alternativt treningsprogram som sikrer samme utvikling.

7 VED REISE I REGI AV JKA NORWAY

JKA Norway bestiller alltid flybilletter, hotell, påmelding til stevne, og transport utenfor Norge for alle utøvere for mesterskap i Europa.

Ved mesterskap utenfor Europa vil landslagsledelsen sammen med styrets representant kalle inn til orienteringsmøte med klubbene som har utøvere som er tatt ut til aktuelt mesterskap. I fellesskap kommer en frem til felles løsning og enighet vedrørende gjennomføring av reise til VM.

Familie, venner og andre må ordne seg selv, men kan alltid innhente informasjon fra landslagsledelsen om valgt reiserute og hotell. Landslagsledelsen vil også alltid formidle dette til utøvere, som da er selv ansvarlige for å formidle dette videre til familie og venner og andre som vil delta.

Utøvere deler rom med hverandre etter plassering fra landslagsledelsen. Utøvere med registrerte samboere/ektefeller kan dele rom sammen.

8 TILBAKEMELDINGER

Tilbakemeldinger til utøvere gis i hovedsak i forbindelse med landslagssamlingene. Mellom samlingene er det hovedinstruktør i respektive klubb som har hovedansvaret med å følge opp landslagsutøver. Landslagssjef kan ved behov sende epost til respektive hovedinstruktør om fokusområder landslagsutøver bør fokusere på fremover. Og hovedinstruktør kan til enhver tid kontakte landslagsledelsen for tilbakemeldinger.

De utøverne som ikke ble tatt ut til EM og VM vil kunne få tilbakemelding på hva det må jobbes med for kanskje å bli tatt ut ved neste anledning. Utøverne må selv kontakte landslagstrener om ønske for tilbakemelding. Det vil ikke bli gitt begrunnelse til utøver på hvorfor ikke utøveren ble tatt ut til EM eller VM.

Landslagsledelsen gir ikke tilbakemeldinger til foreldrene. Om foreldre ønsker tilbakemeldinger vil de bli henvist til hovedinstruktør i sin respektive klubb.

9 UTSTYR

JKA Norway besørger overtrekkjakke og flagg til karate-gi.

Utøver plikter selv å ha nødvendig utstyr som kreves ved deltagelse til EM og VM. Dette være seg:

- Hvite hansker. En type for JKA og en type for ESKA/WSKA.
- Tannbeskytter
- Hvitt belte og Rødt belte
- Brystbeskytter (kvinner)
- Susp (menn)
- Hvit vest (gjelder JKA VM og for alle juniorer, damer elite, og veteraner. Herrer elite trenger ikke, gjelder også JKA EM for alle damer).
- Sportstape og ispose

10 SPONSORER

Når det gjelder private sponsorer så gjelder følgende regler:

- På den blå overtrekk kan dere ha 1 og kun 1 privat sponsor, på høyre arm, maks størrelse 10x10 cm. All annen plass på overtrekk er for JKA Norway sine eventuelle fremtidige sponsorer.
- Dere kan ha private sponsorer på egen privat genser eller bag eller annen overtrekk. Den blå offisielle overtrekk SKAL alltid benyttes når landslagsledelsen krever det.
- Utøvere på landslaget kan inngå private sponsor avtaler hvor eksponering på landslagsovertrekks jakke/bukse inngår så lenge følgende retningslinjer følges.
- Eksponering må ikke være til hinder for at bekledning kan benyttes på stevner. Her må det tas hensyn til forskjellige krav og regler, f. eks at alle utøvere skal stille i like overtrekks drakter ved innmarsj o.l. Om nødvendig må utøver for egen regning anskaffe ekstra overtrekks drakt som benyttes i slike tilfeller.
- Sponsor / merkevare som eksponeres skal være i henhold til Norske lover og regler. Alkohol-reklame er for eksempel ikke lovlig.
- Reklame og markedsføring som omfattes av private avtaler skal ikke stride med NIFs formål eller idrettens etiske grunnverdier (ref: NIFs lov §13-3)
- Om JKA Norway på et senere tidspunkt inngår en sponsoravtale som oppfattes som konkurrerende og eksklusivitet kreves må utøver innen 12 mnd. avslutte sin private avtale.

11 FORLENGELSE AV LANDSLAGSKONTRAKT

Som normalt og ellers i idrettsnorge er det Landslagssjef som har styringsretten til å bestemme hvem som skal være på landslaget.

Alle landslagsutøvere som signerer kontrakt med JKA Norway har løpende landslagsplass

Landslagssjef vil alltid ha styringsretten til enhver tid på hvem som kan og ikke kan delta på ett landslag.

Ved slutten av året vil Landslagssjef gjøre en oppsummering av inneværende sesong, og vurderer så den kvalitet og innsats utøverne har lagt inn i å være på landslaget.

Der utøvere mister sin landslagsplass vil dette blir gjort skriftlig av Landslagssjef. Oppsigelsen vil da gjelde umiddelbart.

Der en utøver er i direkte brudd med de verdier og etiske retningslinjer JKA Norway har, eller brudd på våre vedtekter vil også styret bli koblet inn.

12 FYSISKE OPPTAKSKRAV TIL LANDSLAGET

For å bli tatt opp til landslaget kreves det at kandidaten er i god fysisk form. Det vil derfor gjøres sjekk ved av fysikk i form av fysiske tester.

Målet med testene er primært å måle den enkelte utøverens fysiske kapasitet, for å sikre at utøveren har de fysiske forutsetningene til å tåle treningsmengden som kreves for å være på landslaget til JKA Norway. Samtidig vil det legges grunnlaget for utforming av individuelle treningsplaner, samt minimere skaderisiko for å fremme en lang idrettskarriere.

Utøvere som ikke møter kravene i individuelle øvelser eller totalt, kan bli bedt om å forbedre sine resultater for å bli tatt opp til landslaget. Dette vil inkludere individuelle vurderinger.

Krav og øvelser vil gå gjennom en årlig evaluering, der man ved behov vil oppdatere testbatteriene etter seneste forskning og tilbakemelding fra utøverne.

Se vedlegg B - for mer info om testene og krav.

13 FYSISKE KRAV TIL LANDSLAGSUTØVERE

For å være sikret videre plass på landslaget og for å kunne bli vurdert til EM/VM plikter utøverne å vedlikeholde og utvikle sin fysiske form.

Utøvere som ikke møter kravene i individuelle øvelser eller totalt, kan bli bedt om å forbedre sine resultater innen en gitt tidsramme for å bli vurdert til EM/VM og/eller beholde sin plass på laget. Dette vil inkludere individuelle vurderinger.

Krav og øvelser vil gå gjennom en årlig evaluering, der man ved behov vil oppdatere testbatteriene etter seneste forskning og tilbakemelding fra utøverne.

Se vedlegg B - for mer info om testene og krav.