



Tävlingsverksamhet
och
riktlinjer för
tävlande, coacher och
instruktörer

Gäller fr o m

2025-01-29

Upprättad av: Armin Husic

Innehåll

1. Allmänt	2
1.1 Tävling i kata	2
1.2 Tävling i kumite	2
1.3 Vilka tävlingar får man tävla i?	3
1.4 Ekonomisk ersättning.....	3
1.5 Organisation:.....	3
1.6 Tävlingspris.....	3
2. JKA & Shobu Ippon tävlingar	4
2.1 JKA tävlingar (endast för JKA anslutna klubbar/medlemmar):.....	4
2.2 Övriga tävlingar (för samtliga organisationer inom Shotokan):	4
3. WKF tävlingar	5
4. Licenser tävlande/coacher.....	5
4.1 Tävlingslicens.....	5
4.2 Coachlicens.....	5
5. Riktlinjer för tävlande, coacher och instruktörer	6
5.1 Grundkrav:	6
5.2 Särskilda krav för tävlande	6
5.3 Särskilda krav för coacher	6
5.4 Särskilda krav för instruktörer i tävlingsgruppen	6

1. Allmänt

Förklaring vanligt förekommande förkortningar i detta dokument:

- JKA Japan Karate Association
- JKA WF JKA World Federation
- WKF World Karate Federation
- ESKA European Shotokan Karate-Do Association
- WSKA World Shotokan Karate-Do Association

Att tävla i karate är både roligt och utvecklande. Samtidigt så ska man vara väl medveten om att tävlingen endast är ett roligt komplement till ordinarie träning som består av tre grundstenar i karate dvs kihon, kata och kumite.

De som vill kan efter en tids träning delta i tävlingar och prova på att tävla. Man kan tävla i Kata (form) och/eller i Kumite (kamp) både individuellt och i team/lag.

Tävlingar som finns är på olika nivåer, allt från klubbmästerskap och upp till EM och VM.

Om den tävlande visar bra resultat på nationella tävlingar finns det möjlighet för uttagning till landslaget (JKA eller WKF) och på så sätt representera Sverige internationellt.

Det finns i huvudsak två olika regelverk som vi tävlar efter: Shobu Ippon och WKF. Den stora skillnaden utöver själva regelverket är att Shobu Ippon är Shotokan stilspecifikt medan WKF är för samtliga stilar och organisationer.

Vi i Zendokai tränar Shotokan stilen och tillhör JKA Sweden som i sin tur är medlem i JKA WF.

1.1 Tävling i kata

Att tävla i kata är en disciplin där utövare demonstrerar förutbestämda rörelsemönster som symboliserar en tänkt kamp mot flera motståndare. Varje rörelse ska utföras med precision, balans, kraft och uttryck. Deltagarna bedöms utifrån teknikens kvalitet, korrekt timing och känslan av intensitet och fokus.

1.2 Tävling i kumite

Att tävla i kumite handlar om mer än bara fysisk skicklighet – det är en balans mellan teknik, strategi och mental fokus. Två karateutövare möts i en kamp där målet är att samla poäng genom att markera slag och sparkar mot specifika mål på motståndarens kropp. Varje poänggivande teknik bedöms utifrån precision, balans, kontroll och snabbhet, och överdriven kraft eller tekniker som riskerar att skada motståndaren leder till varningar eller diskvalificering.

Obligatorisk utrustning för kumite är tandskydd, knogskydd och bröstskydd för kvinnor. Ibland krävs/tillåts även benskydd.

De tävlande delas in i olika ålders-, bältes- eller viktklasser beroende på vilken organisation som håller tävlingen och vilket regelverk som gäller. Det är viktigt att hålla sig uppdaterad om dessa regler om man är intresserad av att tävla. Detta kan göras genom deltagande vid domare- och coachutbildningar som anordnas av de olika organisationerna.

1.3 Vilka tävlingar får man tävla i?

Våra medlemmar tillåts tävla på alla tävlingar men i första hand ska våra tävlande delta i tävlingar som anordnas av JKA (Japan Karate Association) dvs organisationen som Zendokai hör till och tävlingar där Shobu Ippon regelverket tillämpas.

Vilka tävlingar som prioriteras och subventioneras av klubben beslutas av styrelsen gemensamt och efter förslag från tävlingsansvarig. Tävlingsansvarig är ansvarig för att informera samtliga medlemmar om detta beslut inför varje tävling eller genom upprättat tävlingskalendarium.

Anmälan till prioriterade tävlingar görs normalt på anmälningslista som sätts upp i dojon av tävlingsansvarig inför varje tävling.

1.4 Ekonomisk ersättning

Zendokai vill uppmuntra våra medlemmar att tävla. Av den anledningen erbjuds ekonomiskt stöd till de tävlande som önskar tävla men under förutsättning att deltagande godkänns av tävlingsansvarig och att de ekonomiska förutsättningarna finns. Ekonomiskt stöd erbjuds dock endast på tävlingar som prioriteras av styrelsen. Alla övriga tävlingar som inte är prioriterade av Zendokai styrelse bekostas av den tävlande själv.

För prioriterade tävlingar subventionerar och bekostar normalt klubben följande kostnader:

- Individuell klass: En (1) startavgift
- Startavgifter för team/lag
- Milersättning (fyllda bilar)
- Parkeringskostnader (fyllda bilar)
- Hotellkostnader inkl. frukost endast i undantagsfall (bestäms gemensamt av styrelsen innan anmälan till tävlingen görs)

Får en deltagare förhinder eller på annat sätt uteblir och klubben blir drabbad ekonomiskt, faktureras samtliga kostnader den tävlande.

1.5 Organisation:

- Tävlingsansvarig: Huvudansvarig för all tävlingsverksamhet tex ledning av coacher och instruktörer, anmälningar, betalningsunderlag till kassör, lottningslistor, information kopplad till tävlingar, samordning av eventuell samåkning mm.
- Huvudcoach: Ansvarar för samordning av coaching och coaching under tävlingen
- Assisterande coacher: Bistår huvudcoachen med coaching, fotodokumentation, rapport till tävlingsansvarig mm
- Kassör Ansvarar för inbetalningar enl. tävlingsansvariges instruktion

1.6 Tävlingspris

Varje år delas ut ett pris till den/dem som lyckats totalt bäst på tävlingar under året.

Vinnaren utses av tävlingsansvarig och hänsyn tas normalt till antal medaljer, vilka medaljplatser det är samt svårighetsgrader på tävlingar. Tävlingspriset delas ut normalt vid årsstämman.

2. JKA & Shobu Ippon tävlingar

I JKA och tävlingar inom Shobu Ippon bär den ena tävlande rött bälte (AKA) och den andra vitt bälte (SHIRO) alternativt endast sitt eget bälte. Båda tävlande bär vita knogskydd (på vissa tävlingar förekommer dock även röda knogskydd för AKA) och inga benskydd används utom i barnklasserna. Tävling sker normalt i köns-, ålders- och bältesklasser. Indelning i viktklasser förekommer ej.

2.1 JKA tävlingar (endast för JKA anslutna klubbar/medlemmar):

- JKA VM JKA Världsmästerskap / Funakoshi Gichin World Cup JKA
- JKA EM JKA Europamästerskap
- JKA RM JKA Riksmästerskap (Sverige)
- JKA Cup Nationella och internationella JKA Cup tävlingar
- Övriga nationella och internationella tävlingar

Länkar:

- JKA Sweden tävlingsregler: <https://www.jka.se/doc/>
- JKA tävlingsregler utanför Sverige: <https://www.jka.or.jp/wp/wp-content/uploads/2017/04/Tournament-Rules-Regulations-Text-2015rev.pdf>

Notering: Tävlingsregelverk för internationella JKA tävlingar skiljer sig i vissa mindre avseenden från regelverket som används nationellt i Sverige.

2.2 Övriga tävlingar (för samtliga organisationer inom Shotokan):

- WSKA Världsmästerskap Shotokan. Anordnas vartannat år.
- ESKA Europamästerskap Shotokan. Anordnas varje år.
- Shobu Ippon NM Nordisk mästerskap enl. Shobu Ippon regelverket
- Shobu Ippon SM Svenskt mästerskap enl. Shobu Ippon regelverket
- Zendokai Shobu Ippon Cup Öppen tävling enl. Shobu Ippon regelverket

Länkar:

- ESKA/WSKA tävlingsregler: <https://www.eska-karate.org/downloads>

3. WKF tävlingar

WKF (World Karate Federation) är det internationella förbundet där alla karatestilar och organisationer tävlar under samma regler. I WKF bär den ena tävlande röd uppsättning (AKA) och den andra en blåuppsättning (AO) av bälte, knogskydd och ben- och fotskydd.

Tävling sker normalt i köns-, vikt-, längd- och åldersklasser.

Tävlingar som förekommer inom WKF:

- VM Världsmästerskap
- EM Europamästerskap
- NM Nordiska mästerskap
- Karate SM Svenskt mästerskap
- Övriga tävlingar så som Series A, Premier League, Youth League mm

Länkar:

- Tävlingsregler: <https://www.karatesweden.se/tavla-i-karate/regler-bestammelser/>

4. Licenser tävlande/coacher

4.1 Tävlingslicens

Samtliga tävlande **som fyllt 14 år** och ska tävla i Kata och Kumite på förbundstävlingar (för närvarande Shobu Ippon SM, Zendokai Shobu Ippon Cup samt WKF tävlingar) ska inneha tävlingslicens. Tävlingslicens ska visas upp för domare inför varje match. Den tävlande ansvarar och bekostar själv tävlingslicensen.

Länkar:

- Tävlingslicens: <https://www.karatesweden.se/tavla-i-karate/tavlingslicens/>

4.2 Coachlicens

Samtliga coacher som är coach på någon av Svenska Karateförbundets tävlingar (för närvarande Shobu Ippon SM samt WKF tävlingar) måste inneha och kunna visa upp en fysisk coachlicens på tävlingsdagen.

Coacherna ansvarar själva för anskaffning av nödvändiga coachlicenser.

Länkar:

- Ansökningsblankett: <https://www.karatesweden.se/tavla-i-karate/for-coacher/coachlicens/>
- Regler för coacher: <https://www.karatesweden.se/tavla-i-karate/for-coacher/regler-for-coacher/>

5. Riktlinjer för tävlande, coacher och instruktörer

5.1 Grundkrav:

- a) Medlems- och träningsavgift ska vara betald (gäller tävlande och coacher)
- b) Medlemsavgift ska vara betald (gäller instruktörer)
- c) Inga skulder till klubben får förekomma
- d) Styrelsens, chefsinstruktörens och tävlingsansvariges beslut, anvisningar och instruktioner ska följas och respekteras
- e) Dojoregler och Dojokun ska följas
- f) Den som representerar Zendokai ska vara en god och lojal ambassadör för klubben och uppträda artigt, respektfullt och sportsmannamässigt både i och utanför dojon
- g) Dokumenterad närvaro på ordinarie pass som tränande eller instruktör (kravet gäller ej föräldrar som coachar)
- h) Vid intresse görs anmälan till tävlingsansvarig som godkänner deltagande och gör anmälan till tävlingsarrangören om så erfordras
- i) Vara införstådd med de generella reglerna som gäller för respektive tävling

5.2 Särskilda krav för tävlande

- a) Lyssnar och respekterar tävlingsansvarig, huvudcoach och övriga coacher
- b) Ansvarar för att ha godkänd utrustning för respektive tävling
- c) Ansvarar för tävlingslicens, beställs från Svenska Karateförbundet (14 år och uppåt)
- d) Ansvarar för att skriftligen och i god tid anmäla sitt intresse till klubbens tävlingsansvarig
- e) Ansvarar själv för all administration kring, av klubben icke prioriterade tävlingar

5.3 Särskilda krav för coacher

- a) Ansvarar för att ha godkända coachlicenser på de tävlingar som kräver det
- b) Anmäler sitt intresse för coachutbildning som godkänns av tävlingsansvarig innan anmälan
- c) Ansvarar för att anmäla sig till tävlingsansvarige inför respektive tävling
- d) Skall hjälpa de tävlande på respektive tävling (rätt tatami i rätt tid, rätt utrustning) och coacha under tävlingen
- e) Ansvarar att sammanställa och överlämna resultat till tävlingsansvarig vid tävlingsdagens slut eller senast dagen efter
- f) Ansvarar om möjligt och efter samråd med tävlingsansvarig, att fotodokumentera tävlingsdagen och lägga upp resultat och foto/videoklipp på klubbens sociala medier

5.4 Särskilda krav för instruktörer i tävlingsgruppen

- a) Ska sträva efter kompetenshöjning genom att erhålla coach- domar- och instruktörslicenser
- b) Ska bedriva träningspassen på ett varierat sätt och med speciell fokus till av styrelsen utvalda tävlingar
- c) Ansvarar för att samtliga deltagare på tävlingspasset följer Dojoregler och Dojokun