



# VÄSTRA

# KARATE- FÖRBUNDET

## Distrikt 2026

V 2026.1 (Sida 1 av 2)

### Distriktsläger

#### 1. Gruppindelning

- **Utvecklingsgruppen:** För elitaspiranter med lovande utveckling från 12 år.
- **Framtidsgruppen:** För framtidslöften som är under utveckling oavsett ålder.

#### 2. Avgift

Lägret är kostnadsfritt för klubbar som är anslutna till Västra Karateförbundet (VKF) och har fullgjort sina skyldigheter.

#### 3. Deltagare

Alla klubbar anslutna till VKF får skicka utövare.

#### 4. Att tänka på inför lägret

- Endast idrottsutövare får vistas på träningsytan (dojon).
- Åskådare, föräldrar och skadade får gärna vänta utanför dojon.
- Full kumite-utrustning krävs för att delta. Detta inkluderar:
  - Tandskydd
  - Handskydd
  - Fot- och benskydd
  - Bröstskydd för tjejer, suspensoar för killar (från 12 år)
  - Kroppsskydd (ej obligatorisk på träning)
  - Alla skydd ska ha samma färg.
  - Ta gärna med tävlingsbälte i samma färg som skydden.
  - Rekommenderat att även ta med kylvåsa, elastiskt bandage, vattenflaska och mellanmål.

#### 5. Förväntningar på utövaren

- Elitsatsning från 14 år: Målet är att satsa på elitkarate mot landslaget och internationella tävlingar enligt WKF-regelverk.
- Seriös satsning: Utövaren ska genomföra kvalitativ träning inom atletik, teknik och taktik.
- Utvecklingsmål: Alla utövare ska ha mål för sin utveckling och tävlingsprestationer, både på kort och lång sikt.



# VÄSTRA

# KARATE- FÖRBUNDET

## Distrikt 2026

V 2026.1 (Sida 2 av 2)

- Fokus och engagemang: Deltagande ska ske med fokus, vilja att lära och inställningen att ge sitt bästa.
- Stöd till andra: Utövaren ska hjälpa andra i truppen att utvecklas genom att vara en bra sparringpartner och stötta varandra positivt.
- God stämning och respekt: Alla ska bidra till en god stämning och behandla varandra respektfullt och vänligt.
- Informationsansvar: Utövaren ska läsa och ta till sig information från distriktet och fråga om något är oklart, gärna med hjälp av målsman.
- Kommunikation och punktlighet: Utövaren ska svara och ge besked inom utsatt tid (gärna med målsmans hjälp) samt passa uppgjorda tider.

### 6. Viktig information

- **Barn 7–11 år samt U14 (12–13 åringar):**
  - På tävlingar måste dessa utövare bära WKF-godkända hjälm och utanpåliggande kroppsskydd.
  - Flickor ska ha bröstskydd för U14.
  - Pojkar måste bära suspensoar för U14.
  - Distriktets klubbar och utövare får rabatt från Kaiten vid inköp av skydd och utrustning.

## Distriktsledningens kontaktuppgifter

**Sportchef** Arvin Rezaie: [vkfsportchef@gmail.com](mailto:vkfsportchef@gmail.com)

**Kommunikatör och manager** Tomas Norberg: E-post [manager.vkf@gmail.com](mailto:manager.vkf@gmail.com)

**Distriktscoacher:** E-post [distriktscoach@googlegroups.com](mailto:distriktscoach@googlegroups.com)

**Kassör** Edith Caraan: E-post [kassorvastra@gmail.com](mailto:kassorvastra@gmail.com)

**Sponsor** KAITEN: E-post: [info@kaiten.info](mailto:info@kaiten.info)

# KAITEN