

# KILPAKARATEKAN JA HUOLTAJAN OPAS



H Ä M E E N L I N N A N  
**KARATESEURA**



**Kenelle:** kilpailija (juniorit–aikuiset) ja huoltajat/vanhemmat (+valmentajat)

**Tavoite:** Käytännön opas, joka tukee turvallista kehittymistä ja kilpailemista sekä katassa että kumiteissa.

---

## SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto: miten tätä opasta käytetään
2. Sanasto
3. Lajin ydin lyhyesti (kata vs. kumite)
4. Roolit ja pelisäännöt: urheilija – vanhempi – valmentaja
5. Turvallinen kasvu ja kuormitus (ikäkaudet & “punaiset liput”)
6. Viikkoharjoittelu ikävaiheittain (7–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17, U21, aikuiset)
7. Uni, ravinto ja arjen rytmi (koulu + treenipäivät)
8. Vuosikalenteri ja kilpailupolku
9. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen (yläkoululeiritys → urheilulukio → maajoukkue)
10. Kilpailupäivän käsikirja
11. Varusteet: WKF-ohjeet ja käytännön vinkit
12. Matkustaminen ja kisalogistiikka
13. Kustannukset ja tukimuodot
14. Vastuullisuus ja reilu peli
15. Usein kysytyt kysymykset

---

## 1) JOHDANTO: MITEN TÄTÄ OPASTA KÄYTETÄÄN

- Lue omaa ikäryhmää koskeva osio ensin.
  - Vanhemmille: tarkista roolit, kisapäivän käsikirja ja vastuullisuus.
  - Valmentajille: hyödynnä tätä opasta viikkosuunnittelun ja palautekeskustelujen tukena. (Mahdolliset liitteet lisätään myöhemmin.)
  - Tärkein: **kehitys on maraton, ei sprintti**. Turvallisuus ja ilo edellä.
-

## 2) SANASTO

### Lajisanasto

#### Käsite

Kata

Kumite

Kihon

Bunkai

Ippon / Waza-ari / Yuko

Aka / Ao

Tatami

Dojo

Rei

Sensei

WKF

Lisenssi

Youth League

Series A

Premier League

PM / EM / MM

#### Selitys

Ennalta määrätty liikesarja, jossa esitetään karaten tekniikoita yksin. Arvioidaan rytmi, voima, tasapaino ja tekninen laatu.

Ottelu, jossa kaksi kilpailijaa kohtaavat ja pyrkivät tekemään sääntöjen mukaisia pisteitä vastustajaan hallitusti.

Perustekniikat: lyönnit, potkut, torjunnat ja asennot. Kihon on karaten perusta.

Katan liikkeiden käytännön sovelluksia ottelutilanteeseen.

Pistearvot kumiteissa: ippon = 3 p, waza-ari = 2 p, yuko = 1 p.

Ottelussa kilpailijat tunnistetaan väreillä: Aka = punainen, Ao = sininen. Vyö ja suojat ovat saman väriset.

Pehmeä kilpailumatto, jolla ottelut ja katat suoritetaan.

Harjoitussali, jossa karateharjoituksia pidetään.

Kumarrus – karaten tervehdyksen ja kunnioituksen ele.

Valmentaja tai opettaja.

World Karate Federation – karaten kansainvälinen kattojärjestö.

Oikeutus osallistua Suomen Karateliiton alaiseen toimintaan.

WKF:n kansainvälinen kilpailusarja alle 21-vuotiaille.

WKF:n aikuisten avoin kansainvälinen kilpailusarja.

Maailman kovatasoisin karatesarja, kutsuperusteinen.

Pohjoismaiden, Euroopan ja Maailman mestaruuskilpailut.

---

## 3) LAJIN YDIN LYHYESTI

### Kata

- Suoritus: ennalta määrätty liikesarja, jossa arvioidaan **tekninen laatu, rytmi, tasapaino, voima/nopeus, hengitys, keskittyminen**.
- Vanhemmille: pisteytys on **tuomariarvio**. Laatu on tärkeämpää kuin vauhti.
- 



### Kumite

- Tavoite: tehdä puhtaita pisteitä (ippon/waza-ari/yuko) sääntöjen puitteissa ja hallita **etäisyys, ajoitus, taktiikka**.
- Vanhemmille: **reilu peli** ja **turvallisuus** ovat kaiken perusta.



## 4) ROOLIT JA PELISÄÄNNÖT

### Urheilija

- Saapuu ajoissa, huoltaa varusteet, syö ja nukkuu suunnitelman mukaan.
- Ilmoittaa tuntemuksista (kipu, väsymys) rehellisesti.
- Pitää treenipäiväkirjaa, jos se on annettu täytettäväksi.

### Vanhempi

- Varmistaa arjen rytmin (uni, ruoka, kuljetukset) ja **rauhottaa kisapäivän** – ei valmennusta tatamin laidalta.
- Kysyy “miten voin auttaa?”, ei “miksi et voittanut?”.
- Kunnioittaa valmentajan linjaa
- Somessa noudattaa hyviä käytöstapoja ja toimii rakentavasti.

### Valmentaja

- Suunnittelee ikäkauden mukaiset harjoitteet, opettaa lajitekniikkaa, huolehtii turvallisuudesta.
- Viestintä vanhempien kanssa selkeästi sovitun kanavan kautta.

### Pelisäännöt

- Poissaoloista ilmoittaminen:
  - Maajoukkueeseen kuuluvat ilmoittavat aina poissaolon, jos eivät tule kilpavalmennuksen harjoitukseen. MyClubissa merkataan että ei osallistu, jos se onnistuu (riippuu tapahtuman asetuksista) ja lisäksi viesti valmentajalle syystä.
  - Nuorempien ei tarvitse erikseen ilmoittaa harjoituksista poissaoloa.
- Yksilölaji, mutta yksi joukkue. Kannustamme kaikkia ja toimimme joukkueena.
- Kimppakyydit:
  - Pyritään suosimaan kimppakyytejä mahdollisimman tehokkaasti. Kyydit sovitaan vanhempien WhatsApp ryhmässä kuskien kesken.

## 5) TURVALLINEN KASVU JA KUORMITUS

- **Kasvupyrähdys:** pituuskasvun kiihtyessä koordinaatio ja liiketuntuma voivat hetkellisesti heiketä – normaalia.
  - **Progressio:** lisää vain yhtä muuttujaa kerrallaan (määrä, teho tai tiheys).
  - **Punaiset liput** (keskeytä/kevennä ja keskustele valmentajan kanssa):
    1. Jatkuva kipu nivelissä/selässä yli 3 päivää
    2. Selkeä vireystilan lasku, univaikeudet
    3. Toistuva sairastelu tai huimaus rasituksessa
    4. Mieliala selvästi alakulo / motivaatio katoaa
    5. Äkillinen notkahdus suorituksessa tai tekniikan hallinnassa
- 

## 6) VIIKKOHARJOITTELU IKÄVAIHEITTAIN

(kokonaismäärä sisältää seuran harjoitukset + oheisliikunnan; pidä 1–2 lepopäivää/viikko)

### 7–9 v

- **Kertaa/vk:** 3–4 (45–90 min/kerta) + paljon vapaata leikkiä
- **Painotus:** liikkumisen ilo, perusliikkumistaidot, ketteryys, kehonhallinta.
- **Kata:** perusasennot, selkeä suunta, rytmin alkeet.
- **Kumite:** pelilliset etäisyys- ja reaktiopelit, turvalliset kosketusrajat, perustekniikat.
- **Oheinen:** voimistelu, uiminen, pallopelit... monipuolista liikkumista

### 10–11 v

- **Kertaa/vk:** 4–5 (60–90 min)
- **Painotus:** tekniikan laatu, kevyet nopeusärsykkeet, liikkuvuus.
- **Kata:** kihonin (perustekniikan) laatu, 1–2 katan syventäminen.
- **Kumite:** perustekniikat ja niiden yhdistelmät, etäisyys ja reaktioharjoitteet.
- **Testit** (kevyt): viivajuoksu, vatsat 30s, punnerrukset 30s, vauhditon pituus, liikkuvuus, koordinaatio

### 12–13 v

- **Kertaa/vk:** 5–6 (60–90 min)
- **Painotus:** nopeus/ketteryys, tekniikan taloudellisuus, vastuksen alkeet (kuminauha/kehonpaino).
- **Kata:** rytmi, voiman jakaminen, tekniikan laatu, uusia katoja kun edelliset ovat varmoja
- **Kumite:** etäisyys + ajoitus, ensimmäiset taktiikkamallit, tekniikan monipuolisuus
- **Testit:** viivajuoksu, vatsat 30s, punnerrukset 30s, vauhditon pituus, liikkuvuus, koordinaatio

## 14–15 v

- **Kertaa/vk:** 6–7 (75–90 min)
- **Painotus:** nopeusvoima, tukevat voimaohjelman alkeet, liikkuvuus.
- **Kata:** laatu + intensiteetti, kilpailuversiot, bunkain perusymmärrys.
- **Kumite:** piste-tekniikat ja peruskombojen tehokkuus, matsi-rutiinit, 1-2 perustaktiikkaa sekä johto- että tappioasemassa.
- **Testit:** viivajuoksu, vatsat 30s, punnerrukset 30s, vauhditon pituus, Cooperin testi tai Beep-testi

## 16–17 v

- **Kertaa/vk:** 7–8 (75–105 min)
- **Painotus:** nopeusvoima ja voimaharjoittelun progressio ohjelmoituna, palautumisen seuranta.
- **Kata:** kilpailukatojen hallinta, rytmi ja voimantuotto, stabiilius.
- **Kumite:** tekniikan monipuolisuus, taktiikkakirjaston laajentaminen, analyysi harjoituksiin ja kilpailuihin.
- **Testit:** viivajuoksu, vatsat 30s, punnerrukset 30s, vauhditon pituus, koordinaatio, Cooperin testi tai Beep-testi

## U21

- **Kertaa/vk:** 8–10 (ohjelmoitu kausittain)
- **Painotus:** laji-spesifi nopeus/voima, ottelu/kata-spesifit skenaariot, kilpailukauden kuormituksen hallinta.
- **Testit:** noudatetaan Karateliiton testausohjelmaa

## Aikuiset

- **Kertaa/vk:** 8–10 (ohjelmoitu kausittain)
- **Painotus:** henkilökohtainen pelikirja, vahvuuksien maksimi, heikkouksien minimointi, kuormitus-palautus tasapainoon arjen kanssa.
- **Testit:** noudatetaan Karateliiton testausohjelmaa

**Muistisääntö:** lisää vain 10–15 % kerrallaan viikkokuormaa (määrä tai teho), pidä kevyt viikko noin 4–6 viikon välein.

## 7) UNI, RAVINTO JA ARKI (KOULUPÄIVÄT)

**Tavoite:** jaksaminen koulussa ja treeneissä, hyvä palautuminen ja kasvu. Ateriarytmi 3–4 h välein, päivän aikana 5–7 syömiskertaa.

### Unen määrä (ikäkohtaiset vähimmäiset)

- **7–9 v:** 10–11 h/vrk
- **10–13 v:** 9–10 h/vrk
- **14–17 v:** 8–9+ h/vrk
- **U21/aikuiset:** 7–9 h/vrk

Nuku säännöllisesti; rauhoita ilta (näytöt, kofeiini, raskas ruoka myöhään = ei).

### Ateriarytmi – koulupäivä, **iltatreenit** (esim. koulu 8:00–15:00, treeni 17:00–18:30)

- **07:00 Aamupala:** puuro + jogurtti/rahka **tai** leipä + maito + hedelmä.
- **10:00 Välipala koulussa:** hedelmä + jogurtti **tai** rahka + leipä.
- **12:00 Lounas koulussa:** syö kaikkia näistä: hiilari + proteiini + kasvikset.
- **15:00–15:30 Ennen harjoitusta (75–105 min ennen):** pieni, helposti sulava: banaani, riisikakku + juusto, juotava jogurtti; tarvittaessa vettä/urheilujuomaa.
- **Harjoituksen aikana (17:00–18:30):** vesi; **>60 min** kovissa treeneissä urheilujuomaa pieniä määriä.
- **18:30–19:00 Palautusvälipala (0–30 min):** maito/jogurtti + banaani **tai** palautusjuoma.
- **19:30–20:00 Päivällinen:** riisi/pasta/peruna + kana/kala/liha/tofu + kasvikset.
- **21:00 Iltapala (kevyt):** leipä + maito/rahka **tai** puuro + marjat.
- **21:30–22:00 Nukkumaan** (ikäkohtaisesti).

### Ateriarytmi – koulupäivä, **ei treenejä**

- **07:00 Aamupala**
- **10:00 Välipala koulussa**
- **12:00 Lounas**
- **15:30 Välipala**
- **18:00 Päivällinen**
- **20:30 Iltapala**

Pidä rytmi 3–4 h välein. Energian määrä suhteessa aktiivisuuteen; vähemmän treenipäivinä, enemmän kovina treenipäivinä. Välipalojen ja illallisen ajoitus voi vaihdella treenijankohdan ja koulupäivän päättymisen mukaan. Koululounas vaihtelee koulun mukaan, sovita välipalat sopivin välein, ettei tulisi liian pitkiä taukoja.

Lisätietoa nuoren urheilijan ravitsemuksesta löytyy esimerkiksi Terve urheilija - sivustolta: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/energiansaanti-ja-ateriarytmi/>

## Perusperiaatteet lyhyesti

- Säännöllinen rytmi = **jaksaminen + parempi palautuminen**.
  - Jokaisella aterialla hiilihydraatin **ja** proteiinin lähde; kasviksia päivittäin.
  - Pakkaa koulureppuun **varavälipala**: hedelmä + juotava jogurtti **tai** leipä + juusto/kalkkuna.
  - **Juominen**: vettä pitkin päivää; treenissä vettä, kovissa/kuumissa treeneissä urheilujuomaa.
  - Vältä pitkiä taukoja ilman energiaa; älä paikkaa jättiannoksilla myöhään illalla.
- 

## 8) VUOSIKALENTERI JA KILPAILUPOLKU

### 8.1 Suositeltu kilpailupolku ikäryhmittäin (kata & kumite)

**Periaate**: ensin taidon ja rutiinin kehittäminen matalammalla kynnyksellä, sitten asteittain kovempi vastus ja isompi areena. Siirto seuraavalle tasolle, kun laatu, rutiinit ja kuormituksen hallinta ovat riittävällä tasolla – ei vain yksittäisten tulosten perusteella. **Kalenteri vahvistetaan vuosittain seuran valmennuksen toimesta.**

#### 7–9 v

- **Tasot**: salikilpailut (harjoituskilpailut), alue-/matalankynnyksen kilpailut, oman seuran järjestämät Tawastia Open kilpailut.
- **Kisat/kausi**: 2–4 kevyttä tapahtumaa.
- **Matka**: oma seura/naapuriseurat (päiväreissu).
- **Tavoite**: oppia kisarutiini (punnitus/varusteet/odotus), ilo ja rohkeus, peruslinjat (kata) ja turvallinen etäisyys (kumite).
- **Nousukriteeri**: pystyy toistamaan suorituksen rauhassa ja noudattaa sääntöjä ilman jatkuvaa ohjausta.

#### 10–11 v

- **Tasot**: salikisat, aluekilpailut/matalankynnyksen kisat, valikoiden 1–2 kansallista (esim. **Tawastia Open**).
- **Kisat/kausi**: 3–6.
- **Matka**: lähialueen kisat (päivä–1 yö).
- **Tavoite**: tekninen laatu paineessa, ensimmäiset ottelu-/katarutiinit.
- **Nousukriteeri**: tasainen laatutaso → lisätään yksittäisiä kansallisia kisoja.

## 12–13 v

- **Tasot:** alue + kansalliset kilpailut (ml. **Tawastia Open**), **Finnish Open (kokemuksena)**, **SM kilpailut**.
- **Kisat/kausi:** 3–8.
- **Matka:** kotimaa + valikoiden **lähialue (Viro/Ruotsi/Tanska)**.
- **Tavoite:** taktiikan alkeet (kumite) / laadun pysyvyys (kata), käsikirjoitus kisapäivään.
- **Nousukriteeri:** sijoituksia kansallisella tasolla **tai** tasainen kilpailukyky → lisää lähialueen kisoja.

## 14–15 v (Cadet)

- **Tasot:** kansalliset, **SM, Finnish Open**; lähialueen kv-kisat; valikoiden **Keski-Euroopan** kisat.
- **Kisat/kausi:** 4–8.
- **Matka:** Pohjoismaat, Baltia + tarvittaessa Keski-Eurooppa (yksittäiset).
- **Tavoite:** kilpailukestävyyden ja rutiinin kehittäminen, mitalit kansallisella tasolla ja lähialueilla.
- **WKF-polku:** ensimmäiset **WKF Youth League** -kilpailut harkiten (laatu ennen määrää).
- **PM/EM/MM:** mahdollisia **liiton valintojen** kautta.

## 16–17 v (Junior)

- **Tasot:** kansalliset, **SM, Finnish Open**, lähialueen kv + valikoiden **Keski-Eurooppa, WKF Youth League**.
- **Kisat/kausi:** 8–12 (periodisoi: peruskausi → kilpailukausi → kevyt).
- **Tavoite:** mitalit kansallisella tasolla, kilpailukyky kv-tasolla.
- **PM/EM/MM (U18):** mahdollisia **liiton valintojen** kautta.
- **Nousukriteeri:** tasainen kv-ottelukyky/katalaadun pysyvyys → nostetaan WKF-kilpailujen osuutta.

## U21

- **Tasot:** kansalliset, **SM, Finnish Open**, lähialue + Eurooppa, **WKF Series A** valikoiden.
- **Kisat/kausi:** 8–12.
- **Tavoite:** säännöllinen pistesuorittaminen kv-kisoissa, otteluvoitot, mitalit U21-sarjassa.
- **WKF seniori-startit:** valikoiden **Series A**.
- **EM/MM (U21):** mahdollisia liiton valintojen kautta.

## Aikuiset (Senior)

- **Tasot:** kansalliset, **SM, Finnish Open**, lähialue + Eurooppa, **WKF Series A, Premier League** (ranking/valinnat), **EM/MM** (liiton valinnat).
- **Kisat/kausi:** 8–12 (tasapaino työn/opintojen kanssa).
- **Tavoite:** tulokunto oikeisiin kisoihin, rankingin nosto, arvokisat valintojen kautta.

## 8.2 Tasokuvaukset (mitä nämä tarkoittavat käytännössä)

- **Salikilpailut:** seuran sisäiset harjoituskilpailut – sääntöjä kevennetään, palautteenantoa runsaasti, kesto lyhyempi.
- **Alue-/matalankynnyksen kilpailut:** useita otteluita/suorituksia per osallistuja, kehitysfokus, valmentaja neuvomassa ja antamassa palautetta, tulokset toissijaisia.
- **Kansalliset kilpailut:** seurojen järjestämät avoimet kisat Suomessa; tulos ja sijoitus merkityksellisempiä. **Esimerkki:** seuran järjestämä **Tawastia Open** (1–2×/vuosi) – kansallinen kilpailu, joka sopii hyvin aloitteleville.
- **SM:** Suomen mestaruuskilpailut ikäluokittain (liiton linjaus); tavoite on **kokemuksesta tuloksellisuuteen** iän myötä.
- **Finnish Open:** kansainvälinen kotikisa Suomessa – erinomainen ensi-kosketus kv-tasoon.
- **Lähialueen kv-kilpailut:** Viro, Ruotsi, Tanska – matkustus helppoa, kustannus kohtuullinen, taso vaihtelee → hyvä oppi.
- **Keski-Euroopan kilpailut:** suuremmat osallistujamäärät ja taso (Saksa, Puola, Hollanti, Ranska jne.) – **valitse harkiten** ja ajoita kauteen.
- **WKF-kilpailut:** Youth League (U14–U21), Series A (senior), Premier League (senior, kutsu/ranking), arvokisat (**PM, EM, MM**) liiton valintojen kautta.

## 8.3 Kilpailuihin ilmoittautuminen (MyClub)

- **Mistä kilpailut löytyvät:** seuran valmennuksen valitsemat kilpailut näkyvät **MyClubin kalenterissa**. Avaa tapahtuma → lue kuvaus (sarjat, paikka, aikataulu, kustannukset, ilmoittautumisohje).
- **Ilmoittautuminen:** tapahtumasivu → Ilmoittaudu. Ilmoittaudu urheilijan omalla nimellä. **Vastaa lisäkysymyksiin:** laji (kata/kumite), ikä, mahdollinen painoluokka, sekä kimppekyydin tarjoaminen/tarve.
- **Maksu:** kilpailumaksut maksetaan **MyClubin ohjeen mukaan seuran tilille**. **Seura hoitaa kootusti** maksut järjestäjälle. **Eräpäivä on sitova;** myöhästymiset voivat estää osallistumisen.
- **Puuttuuko kisa MyClubista?** Ota yhteys valmentajiin: voiko sen lisätä kalenteriin vai onko perusteltu syy, miksi sitä ei suositella tälle kaudelle.
- **Deadlinet & peruutukset:** kun ilmoittautuminen sulkeutuu, **jälki-ilmoittautuminen ei yleensä onnistu**. Peruutuksista ilmoitetaan **välittömästi valmennukselle;** mahdolliset kulut voivat jäädä urheilijalle, ellei toisin ohjeisteta.

- **Kansainväliset kisat:** passi/henkilökortti, vakuutus ja lisenssit kunnossa, Eurooppalainen sairaskortti (tilaa Kelasta); seura tiedottaa erikseen matkasuunnitelmasta ja kustannuksista.
- **Roolit:** urheilija/huoltaja **seuraa MyClub-viestintää**, maksaa ajallaan ja varmistaa oikean sarjan; valmennus **valitsee kilpailut**, tiedottaa ja vahvistaa ilmoittautumiset.

**Huom. valinnat:** PM/EM/MM ja osa WKF-kilpailuista edellyttävät liiton/maajoukkueen valintaa ja/tai ranking-kriteerejä. Seuraa aina ajantasaista liiton linjausta.

**Valintakriteerit:** Suomen Karateliitto – *Maajoukkueen valmennusryhmien käsikirja 2025* (pdf): <https://karateliitto.fi/app/uploads/2025/02/Maajoukkueen-valmennusryhmien-kasikirja-uusin-2025.pdf>.

## 9) URHEILUN JA OPISKELUN YHDISTÄMINEN (YLÄKOULULEIRITYS → URHEILULUKIO → JATKO OPINNOT; MAAJOUKKUE)

**Tavoite:** rakentaa selkeä polku, jossa koulu + harjoittelu + kilpailut sovitetaan yhteen ja siirtymä alue-/kansalliselta tasolta maajoukkueeseen tapahtuu hallitusti.

### A) Karateliiton yläkoululeiritys (7.–9. lk)

- **Kenelle:** 7.–9.-luokkalaisille karatekoille (kata & kumite), joilla on tavoitteellinen asenne harjoitteluun ja kilpailuihin.
- **Mikä tämä on:** osa valtakunnallista kaksoisura-polkua. Toteutus Pajulahden urheiluopistossa yhteistyössä Suomen Karateliiton ja ammattivalmentajien kanssa.
- **Hakuaika yleensä kesällä. Haku & lisätiedot:** Pajulahden yläkoululeiritys (Kolmen kampuksen urheiluopisto) – katso ajantasaiset ohjeet ja vaatimukset hakusivulta. <https://pajulahti.com/urheilijat/ylakoululeiritys/>
- **Sisältö karaten näkökulmasta:** lajinomaiset harjoitukset kata ja/tai kumite (tekniikan laatu, ajoitus/etäisyys, rytmi), kehittävä oheisharjoittelu (nopeus, liikkuvuus, kehonhallinta), sekä urheilijaksi kasvun teemat (uni, ravinto, arjen rytmi, opiskelun yhdistäminen urheiluun).
- **Leirien rytmi:** useita jaksoja kouluvuoden aikana Pajulahdessa; tarkempi määrä ja pituus ilmoitetaan hakusivuilla.
- **Tavoite:** varmistaa, että koulu + harjoittelu toimivat yhdessä, vahvistaa perustaitoja ja harjoittelukäyttäytymistä, sekä rakentaa askelmerkkejä kohti urheilulukioita ja maajoukkuetta.
- **Käytännöt:** sovi poissaolot ja tehtävien korvaustavat etukäteen koulun kanssa; seura/valmentaja auttaa tarvittaessa aikataulutuksessa.

### B) Lukion urheilulinja (Hämeenlinnan lyseo / Urheiluakatemia Tavastia)

- **Mikä tämä on:** OKM:n luvittama urheilulinja, jossa yhdistyvät lukio-opinnot ja aamuvalmennus. Aamuharjoitukset kolmena arkipäivänä osana Urheiluakatemia Tavastian toimintaa.
- **Opinnot:** lukuvuoden aikana voi sisällyttää urheiluvalmennusta lukio-opintoihin. Mukana myös kaikille yhteisiä sisältöjä (esim. *Kehity huippu-urheilijaksi*, henkinen valmennus, lihashuolto).
- **Haku:** valtakunnallinen yhteishaku Opintopolussa (urheilulinjan lisäkysymykset osana hakua; erillistä pääsykoetta ei ole). Valinnassa painotetaan lukuaineiden keskiarvoa ja laji-/oppilaitospisteitä.
- **Karate (käytäntö seurassa): yksi aamu on lajiharjoitus Hämeenlinnan Karateseuran valmentajan ohjaamana** (kata tai kumite; tekniikka, taktiikka). Muut aamut sovitaan valmentajien ja Urheiluakatemia Tavastian kanssa.
- **Arjen rytmi:** iltaisin jatkuu seuran oma harjoittelu; aamu- ja iltatreenit suunnitellaan yhdessä niin, että kuormitus pysyy hallussa (kevyt/kova -rytmi, riittävä uni ja ravinto).

### C) HAMK ja huippu-urheilu

HAMK on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaverkoston, ja se tekee yhteistyötä Urheiluakatemia Tavastian kanssa. Käytännössä tämä tarkoittaa:

- **Joustavia opintojärjestelyjä:** mahdollisuus suorittaa opintoja etämuodossa, joustavat tenttiajat ja henkilökohtaiset opintosuunnitelmat urheilun ehdoilla.
- **Yhteistyötä valmentajien kanssa:** opiskelijan harjoitteluohjelmat voidaan sovittaa opintorytmiin.
- **Aamu- ja iltaharjoitusten mahdollistaminen:** koulupäivien aikataulut ja kampusten sijainnit tukevat harjoittelua ilman pitkiä siirtymiä.
- **Opinnollistamisen mahdollisuudet:** urheiluun liittyvä työ (esim. valmennus, kilpailutoiminta, hyvinvointiprojektit) voidaan joissain koulutusohjelmissa lukea hyväksi osassa opintoja.
- **Hyvinvointipalvelut:** HAMKin liikuntapalvelut, yhteistyö Tavastian fysioterapeuttien ja valmentajien kanssa.

### D) Maajoukkuepolku karatessa

- **Valmennusryhmät ja valinnat:** Maajoukkueen valmennusryhmät ja valintaperusteet julkaistaan Karateliiton kanavissa. Näyttöjä annetaan katselmuksissa ja kilpailuissa (ks. luku 7) liiton linjausten mukaisesti.
- **Ikäraja:** Maajoukkueen alin ikäraja on **12 vuotta**.
- **Edellytykset:** lajin laatu ja tulokunto omassa ikäluokassa, harjoittelun jatkuvuus, terveenä pysyminen, sitoutuminen valmennussuunnitelmaan ja joukkueen pelisääntöihin.
- **Arki kuntoon:** koulu + harjoittelu → realistinen kuormitus, riittävä uni ja ravinto, säännölliset rutiinit.
- **“Tie maajoukkueeseen” -leirit:** Karateliiton järjestämiä aloitusleirejä, jotka toimivat yhtenä askeleena kohti maajoukkuetta. Leireillä tutustutaan maajoukkue toimintaan, valmennuskulttuuriin ja pelisääntöihin, tavataan maajoukkuevalmentajia ja saadaan palautetta omasta etenemisestä. Aikataulut ja haku julkaistaan liiton kanavissa.
- **Lisätiedot ja valintakriteerit:** Suomen Karateliitto – *Maajoukkueen valmennusryhmien käsikirja 2025* (pdf): <https://karateliitto.fi/app/uploads/2025/02/Maajoukkueen-valmennusryhmien-kasikirja-uusin-2025.pdf>.

## 10) KILPAILUPÄIVÄN KÄSIKIRJA

- **Pakkauslista:** puku x2, pun./sin. vyö, juomapullo, välipalat, teippi, henkilöllisyystodistus ja Eurooppalainen sairaanhoitokortti (ulkomailla), ensiapu/omat lääkkeet.
  - **Kumite:** WKF-hyväksytyt hanskat (pun./sin.), säärisuojat (pun./sin.), jalkasuojat (pun./sin.), hammassuojat, (miehille) alasuojus, (naisille) rintasuojat (U16 sarjasta ylöspäin pakolliset), vartalosuoja,
  - **U14:** kypärä + ulkoinen rintapanssari
- **Lämmittely (30–40 min):** n. 60–90 min ennen sarjaa: yleislämmittely → liikkuvuus → lajitekniikat → 2–3 “herättävää” toistoa.
- **Fokus:** valitse 3 avainsanaa (esim. *rytmi – etäisyys – jalat*).
- **Palautuminen:** juoma + hiilarivälipala heti suorituksen jälkeen, kevyt liike, 10 min rauhoittuminen, nopea palaute valmentajalta.
- **Ruokailu & juominen – pikaohje:**
  - **Edellinen ilta:** normaali iltapala + nesteytys (virtsa vaalea). Ei uusia ruokia.
  - **Aamu / 2–3 h ennen ensimmäistä suoritusta:** kevyt ateria: hiilari + proteiini (puuro + jogurtti/rahka; leipä + kalkkuna/juusto; smoothie + banaani). Vältä raskasta/rasvaista.
  - **60–90 min ennen:** pieni välipala (banaani, smoothiepussi, jogurtti, riisikakku + juusto). Tarvittaessa urheilujuomaa pieniä määriä.
  - **Suoritusten välissä:** juo pari huikkaa 15–20 min välein. Pidä energia yllä pienillä annoksilla (banaani, energiapatukan puolikas, rusinat, riisikakku, smoothiepussi).
  - **Pitkä tauko (>2 h):** kevyt lämmin ateria (riisi/pasta + kana/kala + kevyt kastike) siten että viimeinen isompi ateria on 2–3 h ennen seuraavaa suoritusta.
  - **Jälkitoimet:** heti viimeisen suorituksen jälkeen juoma + pieni hiilarivälipala; 1–2 h sisällä kunnon ateria.
  - **Ei-listalle: energiajuomat/kofeiinit nuorilta kielletty; ei painonvetoa/kuivattelua.**

## 11) VARUSTEET (WKF-MUKAISET)

### 11.1 Yleistä

- **Lisenssi:** Hämeenlinnan Karateseura edellyttää kaikilta harrastajiltaan Suomen Karateliiton lisenssiä ja se tarkastetaan myös kilpailunjärjestäjän toimesta kilpailuihin osallistuttaessa. Ilman lisenssiä ei voi kilpailla.
- **Vakuutustodistus:** Jokaisella kilpailuihin osallistuvalla tulee olla karatekilpailemisen kattava vakuutus. Lasten osalta kannattaa ensin tarkistaa, kattaako oma tapaturmavakuutus myös kilpailemisen karatessa ja pyytää tästä todistus vakuutusyhtiöltä. Mikäli tällaista vakuutusta ei ole, voi lisenssin yhteydessä hankkia myös vakuutuksen, joka on erityisesti kamppailulajeille suunnattu.
- **Kaikkien suojien tulee olla WKF-hyväksyttyjä.** Varusteet tarkistetaan ennen ottelua; puutteista annetaan yleensä **2 min** korjausaika.
- **Karategi:** Kansallisissa kilpailuissa ja suurimmassa osassa ulkomaisissa kilpailuissa valkoinen, ilman raitoja. Takki peittää lantion, hihat ranteen–kynärvarren puolivälin välillä; housut peittävät  $\geq 2/3$  sääristä. WKF Youth League, Series A, Premier League ja arvokilpailuissa tulee käyttää punaisilla tai sinisillä brodeerauksilla olevia pukuja. Näitä saa käyttää yleensä myös kansallisissa kilpailuissa, mutta takin värin tulee olla tällöin sama kuin vyö.
- **Vyö:** punainen (AKA) tai sininen (AO), n. 5 cm leveä; solmun molemmin puolin noin 15 cm, ei yli 3/4 reiden pituudesta.
- **Värikoodit:** AKA = punainen, AO = sininen; suojien värin tulee vastata otteluvyön väriä.
- **Hiukset/korut:** hiukset kiinni, kynnet lyhyet, ei koruja. Silmälasit kielletty; pehmeät piilolinssit omalla vastuulla.

### 11.2 Kata – kilpailupukeutuminen

- Puku ja vyö (pun./sin. arvonnin mukaan). Ei suojarusteita. Naisilla valkoinen T-paita puvun alla sallittu.

### 11.3 Kumite – pakolliset varusteet (WKF)

- **Hanskat** (pun./sin.), **hammassuojat**, **vartalosuojat**, **säärisuojat** (pun./sin.), **jalkasuojat** (pun./sin.).
- **Alasuojus: miehille pakollinen. Rintasuojat:** tytöille/naisille pakollinen (U14 sarjasta ylöspäin).
- Teippaukset/tukisidokset vain tuomarin ja turnauslääkärin luvalla.

#### 11.4 Kansallinen tarkenne U14 (voimassa 1.8.2025 →)

- Suomessa **U14 ja nuoremmissa** kumitesarjoissa ovat **pakolliset: kypärä ja ulkoinen rintapanssari puvun päälle kansallisissa, SM- ja kansainvälisissä** kilpailuissa.
- **Ei koske:** tekniikkakilpailu, matalan kynnyksen kilpailut ja aluekilpailut.
- Esimerkkimerkkejä (WKF-hyväksytyjä): rintapanssari Hayashi, Daedo, Adidas, Smai, Mooto; kypärä Hayashi, Daedo, Adidas, Arawaza, SMAI, Tokaido, Wacoku, Wesing, Punok, Mooto.

#### 11.5 Koot, sovitus & turvallisuus

- Säärisuoja peittää suurimman osan säärestä; jalkasuoja istuu napakasti.
- Vartalosuoja oikeaa mallia/kokoa; sovita suojat puvun kanssa.
- Hammassuojat ehjät ja puhtaat; hammasraudoista kysy tuomarin/lääkärin lupa.

#### 11.6 Huolto, varat ja lainavarusteet

- Kuivata ja pese säännöllisesti; kuljeta ilmavasti.
- Pidä mukana myös varahanskat ja varajalkasuojat.
- **Seuralta saa varusteita tarvittaessa lainaan**, mutta sovi etukäteen valmennuksen kanssa (koot/saatavuus). Lainavarusteista huolehditaan kuin omista ja ne palautetaan puhtaina ja siististi yhteen pakattuna



*Kuva 1 Esimerkit WKF hyväksytystä puvusta ja suojista*

## 12) MATKUSTAMINEN & KISALOGISTIIKKA

### 12.1 Kimppakyydit (kilpailut, leirit ja alueharjoitukset)

- **Seura suosittelee kimppakyytejä.** MyClub-ilmoittautumisessa kysytään, **tarjoatko kyytiä vai tarvitsetko kyytiä.**
- Valmennus/ryhmän yhdyshenkilö ryhmittelee kyydit MyClub-tietojen perusteella.
- Kyytejä ei sovita vain kaverin kanssa, vaan vanhempien WhatsApp ryhmässä kuskien kesken. Ketään ei jätetä yksin ilman kyytiä, eikä kyydeissä suositella vain kavereita. Olemme yhtä joukkuetta tässäkin asiassa.
- **Kulut sovitaan etukäteen** (polttoaine, parkki).

### 12.2 Kotimaan kilpailut

- **Kulkeminen ja majoitus yleensä perheen vastuulla.** Seura ei tee keskitettyjä varauksia, ellei toisin ilmoiteta.
- **Kokoontuminen & aikataulut** julkaistaan MyClubissa (saapumisaika, lämmittely, joukkuepalaverit).
- **Kimppakyyti** ensisijainen; jos ei onnistu, ilmoita valmennukselle hyvissä ajoin.

### 12.3 Ulkomaan kilpailut

- **Tavoite:** matkustetaan joukkueena (yhteiset lennot/majoitus) aina kun mahdollista.
- Jos perheestä lähtee muita mukaan, matkat voi varata yhdessä joukkueen kanssa tai perheen itse varaamina.
- **Jos perhe varaa itse:** urheilija liikkuu kisan ajan joukkueen mukana – yhteiset aikataulut, lämmittelyt, ruokailut ja kannustaa muita silloin kun ei itse kilpaile.
- **Viestintä:** ensisijainen kanava on MyClub (ja/tai nimetty ryhmäviesti).
- **Vastuuhenkilö:** kisamatkoilla nimetään joukkueenjohtaja, jonka ohjeita noudatetaan.

### 12.4 Maksut & käytännöt

- **Kotimaa:** perheet maksavat omat matka- ja majoituskulut; kilpailumaksut hoidetaan luvun 7.3 MyClub-ohjeen mukaan (seura maksaa kootusti järjestäjälle).
- **Ulkomaat:** jos on joukkuepaketti, laskutus seuran/matkatoimiston ohjeen mukaan.  
**Omat varaukset** → perhe maksaa suoraan, mutta sovittaa aikataulut joukkueenjohtajan kanssa.

### 12.5 Käyttäytyminen & vastuut

- **Alaikäiset:** huoltaja vastaa matkustuslainsäädännön ja lupien täyttymisestä; kisapaikalla joukkueen säännöt ovat ensisijaisia.
- **Käytös:** edustetaan seuraa – rauha kilpailijalle, ei ohjeisteta valmentajan yli.
- **Kisapäivä:** urheilija toimii joukkueen mukana ja osallistuu yhteiseen kannustamiseen silloin kun ei ole oma vuoro.

## 13) KUSTANNUKSET & TUKIMUODOT

### 13.1 Mitä kausi maksaa (tyypilliset kulut)

- **Lisenssit ja kilpailumaksut** (kotimaa + kv)
- **Varusteet** (WKF-hyväksytyt suojat, puku, vyöt)
- **Matkustus & majoitus** (kimppakyydit, lennot, hotellit)
- **Leirit ja valmennus** (mahd. testit/terveyspalvelut)
- **Vakuutukset** (urheilijan tapaturmavakuutus)

### 13.2 Seuran tukimuodot & varainhankinta

- **Kisaryhmän varainhankinta** tukee kaikkien mahdollisuuksia osallistua kilpailuihin – ensisijaisesti ulkomaan kisoihin, mutta samalla pidetään myös Suomen kisojen kustannukset kohtuullisina.
- Seuran tärkeä varainhankintamuoto on Tawastia Open. Järjestelyihin toivotaan kaikkien kilpailijoiden vanhempien osallistumista (esim. mattojen rakennus/purku, tulospalvelu, kioskki, mainosmyynti, arpajaiset).
- **Muiden talkoiden WhatsApp-ryhmä:** liity ryhmään, niin saat ajantasaiset tiedot talkoista ja pääset ilmoittautumaan vuoroihin.

### Seuran tuki kansainväliselle tasolle tähtäville

- Seura tukee tavoitteellisesti kansainvälisellä tasolla kilpailevia urheilijoita.
- Tuki perustuu **erilliseen sopimukseen**, jossa sovitaan mm.:
  - tuen **muoto ja määrä** (esim. osallistumismaksut, leirit, matkakulut, valmennus)
  - urheilijan **sitoutuminen seuran toimintaan** (esim. ohjausvuorot, seurapäivät, esiintymiset)
  - **esimerkillisyys** nuoremmille (roolimalli, some-käyttäytyminen)
  - **harjoittelu** seuran/valmentajan laatiman henkilökohtaisen suunnitelman mukaan.
- **Sopimusurheilijat** osallistuvat ohjaamiseen ja toimivat esimerkkeinä nuoremmille. Sopimus kirjataan erilliseen liitteeseen.

### 13.3 Maksukäytännöt

- **Kotimaa:** kilpailumaksut maksetaan MyClubin ohjeen mukaan seuran tilille; seura maksaa kootusti järjestäjälle.
- **Ulkomaat:** joukkuematkat laskutetaan seuran ohjeen mukaan; jos perhe varaa itse, kulut maksetaan suoraan mutta aikataulut sovitaan valmentajan/joukkueenjohtajan kanssa. Mahdolliset joukkuekulut (esim. valmennus/huolto) voidaan laskuttaa erikseen.

### 13.4 Perhekohtaiset keinot kulujen hallintaan

- **Kimppakyydit** ensisijainen (sovi MyClubissa/WhatsAppissa).
- **Lainavarusteet seuralta – sovi etukäteen** valmennuksen kanssa.
- **Käytetyt/kierrätetyt varusteet ja yhteistilaukset.**
- **Ennakointi:** kilpailukalenteri ajoissa → edullisemmat varaukset.

### 13.5 Ulkopuoliset tukimuodot & sponsorit

- **Kulut kasvavat**, kun ulkomaan kisat ja maajoukkueleiritykset lisääntyvät. Näitä voi tasapainottaa seuran ulkopuolisella tuella.
- **Rahastot ja säätiöt:** urheilija/huoltaja voi hakea tukea erilaisista rahastoista ja säätiöistä. Tietoa löytyy netistä, ja valmentajat auttavat sopivien vaihtoehtojen etsimisessä.
- **Paikalliset tuet:** kunta/kaupunki, alueelliset urheilurahastot, yritysten yhteiskuntavastuuohjelmat.
- **Sponsorit:** aina keskustelu ensin valmentajien kanssa, jotta sopimukset eivät ole ristiriidassa seuran linjausten ja kumppanuuksien kanssa. Sovitaan: vastikkeet (some/näkyvyys), tuen muoto (raha/varuste/matkat), seuran hyväksyntä logojen käyttöön, kirjataan sopimusliitteeseen (kesto/ehdot/raportointi).

---

## 14) VASTUULLISUUS & REILU PELI

- **Turvallinen ilmapiiri:** nollatoleranssi epäasialliselle käytökselle. Kaikki kokevat olonsa turvallisiksi harjoituksissa ja kilpailuissa.
- **Reilu peli:** sääntöjen noudattaminen, vastustajan kunnioitus, tuomareiden kunnioittaminen. Voitto ilman reilua peliä ei ole tavoite.
- **Antidoping-perusteet:** puhdas urheilu – omat lääkitykset huomioidaan; “varmistu ennen kuin käytät”. Nuorilla korostuu ravinto & uni lisäravinteiden sijaan.
- **Sosiaalinen media & kuvaaminen:** kysy lupa kuvien jakoon; älä julkaise tietoja, joista voi päätellä alaikäisen arkea tarkasti. Kunnioita kilpailujen kuvaussääntöjä. **Seura haluaa julkaista kilpailijoidensa kuvia kisoista, leireiltä ja harjoituksista** – pyydämme vanhempia tarkistamaan, että **MyClubin jäsentiedoissa valokuvauslupa on annettu** (tai päivitetty tarvittaessa).
- **Matkojen pelisäännöt:** majoitusrauha, hiljaisuusajat, ryhmässä liikkuminen, joukkueen johtajan ohjeet ensisijaisia.

## 15) UKK – USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

### 1. Kuinka usein lapsen kannattaa kilpailla?

Ikä ja kokemus ratkaisevat. Suuntaa-antavat määrät luvussa **7.1**. Pidä **kevyitä viikkoja** 4–6 viikon välein.

### 2. Mistä tiedän, mihin kisoihin ilmoittaudumme?

MyClubin kalenterista. Jos haluttu kisa puuttuu, kysy valmentajilta lisäyksestä/syystä.

### 3. Mitä jos lapsi jännittää liikaa?

Normaalia. Pidä rutiinit (lämmittely, hengitys, 3 avainsanaa). Keskity **suoritustavoitteisiin**, ei pelkkään tulokseen.

### 4. Milloin ulkomaan kisat ovat ajankohtaisia?

Kun laatu ja rutiini ovat vakaat kotimaassa (katso **7.1**). Aloita lähialueelta (Viro/Ruotsi/Tanska).

### 5. Voiko tehdä sekä kataa että kumitea?

Kyllä. Nuorilla molempien tekeminen on hyödyllistä taidon kehitykselle; myöhemmin voi painottaa jompaakumpaa.

### 6. Milloin maajoukkueeseen voi hakea?

Alin ikäraja 12 vuotta. Seuraa liiton valintakriteereitä ja **“Tie maajoukkueeseen”** -leirejä.

### 7. Mitä teen, jos loukkaantuminen tai sairastelu katkaisee harjoittelun?

Ilmoita valmentajalle, sovi korvaavat harjoitteet, palaa asteittain. Laatu ennen määrää.