Uttagningskriterier till breddsamlingar och landslagsuppdrag

Ålderskategori 14-16 år ungdomslandslaget

Uttagningskriterier för breddsamlingar region syd, mitt, norr

Boxaren går matcher regelbundet med godkänt genomförande.
Boxaren behöver få ett godkännande av förbundstränare att delta på breddsamlingar.
Boxaren ska ha en ambition att delta på nationellt mästerskap inom ett år.
Boxaren ska ha en planering över träning och matcher samt föra träningsdagbok.
Boxaren behöver ha en ambition att satsa långsiktigt i sporten.
Boxaren genomför konditions och fystester regelbundet och följer upp sin utveckling.
Boxarens tränare har en aktiv dialog med förbundstränare om boxarens utveckling.

Uttagningskriterier för landskamper och internationella tävlingar

Boxaren går matcher regelbundet och tar alla matcher boxaren kan få.
Boxaren ska ha en planering över träning och matcher samt föra träningsdagbok.
Boxaren behöver ha en ambition att satsa långsiktigt i sporten.
Boxaren deltar på breddsamlingar och träningsläger.
Boxaren deltar på nationellt mästerskap
Boxaren genomför konditions och fystester regelbundet och följer upp sin utveckling.
Riktlinjer för konditionstester och fystester är 12 minuter på Cooper för herrboxare och 14 minuter för damboxare. 10 Chins för herrboxare och 3 Chins för damboxare. 20 Dips för herrboxare och 6 dips för damboxare.
Boxarens tränare har en aktiv dialog med förbundstränare om boxarens utveckling.
Boxaren följer den träningsplanering förbundstränaren har gjort upp inför landskamper och internationella turneringar.
Herrboxare har en målsättning att få ihop 15 matcher per säsong.
Damboxare har en målsättning att få ihop 8 matcher per säsong.
Boxaren följer landslagets uppförandekod.

Uttagningskriterier för internationella mästerskap, EM

Boxaren går matcher regelbundet och tar alla matcher boxaren kan få.
Boxarens klubb och distrikt söker internationella tävlingar för boxaren att delta på.
Boxaren ska ha en planering över träning och matcher samt föra träningsdagbok.
Boxaren ska ha en ambition att satsa långsiktigt i sporten.
Boxaren deltar på breddsamlingar och träningsläger.
Boxaren deltar på nationellt mästerskap.
Boxaren genomför konditions och fystester regelbundet och följer upp sin utveckling.
Riktlinjer för konditionstester och fystester är 12 minuter på Cooper för herrboxare och 14 minuter för damboxare. 10 Chins för herrboxare och 3 Chins för damboxare. 20 Dips för herrboxare och 6 dips för damboxare. Boxaren behöver uppfylla dessa riktlinjer eller på annat sätt kunna visa god fysik och kondition.
Boxarens tränare har en aktiv dialog med förbundstränare om boxarens utveckling.
Boxaren följer den träningsplanering förbundstränaren har gjort upp inför landskamper och internationella turneringar.
Herrboxare har en målsättning att få ihop 15 matcher per säsong.
Damboxare har en målsättning att få ihop 8 matcher per säsong.
Boxaren följer landslagets uppförandekod.