



V OPEN DE KARATE DA LOURINHÃ

Programa

Dia 16 de Março de 2025

08H40 - Reunião de técnicos de Arbitragem

09H00 - Kata Iniciado Feminino e Masculino, Juvenil Feminino e Masculino

10H00 - Kata Cadetes Feminino e Masculinos

10H20 - Kata Infantil Masculino

10H40 - Kata Infantil Feminino

11H20 - Kata Seniores Feminino e Masculino

11H30 - Kata Júnior Feminino e Masculino

➤ **Entrega de prémios da prova de Kata.**

14H30 - Kumite Iniciado Fem -40kg, Juvenis Fem -50kg, Iniciados Masc e Juvenis Masc -55kg.

15H00 – Kumite Iniciado Fem +40kg e Juvenis Fem +50kg.

15H30 – Kumite Juvenis Masc +55kg, Cadete Masc -61kg e Juniores Fem.

16H00 – Kumite Cadete Fem -53kg e +53kg, Júnior Masculino -67kg.

16H20 – Kumite Sénior Masc -71kg.

16H50 – Kumite Júnior Masc +67kg e Seniores Fem.

17H00 – Kumite Cadete Masc +61kg.

17H20 – Kumite Sénior Masc +71kg.

➤ **Horário das Pesagens: 10:30h-11:30h / 14h-15:30h**

➤ **A chamada será efetuada na sala de aquecimento, nesse momento será indicado o tatami para cada prova.**

➤ **Entrega dos prémios da prova de Kumite será efetuada no fim de cada categoria, masculino e feminino.**

Nota: todos atletas tem que estar devidamente equipados 15 minutos antes da hora do início da sua prova. Só podem subir ao pódio de Karate Gi ou fato de treino.