



VI OPEN DE KARATE DA LOURINHÃ

Programa

Dia 1 de Março de 2026

- 08H40 – Reunião de técnicos de Arbitragem
- 09H00 – Kata iniciado feminino e masculino, juvenis femininos e masculino.
- 10H10 – Kata infantis e cadetes feminino e masculinos.
- 11H10 – Kata seniores feminino e masculino.
- 11H30 – Kata júnior feminino e masculino.
- 12H00 – Kumite iniciados feminino e masculino todos pesos.

- 14H30 – Kumite juvenis feminino e masculino todos pesos.
- 15H10 – Kumite cadete masculino todos os pesos.
- 16H00 – Kumite cadete feminino todos os pesos.
- 16H30 – Kumite júnior masculino todos os pesos.
- 17H00 – Kumite sénior masculino todos os pesos.
- 17H30 – Kumite sénior feminino e júnior feminino todos pesos.

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

Pesagens: 10h-11:30h / 13:30h-15h

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.

Entrega dos prémios será efetuada no final das provas de Kata, e no fim de cada categoria de Kumite, masculino e feminino.