



III PHENOMENON INTERNATIONAL KARATE OPEN

Programa

Dia 06 de Junho de 2026

08H30 - Reunião de técnicos de Arbitragem

09H00 – Kata iniciado feminino e masculino, juvenis femininos e masculinos

10H00 – Kata cadetes femininos e masculinos, infantis masculino

10H40 – Kata juniores femininos e masculinos

11H10 - Kata seniores masculinos, kumite iniciados masculino -37k

11H30 - Kata infantil feminino, kata equipa família e Trissomia.

12H00 - Kata seniores femininos, kumite iniciados feminino -37 e +44kg

12H30 - Kumite iniciados, restantes pesos.

14H15 – Kumite juvenis femininos e masculinos, todos pesos e cadete masc -52kg.

15H20 – Kumite cadetes masculino e feminino, todos pesos.

16H30 – Kumite juniores masculino e feminino, todos os pesos.

17H00 – Kumite seniores masculino -60, -67 e -75kg.

17H20 – Kumite sénior masculino +75kg.

17H40 – Kumite restantes categorias e Trissomia.

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

Nota: todos atletas têm 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 fim da manhã e à tarde quando terminar.

Pesagens:

- Dia 05/06 – Entre as 19h00 e as 20h00;
- Dia 06/06 – Entre as 10h00 e as 11h30; e 12h30 e as 14h30