



# IV OPEN DE KARATE DA LOURINHÃ

## Programa

**Dia 3 de Março de 2024**

- 08H40** - Reunião de técnicos de Arbitragem
- 09H00** – Kata iniciado feminino e masculino, juvenil feminino e masculino
- 10H40** – Kata cadete feminino e masculino
- 11H00** - Kata infantil feminino e masculino
- 11H40** - Kata júnior feminino
- 12H20** - Kata júnior masculino
- 12H30** - Kata seniores feminino e masculino

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

- 15H00** – Kumite iniciado feminino e masculino (todos).
- 15H00** – Kumite juvenil feminino -50kg e masculino -55kg.
- 15H50** – Kumite juvenil feminino +50kg.
- 16H40** – Kumite cadete feminino -53 e +53kg, cadete masculino -61kg.
- 17H00** – Kumite juvenil masculino +55kg.
- 17H30** – Kumite júnior masculino -67kg e cadete masculino +61kg.
- 17H50** – Kumite júnior feminino open.
- 18H30** – Kumite sénior masculino open.
- 18H50** – Kumite sénior feminino -60 e +60kg e júnior masculino +67kg.

**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.**