



## VII KARATE OPEN DA MEALHADA Pavilhão Municipal da Mealhada

### Programa

#### QUINTA, 25/04/2024

08H30 - Reunião de Árbitros

09H00 - kata, Masters, Juvenil masculino, Juvenil feminino, Cadete feminino,

09H40 - kata, Cadetes masculinos,

10H00 - kata, Iniciado feminino e masculino,

11H00 - Kata, Juniores feminino e masculino, Seniores feminino e masculino,

11H40 - kata, Infantil masculino e feminino,

11H40 - Kumite Iniciado masculino -37kg e Iniciado feminino todos pesos,

12H30 - Kumite Iniciado masculino -44kg e +44kg,

12H30 - Kata Síndrome Dawn.

13H20 - Entrega dos prémios dos katas e kumite iniciados.

15H00 - kumite Juvenis masculino e feminino, todos pesos,

16H00 - kumite Cadete masculino, -52kg, -57kg e -63kg,

16H50 - kumite Cadete masculino, -70kg e +70kg,

17H30 - kumite Cadete feminino e Júnior feminino, todos os pesos,

17H40 - Kumite Juniores masculino -61kg,

18H30 - kumite restantes categorias,

19H30 - Entrega de prémios e encerramento do Open.

**PESAGENS:** Pesagens livres. Na oficial só se pesam uma vez, se o peso estiver errado são eliminados. Horários 11.00-12H, 14.30-14.50H e 15.30-16.30H.

**Nota:** Todos competidores têm que estar devidamente equipados, 30 minutos antes de iniciar a sua prova na sala de aquecimento, local das chamadas, neste momento será indicado o Tatami da respetiva prova.

Os competidores medalhados, só podem subir ao pódio em fato de treino ou karate gi.