

**Samedi 05 novembre 2016**

Gymnase Grévarin (CAP)

20 rue du Grévarin

27200 Vernon

Entrée 8 € / Gratuite pour les – de 12 ans

Engagements compétiteurs : 6€

## **COUPE DE France ZONE NORD KARATE LIGHT CONTACT**

**(Pupilles/ Benjamins/ Minimes/ Cadets / Juniors/ Seniors/ Vétérans)**

*(Masculins/Féminins – Individuels)*

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION SITE INTERNET : 28 octobre 2016**

<http://www.ffkarate.fr> (calendrier compétitions)



*Les dates, lieux, horaires sont donnés sous réserve de modification, les informations définitives sont disponibles sur le site [www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)*

### **Samedi 05 novembre 2016**

#### **Contrôle et pesée CADETS:**

*09h00-09h15: Cadets : -45kg/ -50kg/ -55kg/ -60kg/ -65kg/ -70kg/ -75kg/ +75kg*

*09h15-09h30: Cadettes : -40kg/ -45kg/ -50kg/ -55kg/ -60kg/ +60kg*

#### **Contrôle et pesée MINIMES:**

*09h30-10h00: Minimes Masculins : -35kg/ -40kg/ -45kg/ -50kg/ -55kg/ -60kg/ +60kg*

*10h00-10h30: Minimes Féminines : -35kg/ -40kg/ -45kg/ -50kg/ -55kg/ +55kg*

#### **Contrôle et pesée BENJAMINS:**

*10h30-10h45: Benjamins : -30kg/ -35kg/ -40kg/ -45kg/ -50kg/ -55kg/ +55kg*

*10h45-11h00: Benjamins : -30kg/ -35kg/ -40kg/ -45kg/ -50kg/ +50kg*

#### **Contrôle et pesée PUPILLES:**

*11h00-11h15: Pupilles Masculins : -30kg/ -35kg/ -40kg/ -45kg/ -50kg/ +50kg*

*11h15-11h30: Pupilles Féminines : -25kg/ -30kg/ -35kg/ -40kg/ -45kg/ +45kg*

#### **Contrôle et pesée JUNIORS:**

*11h30-11h45: Juniors Masculins : - 55kg/ -60 kg/ -65 kg/ -70kg/ -75kg/ -80kg/ +80kg*

*11h45-12h00: Juniors Féminines : -48kg/ -53kg/ -58kg/ -63kg/ -68kg/ +68kg*

#### **Contrôle et pesée SENIORS:**

*12h00-12h30: Seniors Masculins : -56kg/ -60kg/ -64 kg/ -68kg/ -72kg/ -76kg/ -80kg/ -85kg/ -90kg/ +90kg*

*12h30-12h45: Seniors Féminines : -50kg/ -54kg/ -58kg/ -63kg/ -68kg/ +68kg*

#### **Contrôle et pesée VETERANS:**

*13h30-14h00: Vétérans Masculins : -60kg/ -68kg/ -76kg/ -85kg/ +85kg*

*14h00-14h30 : Vétérans Féminines : -50kg/ -58kg/ -68kg/ +68kg*

**10h00 : Début des Compétitions**

**A LA FIN DE CHAQUE CATEGORIE : Finales prévisionnelles et remise des médailles**