



**Dimanche 23 octobre 2022**  
**Complexe Sportif POREZ**  
**Avenue François MITTERRAND**  
**62790 LEFOREST**

## **COUPE REGIONALE LIGHT CONTACT**

**Poussins / Pupilles / Benjamins / Minimes / Cadets / Juniors / Séniors / Vétérans**  
**(Masculins / Féminins)**

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION SITE INTERNET : 14 octobre 2022**

<https://www.ffkcompetition.fr/>



**23 octobre 2022**

### **Meeting des Coaches : 08h15**

#### **Contrôle et pesée BENJAMINS :**

08h30-08h45 : Benjamins : -30kg/ -35kg/ -40kg/ -45kg/ -50kg/ -55kg/ +55kg  
08h45-09h00 : Benjamins : -30kg/ -35kg/ -40kg/ -45kg/ -50kg/ +50 kg

#### **Contrôle et pesée PUPILLES :**

09h00-09h15: Pupilles Masculins : -30kg/ -35kg/ -40kg/ -45kg/ -50kg/ +50kg  
09h15-09h30 : Pupilles Féminines : -25kg/ -30kg/ -35kg/ -40kg/ -45 kg/ +45kg

#### **Contrôle et pesée POUSSINS :**

09h30-09h45: Poussins : -25kg/ -30kg/ -35kg/ -40kg/ +40kg  
09h45-10h00 : Poussines : -20kg/ -25kg/ -30kg/ -35kg/ +35kg

#### **Contrôle et pesée MINIMES :**

10h00-10h30 : Minimes Masculins : -35kg/ -40kg/ -45kg/ -50kg/ -55 kg/ -60kg/ +60kg  
10h30-11h00 : Minimes Féminines : -35kg/ -40kg/ -45kg/ -50kg/ -55kg/ +55kg

#### **Contrôle et pesée CADETS :**

11h00-11h15: Cadets : -45kg/ -50kg/ -55kg/ -60kg/ -65kg/ -70kg/ -75kg/ +75kg  
11h15-11h30: Cadettes : -40kg/ -45kg/ -50kg/ -55kg/ -60kg/ +60kg

#### **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/ -68 kg/ +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/ -68 kg/ +68kg

#### **Contrôle et pesée VETERANS :**

12h45-13h15 : Vétérans Masculins : -60kg/ -68kg/ -76kg/ -85kg/ +85kg  
13h15-13h30 : Vétérans Féminines : -50kg/ -58kg/ -68kg/ +68kg

**09h30 : Début de la Compétition**

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

***Aucune inscription sur place***

***En cas de difficultés merci de contacter la Ligue Régionale des Hauts de France***

**Tel : 03 27 27 66 14 ou par mail : lrhdf.ffkarate@orange.fr**