

SAISON 2023 – 2024

COUPE REGIONALE LIGHT CONTACT

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

DATE dimanche 8 octobre 2023
SALLE Complexe Sportif POREZ
ADRESSE Avenue François MITTERRAND – 62790 LEFOREST
BILLETERIE Tarif : 5€ / Gratuit - 12 ans
CATEGORIES Poussins à Vétérans (Masculins / Féminins - Individuels)



DATE LIMITE INSCRIPTION 29 septembre 2023

Les dates, lieux, horaires sont donnés sous réserve de modification, les informations définitives sont disponibles sur <https://sites.ffkarate.fr/hautsdefrance/>

8 octobre 2023

Contrôle et pesée BENJAMINS :

08h30-08h45 : Benjamins : -30kg/ -35kg/ -40kg/ -45kg/ -50kg/ -55kg/ +55kg
08h45-09h00 : Benjamines : -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/ -60 kg/ +60kg

09h30 : Début de la Compétition

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

LIGUE REGIONALE HAUTS DE FRANCE

89, Rue du Faubourg de Cambrai
59300 Valenciennes

☎ 03 27 27 66 14

✉ lrhdf.ffkarate@orange.fr

AUCUNE TOLERANCE DE POIDS NE SERA ACCORDEE
Aucune inscription sur place

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