



OPEN DÉPARTEMENTAL INTER DISCIPLINES LIGHT-CONTACT (Poussins à vétérans)

SALLE	Salle des Sports Jean BOTTIAUX
ADRESSE	Rue du Cimetière – 59590 RAISMES
BILLETTERIE	Tarif : 5€ / Gratuit - 12 ans
CATÉGORIES	Poussins à Vétérans (M / F – Individuels)

Date limite d'inscription* : 22 mars 2026



COMPÉTITION
Inscription en ligne

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

29 mars 2026	
Début des compétitions : 09h30	
Contrôle et pesée BENJAMINES (F) 08h30-08h45 : -30/ -35/ -40/ -45/ -50/ +50kg	Contrôle et pesée BENJAMINS (M) 08h45-09h00 : -30/ -35/ -40/ -45/ -50/ -55/ +55kg
Contrôle et pesée PUPILLES (F) 09h00-09h15 : -25/ -30/ -35/ -40/ -45/ +45kg	Contrôle et pesée PUPILLES (M) 09h15-09h30 : -30/ -35/ -40/ -45/ -50/ +50kg
Contrôle et pesée POUSSINES (F) 09h30-09h45 : -20/ -25/ -30/ -35/ / +35kg	Contrôle et pesée POUSSINS (M) 09h30-09h45 : -25/ -30/ -35/ -40/ +40kg
Contrôle et pesée MINIMES (F) 10h00-10h15 : -35/ -40/ -45/ -50/ -55/ +55kg	Contrôle et pesée MINIMES (M) 10h15-10h30 : -35/ -40/ -45/ -50/ -55/ -60/ +60kg
Contrôle et pesée CADETTES (F) 10h30-10h45 : -40/ -45/ -50/ -55/ -60/ +60kg	Contrôle et pesée CADETS (M) 10h30-10h45 : -45/ -50/ -55/ -60/ -65/ -70/ -75/ +75kg
Contrôle et pesée JUNIORS (F) 10h45-11h00 : -48/ -53/ -58/ -63/ -68/ +68kg	Contrôle et pesée JUNIORS (M) 10h45-11h00 : -55/ -60/ -65/ -70/ -75/ -80/ +80kg
Contrôle et pesée SENIORS (F) 12h30-13h00 : -50/ -54/ -58/ -63/ -68/ +68kg	Contrôle et pesée SENIORS (M) 12h30-13h00 : -56/ -60/ -64/ -68/ -72/ -76/ -80/ -85 /-90/ +90kg
Contrôle et pesée VETERANS (F) 13h00-13h15 : -50/ -60/ +60kg	Contrôle et pesée VETERANS (M) 13h00-13h15 : -60/ -68/ -76/ -85/ +85kg

- **AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE NE SERA ACCEPTÉE**
- **AUCUNE VALIDATION NE SERA EFFECTUÉE SUR PLACE**
- **AUCUN CHANGEMENT DE CATÉGORIE DE POIDS SUR PLACE**
 - **AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS**