

# Karatesamling 16. - 17. januar 2016

Lørdag	Hall 1	Hall 2	Hall 3
09:00-09:45		Info til kata trenere og klubbcoacher	
10:00 -11:30	Kumite landslag økt 1, (Wayne Otto)	Kata 13 år og oppover,	Kumite for 13 år og oppover, økt 1 (Morten Alstadsæther).
12:30 -13:00		Internasjonal forberdelse, (Morten Alstadsæther)	
13:00-14:30	Kumite landslag økt 2, (Wayne Otto)	Kata 13 år og oppover,	Kumite for 13 år og oppover, økt 2 (Morten Alstadsæther).
15:00-16:00		Kata matching, dømmeregler og spørsmål	
Søndag	Hall 1	Hall 2	Hall 3
09:00-09:45		Info til kata / kumite trenere og klubbcoacher	
10:00 -11:30	Kumite landslag økt 1, (Wayne Otto)	Kata 13 år og oppover,	Kumite for 13 år og oppover, økt 1 (Morten Alstadsæther).
12:30 -13:00		Internasjonal forberdelse, (Morten Alstadsæther)	
13:00-14:30	Kumite landslag økt 2, (Wayne Otto)	Kata 13 år og oppover,	Kumite for 13 år og oppover, økt 2 (Morten Alstadsæther).
15:00-16:00		Kumite matching, dømmeregler og spørsmål	