

Østlandscup 1 - Bjølsenhallen, 6. februar 2016



09.30 - 09.45 Registrering  
 09.45 - 09.55 Lagledermøte  
 09.45 - 09.55 Dommermøte  
 10.00 Stevnestart

	Matte 1	Matte 2	Matte 3
10.00 - 11.45	Kata Jenter Yngre Barn 7-10 år Kata Jenter Eldre Barn 11 år Kumite Gutter Yngre Barn 7-10 år Rekrutt Kumite Gutter Eldre Barn 11 år Rekrutt	Kata Gutter Eldre Barn 11 år Kumite Jenter Eldre Barn 11 år Kumite Jenter Eldre Barn 11 år Rekrutt Kumite Gutter Eldre Barn 11 år	Kata Gutter Yngre Barn 7-10 år Kumite Jenter Yngre Barn 7-10 år Kumite Jenter Yngre Barn 7-10 år Rekrutt Kumite Gutter Yngre Barn 7-10 år
11.45 - 11.50	<b>PAUSE</b>	<b>PAUSE</b>	<b>PAUSE</b>
11.50 - 13.00	Kata Jenter Kadett/Junior Kata Damer Senior	Kata Gutter Kadett Kata Herrer Junior/Senior	Kata Jenter Ungdom Kata Gutter Ungdom
13.00 - 13.15	<b>PREMIEUTDELING</b>	<b>PREMIEUTDELING</b>	<b>PREMIEUTDELING</b>
13.15 - 17.50	Kumite Jenter Ungdom Rekrutt Kumite Jenter Ungdom Kumite Jenter Kadett Kumite Gutter Kadett Rekrutt Kumite Jenter Junior Kumite Gutter Junior Kumite Damer Senior Kumite Herrer Senior -76kg	Kumite Gutter Ungdom -45kg Kumite Gutter Ungdom +45kg Kumite Gutter Ungdom Rekrutt Kumite Gutter Kadett Kumite Herrer Apen Rekrutt Kumite Herrer Senior +76kg Kumite Lag Jenter U/K/J	
17.50 - 18.15	<b>PREMIEUTDELING</b>	<b>PREMIEUTDELING</b>	<b>PREMIEUTDELING</b>

Alle deltager må møte opp på matta 30 minutt før klassen starter.

Med forbehold om endringer, det betyr at neste klasse avvikles rett etter klasse som eventuelt blir forskjøvet eller forsinket

REGI: Norges Kampsportforbund Region Øst

ARRANGØR: Tiger Karateklubb