

Østlandscup 2 - Porsenes Idrettshall i Halden, 5 mars 2016

# KAMP SPORT

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

	<b>Matte 1</b>	<b>Matte 2</b>
10.00 - 12.30	Kata Jenter/Gutter Yngre Barn 7-10 år Kumite Gutter Yngre Barn 7-10 år Rek	Kata Jenter/Gutter Eldre Barn 11 år Kumite Jenter Yngre Barn 7-10 år Kumite Jenter Yngre Barn 7-10 år Rek Kumite Gutter Yngre Barn 7-10 år Kumite Jenter Eldre Barn 11 år Kumite Gutter Eldre Barn 11 år
12.30 - 12.45	<b>PAUSE</b>	<b>PAUSE</b>
13.25 - 13.30	Kata Jenter Ungdom / Kadett	Kata Gutter Kadett /Junior
13.30 - 17.15	Kata Gutter Ungdom	Kata Damer Junior /Senior
	<b>PREMIEUTDELING</b>	<b>PREMIEUTDELING</b>
	Kumite Jenter Ungdom	Kumite Jenter Ungdom Rekrutt
	Kumite Gutter Ungdom -45kg	Kumite Gutter Ungdom +45kg
	Kumite Gutter Kadett	Kumite Gutter Ungdom Rekrutt
	Kumite Damer Senior	Kumite Jenter Kadett
	Kumite Gutter Junior	Kumite Jenter Junior
	Kumite Lag Gutter U/K/J	Kumite Herrer Senior -76kg
		Kumite Lag Jenter U/K/J
17.10 - 17.30	<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 forsinke

REGI: Norges Kampsportforbund Region Øst

ARRANGØR: Sho Bu Kan Karateklubb