

Tijd	Sypel I - I	Sypel I - II	Sypel I - III
09:00 - 09:50	Sporthal open, registreren deelnemers		
09:50 - 10:00	Gezamenlijke opening		
10:00 - 11:00	Ontwijken (Antonio Vonk)	Tantodori (Jerry Smit)	Brug tussen dojo-theorie en straatpraktijk (Adrie de Herdt)
11:00 - 12:00	Ontwijken (Antonio Vonk)	Shotokan Dynamics (Roger Heuvelsland)	Shorin Ryu Karate (Leonardo Gil Beroes)
12:10 - 12:50	Demonstratie JODO		
	Pauze, Diploma uitreiking & foto winnaars		
13:00 - 14:00	Para Karate (Eric Bortels)	Tantodori (Jerry Smit)	Brug tussen dojo-theorie en straatpraktijk (Adrie de Herdt)
14:00 - 15:00	Para Karate (Eric Bortels)		
15:00 - 16:00			
16:00 - 16:10	Gezamenlijk einde		

Tijd	Multifunctionele ruimte
09:00 - 09:50	Sporthal open, registreren deelnemers
09:50 - 10:00	Gezamenlijke opening
10:00 - 11:00	Scheidsrechterscursus Kata (Michel Edel)
11:00 - 12:00	Scheidsrechterscursus Kumite (Michel Edel)
12:10 - 12:50	Demonstratie JODO
	Pauze, Diploma uitreiking & foto winnaars
13:00 - 14:00	Blessurepreventie & prestatieverbetering (Jordi v Zelst)
14:00 - 15:00	Blessurepreventie & prestatieverbetering (Jordi v Zelst)
15:00 - 16:00	
16:00 - 16:10	Gezamenlijk einde

Tijd	Sypel II - I	Sypel II - II	Sypel II - III
09:00 - 09:50	Sporthal open, registreren deelnemers		
09:50 - 10:00	Gezamenlijke opening		
10:00 - 11:30	Kata Bunkai (Dick Smolders)	Karate Jutsu (Wim Mallens)	Jodo (Willem Neuteboom)
12:10 - 12:50	Demonstratie JODO		
	Pauze, Diploma uitreiking & foto winnaars		
13:00 - 14:30	Gojushiho Sho met bunkai (Roger Heuvelsland)	Gojushiho Dai (Dimitra Limneos)	Kata Bunkai (Dick Smolders)
14:30 - 16:00	Kime no Kata (Jacob Jan Duijst)		Jodo (Willem Neuteboom)
16:00 - 16:10	Gezamenlijk einde		