



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

PROGRAMMA ANNUALE SETTORE KARATE CSEN MILANO A.A. 2025/2026





ATTIVITÀ FORMATIVA

Corso Formazione Tecnici

Il corso di Formazione per Qualifiche Tecniche organizzato dal Comitato Provinciale C.S.E.N. Milano – Settore Karate permette l'ottenimento delle 3 tipologie di qualifiche previste per il settore: Allenatore, Istruttore e Maestro.

Il corso segue le linee guida Nazionali C.S.E.N. e C.O.N.I. per quanto riguarda le materie di studio ed il numero di ore di insegnamento. Il Settore si avvale di Docenti Nazionali C.S.E.N. e Professionisti in ogni area di studio per garantire una formazione di qualità in linea con gli standard del Centro di Formazione Nazionale C.S.E.N. Milano.

L'accesso al corso è subordinato a precisi requisiti di accesso per i 3 step di qualifica, ai quali corrispondono altrettante tipologie di lezioni e ore di insegnamento che vanno a salire dal grado più basso (Allenatore) a quello più alto (Maestro). È richiesta una presenza minima alle lezioni con specifico monte ore oltre alla possibilità di ottenimento di C.F. (crediti formativi) integrando la partecipazione agli eventi annuali di settore.

L'accesso agli Esami Finali ed il loro superamento garantiscono l'ottenimento del Diploma di Qualifica Nazionale C.S.E.N. 1° liv. SNaQ, riconosciuto da C.O.N.I., Ministero degli Interni e Dipartimento dello Sport.

INIZIO CORSO: OTTOBRE/NOVEMBRE 2025

MATERIE DEL CORSO

Ruolo delle figure tecniche nell'organigramma dello statuto C.S.E.N.

Ruolo delle A.S.D. e strutture societarie

Informazioni sul terzo settore

Psicologia dello Sport

Psicopedagogia

Comunicazione e etica

Primo Soccorso

Traumatologia

Fisiologia del Movimento (teorica)

- Anatomia Applicata (scheletrica, muscolare, articolare)
- Teoria del Movimento
- Tappe Evolutive
- Capacità e schemi motori

LE MATERIE VERRANNO TRATTATE CON SPECIFICI APPROFONDIMENTI PER ISTRUTTORI E MAESTRI

Metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento (teorico-pratica)

PER TUTTI

- Propedeutica infantile
- Studio dei fondamentali di Kihon, Kata e Kumite
- Studio del Bunkai

PER ISTRUTTI E MAESTRI

- Training Agonistico Studio del Kata e del Kumite Agonistico

SOLO PER MAESTRI

- Studio e conoscenza dei programmi tecnici
- Studio e conoscenza dei Kata di stile
- Gestione dei corsi per le A.S.D.

Preparazione Atletica e Sport Integrato (teorico-pratica)

Studio del regolamento arbitrale (teorico-pratica)

Storia del Karate

Periodo corso | Ottobre/Novembre 2025 – Maggio/Giugno 2026 (Esame finale)

Iscrizione | via mail, entro il 31 Ottobre 2023.

Da spedire mediante specifico modulo a karate@cseamilano.it

Corso Formazione Tecnici

QUALIFICA ALLENATORE

Requisiti | grado minimo richiesto: 1° Dan
età minima richiesta: 18 anni

Durata | n° 40 ore programmate a cadenza mensile ed esame finale teorico

Costo | € 300,00

Corso Formazione Tecnici

QUALIFICA ISTRUTTORE

Requisiti | grado minimo richiesto: 3° Dan oppure 2° Dan con esperienza didattica minima di 2 anni
qualifica minima: allenatore
età minima richiesta: 25 anni

Durata | n° 40 ore programmate a cadenza mensile ed esame finale teorico

Costo | € 350,00

Corso Formazione Tecnici

QUALIFICA MAESTRO

Requisiti | grado minimo richiesto: 4° Dan
qualifica minima: istruttore
età minima richiesta: 38 anni

Durata | n° 40 ore programmate a cadenza mensile ed esame finale teorico

Costo | € 400,00

SISTEMA MONTE ORE E C.F. (crediti formativi)

Monte ore | è richiesto un monte ore minimo dell'85% pari a 34 ore/anno

Assenze | la mancata partecipazione a n° 3 lezioni durante l'anno comporterà la preclusione agli Esami Finali.

È concessa 1 assenza durante l'anno.

Sistema C.F. | La partecipazione agli eventi organizzati dal settore durante l'anno permetterà di accumulare crediti formativi. La tabella sottostante espone le modalità di acquisizione dei C.F.

I C.F. accumulati durante l'anno rappresentano altrettanti punti che verranno sommati al punteggio finale al termine degli Esami.

I crediti possono essere sia positivi che negativi.

ATTIVITA'	CREDITI POSTIVI	CREDITI NEGATIVI
Simposi Arbitrali	+ 1 C.F.	
Gare	+ 1 C.F. per ogni ½ giornata di gara	
Stage Tecnici	+ 1 C.F.	
Assenze al corso di formazione		-1 C.F. per ogni ½ assenza -3 C.F. alla 2° assenza
Consegna della Tesi fuori tempo massimo		-3 C.F.

Modalità | I crediti potranno essere ottenuti:

- Durante i simposi, quali auditori o aspiranti arbitri iscritti al Corso di Formazione Arbitrale (1° anno). I già arbitri di ruolo non otterranno crediti.
- Durante le gare, come spettatori in area riservata in zona Direzione di Gara. La partecipazione quali atleti non verrà conteggiata.
- Durante gli stage tecnici, per la partecipazione agli stessi.

ESAMI FINALI

Tesi scritta | sarà compito di ogni esaminando presentare una tesi a tema libero da consegnarsi in forma cartacea e digitale entro la data del **26 Aprile 2026**.

Le tesi dovranno essere espressione della propria libera elaborazione del tema scelto.

Gli elaborati il cui contenuto presenterà estratti chiaramente riconducibili a fonti on-line otterranno il punteggio minimo.

Test | l'esame scritto è mediante test a crocette e domande a risposta multipla o aperte.

Ogni test è diverso a seconda della carica tecnica per la quale si fa domanda. Il test avrà una durata massima di 1h0min.

Orale | al termine delle prove scritte è previsto l'esame orale, con discussione della Tesi proposta oltre al colloquio davanti alla Commissione Esaminatrice.

I voti delle tre prove sommati ai C.F. decreteranno il punteggio finale, espresso in centesimi. Per superare l'esame sarà necessario ottenere un punteggio minimo di 60/100.

In caso di superamento dell'esame, l'esaminando otterrà la qualifica tecnica Nazionale C.S.E.N. riconosciuta da C.O.N.I., Ministero degli Interni e Dipartimento dello Sport. Verrà rilasciato il Diploma di Qualifica Nazionale C.S.E.N. con cert. 1° liv. SNaQ con iscrizione nell'Albo Nazionale e la trascrizione sul Budopass, se in possesso.

Il tesserino tecnico C.S.E.N., rilasciato col Diploma, dovrà poi essere rinnovato ogni anno per il mantenimento della carica tecnica.



ATTIVITÀ FORMATIVA

Simposi Arbitrali



I Simposi arbitrali sono parte fondante della sempre maggiore qualità del giudizio durante le gare provinciali di settore. La formazione e l'aggiornamento sono continui, con sessioni pratiche e teoriche, unendo la formazione classica a strumenti tecnologici atti a migliorare l'operatività dell'Area Arbitrale.

La formazione è sempre aggiornata, seguendo le linee guida del CSEN Nazionale, ed in linea con i più moderni regolamenti Nazionali ed Internazionali. La pratica e lo studio permettono ad ogni arbitro di apprendere i corretti parametri di giudizio e saperli applicare efficacemente in fase di gara per far sì che ogni Atleta ed ogni Società siano giustamente rappresentati per il valore espresso.

Il ruolo educativo e formativo trovano la loro unione sotto l'aspetto competitivo proprio nell'Area Arbitrale, la quale si propone quale organismo che non si limita a fornire una votazione durante una competizione, ma a dirigere gli eventi sportivi fornendo quel feedback indispensabile ad ogni atleta e ad ogni agonista per permettergli di crescere tanto sotto l'aspetto tecnico quanto sotto l'aspetto mentale, ed andando ad aiutare il lavoro primario espresso da tutti i Tecnici delle associazioni sportive.

Ad ogni Simposio gli **aspiranti Ufficiali di Gara e Presidenti di Giuria** verranno istruiti in maniera teorica e pratica sui regolamenti di gara e sulla conduzione della stessa, traendo beneficio dalla già presente classe arbitrale e coadiuvati dagli atleti presenti.

Tutti gli **U.d.G. e P.d.G.** già di ruolo avranno modo di aggiornarsi sui regolamenti, sulle modalità di gara e di allenarsi nella preparazione valutativa e gestuale arbitrale per tutte le specialità di gara: Kata individuale, Kata a squadre, Kumite.

La classe arbitrale potrà formarsi grazie all'ausilio di tecniche video per un'analisi minuziosa delle prove tecniche, le quali vanno ad aggiungersi all'appoggio dei Tabelloni di Gara Elettronici, completamente progettati all'interno del settore, già in uso da Gennaio 2025.



ATTIVITÀ FORMATIVA

Corso di Formazione e Aggiornamento Arbitri

Tutti i nuovi iscritti al corso di Formazione Arbitri organizzato dal settore parteciperanno attivamente e di concerto con il già consolidato gruppo Arbitrale esistente. Ogni iscritto potrà scegliere se seguire il percorso di formazione per Ufficiale di Gara o per Presidente di Giuria.

Gli Ufficiali di Gara costituiscono la parte attiva di giudizio diretto sugli atleti che vanno a gareggiare in competizione, formandosi in maniera specifica sulle specialità di Kata Individuale, Kata a Squadre e Kumite.

I Presidenti di Giuria svolgono una varietà di funzioni essenziali: predisposizione, supervisione, organizzazione e registrazione di tutte le fasi di Gara.

Tra i vari compiti si citano: l'organizzazione dei tabelloni di gara, registrazione dei punteggi, coordinamento e smistamento Atleti, controllo dell'applicazione del Regolamento, etc..

INIZIO CORSO: OTTOBRE 2025

Il corso si compone di 3 tipologie di eventi formativi:

- Convention Arbitrale e Corso di Formazione/Aggiornamento Teorico
- Simposi Pratici (n° 1/2 incontri – riservati a UdG/PdG)
- Simposi Arbitrali (da 3 a 5 incontri – teorico/pratici)

MATERIE GENERALI DEL CORSO

- Studio del regolamento Arbitrale e dei regolamenti Nazionali e Internazionali (W.K.F./FIJLKAM/CSEN)
- Norme di sicurezza e attrezzature regolamentari
- Teoria e pratica dei Kata da gara: criteri di valutazione, tipologie di atleti, tipologie di kata, punti nodali di base per un buon giudizio, scaletta di valutazione, gestione delle pool di gara, kata a squadre, etc.
- Teoria e pratica del Kumite da gara: criteri di valutazione, tipologie di atleti, gestualità di sedia, figura dell'arbitro centrale e gestualità, utilizzo corretto degli strumenti arbitrali, gestione dell'incontro, applicazione corretta del regolamento, etc.
- Conduzione della gara, figura dell'U.d.G./P.d.G. e rapporti con le altre figure di gara (U.d.G., P.d.G., responsabili degli arbitri, responsabile di gara, atleti, società, supervisors, etc.)
- Teoria e pratica per Presidenti di Giuria: gestione dei tabelloni di gara e delle pool di atleti, funzioni e doveri del P.d.G., utilizzo dei tabelloni elettronici, etc.
- Pratica: conoscenza della gestualità Kumite, conoscenza dei Kata, studio dei parametri tecnici agonistici di base e specifici, etc.

Tutti gli U.d.G. e P.d.G. di ruolo dovranno versare la quota annua di iscrizione a ruolo con inserimento nel database del Gruppo Arbitrale C.S.E.N. Milano.

Per gli U.d.G. e P.d.G. aspiranti (1° anno) la quota di iscrizione è **GRATUITA** e offerta dal settore Karate CSEN Milano.

Ogni componente dovrà sottoscrivere il Regolamento Etico di settore e, in conformità con le linee guida Nazionali, verrà iscritto con regolare tesserina Nazionale CSEN valevole ai fini del RASD.

Corso Formazione U.d.G./P.d.G.

QUALIFICA UFFICIALE DI GARA

Per U.d.G. di 2° cat. "Regionale"

Requisiti | grado minimo richiesto: 1° Dan
età minima richiesta: 18 anni

Corso Formazione U.d.G./P.d.G.

QUALIFICA PRESIDENTE DI GIURIA

Per P.d.G. di 2° cat. "Regionale"

Requisiti | età minima richiesta: 18 anni

Per le qualifiche di P.d.G. non vi è necessità di essere
karateka praticanti.

MODALITA' DI ACCESSO

Iscrizione Annuale | € 50,00 (per tutti gli Arbitri di Ruolo)

Periodo Corso | Ottobre 2025 – Maggio 2026

Eventi | min. n° 3 Simposi Arbitrali
n° 1/2 Simposi Pratici Udg e PdG
n° 1 Corso di formazione/aggiornamento Teorico (in sede di Convention Arbitrale se organizzata)
min. n° 4 Gare di settore

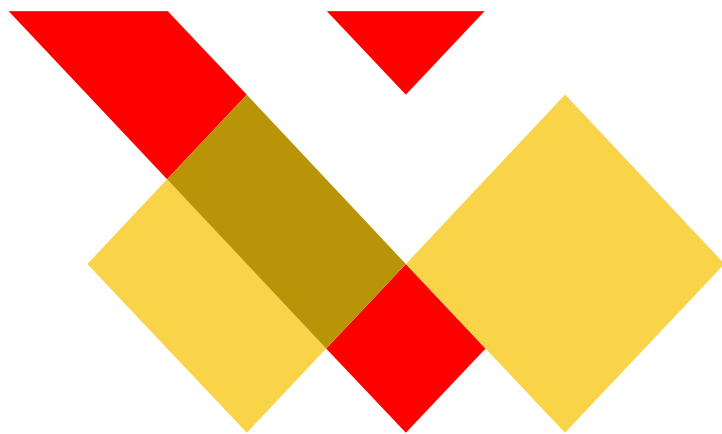
Frequenza | è richiesta la frequenza a tutti i simposi e a tutte le eventuali convocazioni di gara della stagione

Materiale | Regolamento Arbitrale
Guida all'utilizzo dei Tabelloni Elettronici
Dispensa video "Gestualità Kumite"
Divisa da lavoro Arbitrale

Pre-requisiti | sottoscrizione del Codice Etico (per tutti)

Iscrizioni | da inoltrare via mail mediante specifico modulo a: karate@csenmilano.it

Esame Finale | esame teorico e/o pratico



ATTIVITÀ AGONISTICA

Competizioni

Competizioni

Shotokan Cup

Gara aperta a tutti gli atleti dai 6 ai 36+ anni
Stile Shotokan

Specialità: Kata individuale, kata a squadre, kumite

Competizioni

Grand Prix CSEN Milano

Gara aperta a tutti gli atleti dai 6 ai 36+ anni
Stile Shotokan

Specialità: Kata individuale, kata a squadre, kumite

Competizioni

12° Trofeo CSEN Milano

Gara aperta a tutti gli atleti dai 6 ai 36+ anni
Stile Shotokan

Specialità: Kata individuale, kata a squadre, kumite

Competizioni

13° Trofeo Comune di Mulazzano

Gara aperta a tutti gli atleti dai 6 ai 36+ anni
Stile Shotokan

Specialità: Kata individuale e kumite

Competizioni

Karate Open CSEN Milano

Gara aperta a tutti gli atleti dai 6 ai 36+ anni
Stile Shotokan

Specialità: Kata individuale, kata a squadre e kumite

Tutte le competizioni seguiranno il regolamento C.S.E.N. NAZIONALE - W.K.F./F.I.J.L.K.A.M.

**si ricorda che il programma può variare, fare fede alle relative circolari*



ATTIVITA' TECNICA

Stage tecnici ed Esami di Dan

L'attività tecnica del settore propone una serie di appuntamenti volti ad offrire momenti di studio specifici per ogni classe di età. Essi si suddividono in Stage Tecnici e in Camp di più giorni i quali permettono di unire gli approfondimenti tecnici a momenti di condivisione e convivialità nello spirito di amicizia proprio del Karate e dello sport in generale.

Nella consueta filosofia di costruzione virtuosa tra il settore, gli atleti, le società ed i loro tecnici, gli stage saranno anche uno strumento a disposizione di Maestri ed Istruttori come spunto di costruzione sulle loro attività didattiche in palestra durante l'anno.

L'attività tecnica di settore prevede inoltre sessioni per esami di Dan (fino a 3° Dan) che si svolgeranno in concomitanza con gli eventi tecnici in calendario. Tutti gli esami prevedono il rilascio del Diploma Nazionale C.S.E.N. riconosciuto C.O.N.I.

Stage Tecnici e Camp

Stage aperti a tutti gli atleti a partire dal grado Cintura Verde

Camp aperti a tutti gli atleti e loro accompagnatori

Eventi N°2 STAGE TECNICI

KARATE SUMMER CAMP 2026

Sirmione sul Garda | 30 Maggio – 02 Giugno

The Garda Village ****

Ulteriori Stage Tecnici potranno essere organizzati sotto richiesta delle Società di settore o anche dalle singole Società. La Commissione Tecnica valuterà la possibilità di inserire gli eventi conformemente al Calendario di settore programmato.

Esami di Dan

Aperti a tutti secondo i seguenti pre-requisiti:

- 1° Dan: min. 16 anni e grado 1° Kyu da almeno 2 anni
- 2° Dan: min. 2 anni dall'esame di 1° Dan
- 3° Dan: min. 3 anni dall'esame di 2° Dan

Quote: 1° Dan € 90,00

2° Dan € 100,00

3° Dan € 120,00

Gli esami prevedono il rilascio del Diploma Nazionale C.S.E.N. riconosciuto C.O.N.I.

Gli esami per 4° e 5° Dan dovranno essere tenuti solo presso le Commissioni Nazionali C.S.E.N.