

# STAGE TECNICO CON ESAMI DI DAN



CSEN MILANO  
SETTORE KARATE

**DATA:** DOMENICA 14 DICEMBRE 2025

**LUOGO:** PALESTRA M.L. KING, VIA DEI PINI 06  
20072 PIEVE EMANUELE, MILANO

**ORARIO:** 09.00-12.00

**ACCESSO:** APERTO A TUTTI GLI ATLETI DA CINTURA BLU

**ADESIONI:** ENTRO IL GIORNO 10 DICEMBRE 2025

**ISCRIZIONI:** MEDIANTE MODULO ALLEGATO DA INVIARE  
VIA MAIL A [KARATE@CSENMILANO.IT](mailto:KARATE@CSENMILANO.IT)

08.30/09.00 - RITROVO E REGISTRAZIONE

09.00/11.00 - STUDIO DEL KATA

11.00/12.00 - STUDIO DEL BUNKAI

dalle 12.15 ca. - ESAMI DI DAN

\*i gruppi saranno suddivisi in base al numero degli iscritti ed al loro grado tecnico

## ALLA CORTESE ATT.NE RESPONSABILI, TECNICI E LORO ASSOCIAZIONI

Il settore Karate CSEN Milano vi invita a partecipare allo Stage Tecnico programmato per il giorno Domenica 14 Dicembre 2025.

Gli allenamenti sono riservati a tutti gli atleti a partire dal grado cintura blu fino a cintura Nera.

### PROGRAMMA CINTURE NERE

dalle 09.00 alle 11.00

STUDIO DEL KATA CHINTE

dalle 11.00 alle 12.00

BUNKAI KATA

TECNICHE SUPERIORI DI DIFESA DAL MAE GERI

### PROGRAMMA CINTURE BLU/MARRONI

dalle 09.00 alle 11.00

STUDIO DEL KATA KANKUDAI

dalle 11.00 alle 12.00

BUNKAI KATA

**QUOTA DI ADESIONE:** €40,00

## SESSIONE ESAMI DI DAN: DA 1° A 3° DAN

**1° DAN:** € 90,00

*min. 16 anni, 1° Kyu da almeno 1 anno*

**2° DAN:** € 100,00

*min. 2 anni da 1° Dan*

**3° DAN:** € 120,00

*min. 3 anni da 2° Dan*

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

L'iscrizione dovrà pervenire alla Segreteria mediante apposito modulo allegato.

Tutti gli Esaminandi dovranno partecipare allo Stage Tecnico prima di accedere alla Sessione d'Esame.



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

# STAGE TECNICO CON ESAMI DI DAN



CSEN MILANO  
SETTORE KARATE

## CONTATTI

### **Segr. M° Martino Schnickel**

Segreteria Organizzativa  
Sett. Karate C.S.E.N. Milano



[karate@csenmilano.it](mailto:karate@csenmilano.it)



[www.csenmilano.it](http://www.csenmilano.it)

### **M°VLADIMIRO MEZZETTI**

Responsabile di Settore  
Sett. Karate C.S.E.N. Milano



333 647 6737

## RESPONSABILI E DOCENTI

### **MAESTRO VLADIMIRO MEZZETTI C.N. 7° DAN**

RESPONSABILE PROVINCIALE SETT. KARATE CSEN MILANO  
DOCENTE NAZIONALE - DOCENTE FORMATORE CSEN

### **M° MARTINO SCHNICKEL C.N. 4° DAN**