



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

CORSO DI FORMAZIONE PER QUALIFICHE TECNICHE

ALLENATORE-ISTRUTTORE-MAESTRO SETTORE KARATE 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 2025.

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 1h.

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.