



**CSEN BERGAMO**  
**SETTORE KARATE**  
in collaborazione con **CSEN MILANO KARATE**



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**DOMENICA 14 APRILE 2024**  
**STAGE TECNICO K.J.K.**  
**KARATE – JU JITSU – KRAV MAGA**

EVENTO PROMOSSO DAL COMITATO PROVINCIALE C.S.E.N. BERGAMO – SETTORE KARATE  
IN COLLABORAZIONE CON SETTORE KARATE C.S.E.N. MILANO

DATA	DOMENICA 14 APRILE 2024
LUOGO	C.U.S. CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO VIA VERDI, 59 - 24044 DALMINE (BG)
ORARIO	09.30 – ISCRIZIONI 10.00-13.00 – STAGE TECNICO
MODALITA' DI ACCESSO	APERTO A TUTTI GLI ATLETI
QUOTE DI PARTECIPAZIONE	ATLETI FINO AI 14 ANNI - € 20,00 ATLETI DAI 15 ANNI IN POI - € 30,00
ISCRIZIONI ON-LINE	VIA MAIL A <a href="mailto:KARATECSENBG@GMAIL.COM">KARATECSENBG@GMAIL.COM</a> MEDIANTE MODULO ALLEGATO

**PROGRAMMA GENERALE**

KARATE		STUDIO DEL KATA E KATA BUNKAI
		KATA E KUMITE AGONISTICO
JU - JITSU		PROIEZIONI E IMMOBILIZZAZIONI A TERRA
KRAV MAGA		URBAN SELF DEFENCE

**DOCENTI:** MAESTRO SALVATORE RANUCCI C.N. 6° DAN  
Responsabile settore Karate C.S.E.N. Bergamo

MAESTRO VLADIMIRO MEZZETTI C.N. 7° DAN  
Responsabile settore Karate C.S.E.N. Milano

**PROTEZIONI:** per l'allenamento del Kumite Agonistico è richiesto l'uso delle protezioni così come da regolamento di gara:  
- guantini, conchiglia, paradenti, corpetto, para tibia+piede (caschetto per atleti fino ai 13 anni)

**CONTATTI:** Responsabile M° Salvatore Ranucci – Karate C.S.E.N. Bergamo  
WhatsApp/Cell.: 392 83 52 948