

Datum: 22. 12. 2022  
Št. dok.: 466/2022

## **ZADEVA: KONGRES GIMNASTIČNE ZVEZE SLOVENIJE 2023**

Konec januarja 2023 vas vabimo na Kongres Gimnastične zveze Slovenije, ki se po nekaj letih vrača na Obalo, v kongresni center Grand Hotela Bernardin.

**V petek, 27. januarja 2023, bo od 9. ure naprej** potekala vendar je velikokrat **10. mednarodna znanstvena konferenca.**

Predstavili se bodo domači in tuji raziskovalci in raziskovalke, ki so raziskovali različna vsebinska področja: biomehaniko gimnastičnih prvin, kontrolo treninga, zdravstveni status, psihološke vidike priprave itn. V raziskovalno delo se vključujejo tudi naši trenerji in nekoč vrhunski športniki, na področjih, ki jih narekujejo potrebe našega okolja, in senzibilno umeščajo izsledke v prakso.

Več podrobnosti o znanstveni konferenci boste našli na spletni strani: <http://www.gimnasticna-zveza.si/index.php/znanstveni-kongres-gimnasticne-zveze-slovenije/>

V soboto, **28. januarja 2023**, se bo **ob 9. uri** začel **Strokovni kongres Gimnastične zveze Slovenije**. Osrednja tema kongresa bo okrevanje po naporu oziroma regeneracija. Ta tema je zelo pomembna in je ključna za uspešen ter zdrav razvoj športnika. Pri načrtovanju in izvajanju treningov je velikokrat spregledana. Zato bomo skozi serijo predavanj sistematično predelali področje regeneracije športnika. Najprej bomo opredelili področja in termine (napor, okrevanje, regeneracija, nevarnosti preobremenitve, orodja trenerja). Sledila bo predstavitev fiziološke podlage napora in okrevanja ter njihov socialni in psihološki vidik. Predavanja bomo nadaljevali s tematiko prehrane in hidracije, aktivnega in pasivnega počitka ter s fizikalnimi metodami okrevanja (masaže, komore, itd.). Predavanja bomo zaključili z umeščanje okrevanja in regeneracije v ciklizacijo vadbenega procesa športnika.

### **LOKACIJA:**

- ZNANSTVENA KONFERENCA, 27. januarja 2023:
  - v živo: Grand Hotel Bernardin, Obala 2, 6320 Portorož
  - preko spletne aplikacije: vsem prijavljenim bomo posredovali povezavo naknadno
- STROKOVNI KONGRES, 28. januarja 2023:
  - Kongresni center Grand Hotela Bernardin, Obala 2, 6320 Portorož (samo v živo)

## URNIK STROKOVNEGA KONGRESA GIMNASTIČNE ZVEZE SLOVENIJE

LOKACIJA: GRAND HOTEL BERNARDIN

TEMA		PREDAVATELJ	URNIK		
Akreditacija			08.30	09.00	KROVNO PREDAVANJE
Otvoritev			09.00	11.05	
Okrevanje po naporu - opredelitev področja		Mitija Samardžija P.			
Fiziološka podlaga napora in okrevanja v gimnastiki		Ažbe Ribič			
Socialni in psihološki vidiki okrevanja v gimnastiki		Maja Smrdu			
COFFEE BREAK			11.05	11.20	
Fizikalne metode okrevanja		Franci Žokš	11.20	13.05	
Aktivni in pasivni počitek		Jernej Pleša			
Umeščanje regeneracijskih obdobj v ciklizacijo		Jernej Pleša			
Prehrana in hidracija		Simona Fabijan			
ODMOR - KOŠILO			13.05	14.30	
ŽŠG	Novosti FIG pravilnika za leto 2023 Artistnost na gredi in parterju	Vesna Stare C.	14.30	16.00	VSEBINE ZA SODNIKE
MŠG	Novosti FIG pravilnika za leto 2023	Enes Hodžič Lederer	14.30	16.00	
RG	Težavnost z rekviziti: individualno in skupinska vaja	Špela Dragaš	14.30	16.00	
AKRO	Skupinske sestave za mlajše kategorije TeamGym	Tina Žlender in Danimir Azirovič	14.30	16.00	
COFFEE BREAK			16.00	16.30	
Tehnika dvigovanja uteži		Damjan Čanžek	16.30	18.00	VSEBINE ZA TRENERJE
Obrati na parterju in gredi v ŠG in Model ogrevanja skozi koreografijo v ŠG		Marianna Bedenik	16.30	18.00	
Metodika razvoja odzivne moči		Jernej Pleša	16.30	18.00	
Sestava koreografije: individualno in skupinska vaja v RG		Špela Dragaš	16.30	18.00	
Premeti naprej in nazaj na akrobatski stezi		Srečko Namestnik	16.30	18.00	
Okrogla miza - športniki		Luka Bojanc	18.00	19.00	ZA ŠPORTNIKE

### PRIJAVA:

- društva, članice Gimnastične zveze Slovenije, prijavijo svoje člane preko informacijskega sistema Gimnastične zveze Slovenije in tam uredijo tudi registracije prijavljenih oseb;
- osebe, ki niso registrirane pri Gimnastični zvezi Slovenije in ne potrebujejo licence, se prijavijo preko povezave:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdR8C6op-PbZhqBBh6mUj5dSBN6xc0LkdHhMn0YWoQkUgK8zg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdR8C6op-PbZhqBBh6mUj5dSBN6xc0LkdHhMn0YWoQkUgK8zg/viewform?usp=sf_link)

**ROK PRIJAVE: ponedeljka, 16. januar 2023**

**ODJAVA:** odjave so možne do vključno **ponedeljka, 23. januar 2023**. V primeru, da odjave ne boste izvedli pravočasno ali je sploh ne boste izvedli, se plača polna cena kotizacije.

## STROKOVNA LITERATURA

**Znanstveni zbornik** bo izšel po znanstveni konferenci in bo objavljen na spletni strani <http://www.gimnasticna-zveza.si/index.php/znanstveni-kongres-gimnasticne-zveze-slovenije/>

**Strokovni priročnik** bodo udeleženci prejeli v soboto zjutraj ob postopku akreditacije.

## LICENCA ZA OPRAVLJANJE STROKOVNEGA DELA V LETU 2023

Sodelovanje na Kongresu GZS, skladno s Pravilnikom o usposabljanju in licenciranju strokovnih kadrov GZS, predstavlja pogoj za pridobitev pravice do licence za opravljanje strokovnega dela v okviru Gimnastične zveze Slovenije.

Pogoj za pridobitev licence je, poleg udeležbe na Kongresu GZS in plačila finančnih obveznosti:

- **ustrezna strokovna izobrazba ali usposobljenost,**
- opravljena **registracija** za tekoče leto, ki se opravi preko informacijskega sistema Gimnastične zveze Slovenije in
- plačana **licenčna pristojbina** za leto 2023, ki znaša **40,00 EUR.**

Pravilnik o usposabljanju in licenciranju strokovnih kadrov GZS v drugem odstavku 30. člena navaja, da strokovni delavec v koledarskem letu, v katerem je izpolnil vse obveznosti iz naslova usposabljanja, dobi avtomatično priznano licenco.

## INSKRIPCIJSKA LISTINA:

Preverjanje prisotnosti udeležencev bo potekalo z uporabo modernih tehnologij.

## KOTIZACIJA

Kotizacija za 13. kongres Gimnastične zveze Slovenije znaša **50,00 EUR bruto** in vam omogoča sodelovanje na mednarodni konferenci in strokovnem delu kongresa. Kotizacije se ne bo obračunavalo ločeno samo za en dan sodelovanja na kongresu.

Gimnastična zveza Slovenije bo po kongresu izstavila račun udeležencem oziroma zbirne račune za društva (skladno s prijavami).

## ŠPORTNIK SLOVENSKE GIMNASTIKE

Po Kongresu Gimnastične zveze Slovenije, v soboto, 28. januarja 2023, ob 19.30 uri, vas vljudno vabimo tudi na slavnostno prireditev Športnik slovenske gimnastike, kjer bomo podelili priznanja najuspešnejšim športnikom, trenerjem, sodnikom in društvu v letu 2022 ter imenovali člane reprezentance v vseh panogah za leto 2023.

Za morebitna dodatna vprašanja smo vam na voljo preko elektronske pošte:

- vsebinska vprašanja: [mitija@gimnasticna-zveza.si](mailto:mitija@gimnasticna-zveza.si) in
- preostala vprašanja: [info@gimnasticna-zveza.si](mailto:info@gimnasticna-zveza.si).

Športni pozdrav,



Špela Hus

izvršna direktorica GZS

GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE