



GIMSLO  
60 let

# STROKOVNI KONGRES

GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE

TEMA		PREDAVATELJ	URNIK		VSEBINA	DVORANA
Akreditacija			08.30	09.00	KROVNO PREDAVANJE	EMERALD
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			11.00	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 Fabjan				
ODMOR - KOSILO			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	EMERALD 1
MŠG	Novosti FIG pravilnika za leto 2023	Enes Hodžič Lederer	14.30	16.00		EMERALD 2
RG	Težavnost z rekviziti: individualno in skupinska vaja	Špela Dragaš	14.30	16.00		MEDITERANEA
AKRO	Skupinske sestave za mlajše kategorije TeamGym	Tina Žlender in Danimir Azirovič	14.30	16.00		ADRIA
COFFEE BREAK			16.00	16.30		
Tehnika dvigovanja uteži		Damjan Čanžek	16.30	18.00	VSEBINE ZA TRENERJE	MEDITERANEA 1
Obrati na parterju in gredi v ŠG in Model ogrevanja skozi koreografijo v ŠG		Marianna Bedenik	16.30	18.00		MEDITERANEA 2
Metodika razvoja odzivne moči		Jernej Pleša	16.30	18.00		EMERALD 1
Sestava koreografije: individualno in skupinska vaja v RG		Špela Dragaš	16.30	18.00		EMERALD 2
Premeti naprej in nazaj na akrobatski stezi		Srečko Namestnik	16.30	18.00		ADRIA
Okrogla miza - športniki		Luka Bojanc	18.00	19.00	ZA ŠPORTNIKE	PHAROS
ŠPORTNIK LETA SLOVENSKE GIMNASTIKE			19.30			EMERALD