

Društva, članice Gimnastične zveze Slovenije
Strokovni delavci Gimnastične zveze Slovenije

Datum: 16. 12. 2025
Št. dok.: 443/2025

Vljudo vas vabimo na

16. KONGRES GIMNASTIČNE ZVEZE SLOVENIJE 2026

ki bo v soboto, 24. januarja 2026, v Ljubljani.

Kongres Gimnastične zveze Slovenije združuje sodnice, trenerje, strokovnjake in vodstva klubov v enoten strokovni dogodek, namenjen razvoju gimnastike na vseh ravneh. Program je sestavljen iz treh glavnih delov: **krovna predavanja**, **sodniški del** in **trenerske delavnice / predavanja**, ki med seboj tvorijo zaokroženo celoto – od strateškega razmisleka in varnega okolja do konkretnih trenerskih in sodniških smernic v posameznih disciplinah.

Krovno predavanje je obvezno za vse, ki želijo pridobiti pravico do licence za opravljanje strokovnega dela v gimnastiki in je letos sestavljen iz dveh predavanj.

Med intuicijo in analizo: umetnost odločanja gimnastičnega trenerja (ddr. Edvard Kolar)

Krovno predavanje se bo posvetilo vprašanju, kako gimnastični trener sprejema odločitve – od dolgoročnega načrtovanja (cilji, struktura sezonskih ciklov, izbor vaj) do hitrih reakcij v dvorani in na tekmi. Udeleženci bodo spoznali razlike med strateškimi, taktičnimi in operativnimi odločitvami ter vlogo analitičnega razmišljanja v primerjavi s trenersko intuicijo, zgrajeno na izkušnjah. Na konkretnih primerih bo prikazano, kdaj je smiselno "upočasniti in razmisliti" ter kdaj zaupati občutku – in kako lahko zavedno odločanje prispeva k varnejšemu, učinkovitejšemu in uspešnejšemu vodenju gimnastičark in gimnastičarjev.

Kako graditi varno okolje v športu (doc.dr. Maja Smrdu)

Drugo krovno predavanje naslavlja ključne elemente zagotavljanja varnega športnega okolja na ravni panožne zveze in klubov. Predstavljeni bodo izzivi pri prepoznavanju ne-varnega okolja in neprimerne ravnanja trenerjev in drugih odraslih do otrok in mladih v športu, pa tudi konkretne usmeritve za razvoj kulture, v kateri je dobrobit športnika vedno na prvem mestu. Udeleženci bodo dobili iztočnice, kako preko izobraževanja trenerjev, odprte komunikacije s športniki in starši ter jasnih pravil in postopkov sistematično graditi varno, podporno in spoštljivo okolje.

Predavanja za sodnike in trenerje so obvezna za strokovne delavce, ki želijo opravljati to delo v okviru Gimnastične zveze Slovenije v letu 2026. Pregled teh predavanj po panogah je prikazan spodaj.

1. Ritmična gimnastika (RG)

Sodniški del

Praktični primeri sojenja (Tina Čas)

Sodniški sklop v ritmični gimnastiki bo namenjen poglobljenemu razumevanju ocenjevanja skozi praktične primere. Na konkretnih vajah bo prikazano, kako se oblikuje ocena in kje nastajajo odbitki. Udeleženke bodo lahko spremljale razmišljanje priznanih sodnikov v živo, razjasnile dileme ter bolje razumele povezavo med izvedbo vaje in končno oceno. Namen sklopa je prispevati k bolj enotni, pregledni in razumljivi sodniški praksi.

Trenerski del

»Vitkost brez tveganja«; vzpostavitev varnih okvirov v RG in športni gimnastiki (Jaka Strel)
Predavanje bo odprlo občutljivo, a nujno temo telesne mase, sestave telesa in zdravja mladih športnic in športnikov v ritmični in športni gimnastiki. Z vidika zdravnika bodo predstavljena tveganja in morebitne prednosti treniranja z nizko telesno maso in nizkim deležem telesne maščobe, pri čemer bo poudarek na iskanju ravnotežja med športno pripravljenostjo in zdravjem. Poseben poudarek bo na prepoznavanju zgodnjih opozorilnih znakov ter oblikovanju varnih okvirov treninga, ki dolgoročno ščitijo zdravje, dobro počutje in športni razvoj gimnastičark in gimnastičarjev.

Kultura sodelovanja v ritmični gimnastiki: načela, prakse, spremembe: manj šepetanja, več sodelovanja (dr. Matej Tušak)

Športno psihološko predavanje bo usmerjeno v komunikacijo in odnose v ritmični gimnastiki, oziroma v ženskih kolektivih. Na primerih iz prakse bodo predstavljeni tipični škodljivi vzorci (šepetanje, tabori, izključevanje) ter načini, kako jih nadomestiti z odprto, spoštljivo in podporno komunikacijo. Udeleženci bodo spoznali konkretne pristope za gradnjo zaupanja med trenerji, starši in gimnastičarkami ter za ustvarjanje okolja, v katerem je fokus na razvoju deklet in ekipe, ne na konfliktih.

2. Moška športna gimnastika (MŠG)

Sodniški del

Zadnje spremembe in dopolnitve Pravilnika 2025–2028 (Enes Hodžič Lederer)

Sodniški del v MŠG bo namenjen osvežitvi in razjasnitvi zadnjih sprememb ter dopolnitev sodniškega pravilnika za obdobje 2025–2028. Poseben poudarek bo na novostih, ki vplivajo na ocenjevanje, tehnične zahteve in razumevanje posodobljenih kriterijev. Cilj je poenotiti

interpretacijo pravil, zmanjšati razhajanja v sodniški praksi in tako prispevati k bolj doslednemu in pravičnemu vrednotenju vaj.

Trenerski del

Sinhroniziraj verigo, ne samo mišice: proksimalno–distalni timing in vloga trupa (Jernej Pleša)
Predavanje bo osvetlilo pomen usklajenega delovanja celotne gibalne verige pri izvedbi gimnastičnih elementov. Poudarek bo na proksimalno–distalnem timingu in vlogi trupa pri generiranju in prenosu sile, stabilnosti ter kontroli gibanja. Trenerji bodo dobili praktične usmeritve za trening stabilnosti, prenosa sile in tehnike, ki ne le izboljšajo izvedbo elementov, temveč tudi zmanjšajo tveganje za preobremenitvene poškodbe.

Letna ciklizacija v gimnastiki: od klasičnih modelov do prilagoditev za celoletno tekmovanje (Mitija Samardžija P.)

Predavanje bo izhajalo iz klasičnih modelov letne ciklizacije in pokazalo, zakaj ti modeli v sodobni gimnastiki, kjer je tekmovalna sezona raztegnjena čez skoraj celo leto, pogosto zahtevajo prilagoditve. Predstavljeni bodo praktični pristopi k kombiniranju pripravljalnih in tekmovalnih obdobj, ohranjanju forme skozi daljše obdobje ter upravljanju utrujenosti in regeneracije. Namen je trenerjem ponuditi uporabne okvirje za načrtovanje treninga v realnih tekmovalnih pogojih.

3. Ženska športna gimnastika (ŽŠG)

Sodniški del

Glavne smernice FIG in interni pravilniki GZS: osvežitveni pregled za sodnice (Mojca Mavrič)
Predavanje bo sodnicam in trenerjem ponudilo strnjen pregled ključnih smernic in zahtev FIG ter internih pravilnikov GZS na področju ženske športne gimnastike. Poudarek bo na enotni interpretaciji pravil, najpogostejših dilemah in tipičnih napakah pri sojenju. S pomočjo konkretnih primerov se bodo udeleženke pripravile na bolj usklajeno in dosledno sojenje v prihajajoči sezoni, prostor pa bo namenjen tudi vprašanjem iz prakse.

Okrogla miza: sodniški pogled na interne pravilnike GZS – diskusija in izmenjava izkušenj (moderatorica: Mojca Mavrič)

Okrogla miza bo nadaljevala sodniški del z odprto razpravo o uporabi internih pravilnikov GZS v vsakodnevni sodniški in trenerski praksi. Udeleženke in trenerji bodo povabljeni k deljenju svojih izkušenj: kje so pravila jasna, kje prihaja do različnih interpretacij in kako se to odraža na tekmovalkah in tekmovanjih. Cilj je identificirati izzive, zbrati predloge izboljšav in prispevati k preglednejšemu, pravičnejšemu in bolj predvidljivemu sistemu sojenja.

Trenerski del

Korak pred poškodbo: umeščanje preventivnih vaj v telesno pripravo mladih gimnastičark (Martin Zore)
Predavanje fizioterapevta bo naslovlilo, kako preventivne vsebine smiselno vključiti v trenažni proces mladih gimnastičark. Poudarjene bodo prednosti sistematične preventive – od manjšega tveganja za poškodbe do boljšega gibalnega razvoja in večje vzdržnosti treninga. Udeleženci bodo

dobili konkretne ideje, kako preventivne vaje načrtno vpeljati že v zgodnjih starostnih kategorijah in jih učinkovito umestiti v obstoječo strukturo treninga.

Čista tehnika, preventiva in zaporedje učenja prvin na bradlji pri mladih gimnastičarkah (Ričard Crnjac)
V tem predavanju bo v ospredju pomen čiste tehnike pri učenju prvin na bradlji in njen vpliv na dolgoročen razvoj ter preprečevanje poškodb. Predstavljeno bo logično, postopno zaporedje učenja prvin, povezava med tehnično zahtevnostjo, obremenitvijo in tveganjem za poškodbe ter praktične smernice, kako že v zgodnjih fazah učenja postaviti trdne tehnične temelje, ki omogočajo varno napredovanje gimnastičark.

4. Akrobatika (AKRO)

Sodniški del

Program za izračunavanje ocen na tekmovanjih v skokih na veliki prožni ponjavi in pravilnik VPP (Urša Vrbec in Ajda Šturm)

Sodniški sklop v akrobatiki bo namenjen predstavitvi programa za izračunavanje ocen na tekmovanjih v skokih na veliki prožni ponjavi ter ključnih zahtev Pravilnika VPP. Udeleženci bodo spoznali, kako program olajša in standardizira delo sodnikov ter kako pravilnik usmerja sestavo in vrednotenje vaj. Namen je izboljšati preglednost ocenjevanja in poenotiti uporabo pravil v praksi.

Trenerski del

Tehnika akrobatskih prvin – stegnjeni salti z obrati (Srečko Namestnik)

Strokovno predavanje o tehniki stegnenih saltov z obrati bo analiziralo ključne tehnične elemente, ki vplivajo na višino, rotacijo in varnost doskokov. Predstavljena bo logična progresija učenja, najpogostejše napake ter praktični napotki, kako pri gimnastičarjih postopno graditi na obstoječem znanju in varno uvajati zahtevnejše akrobatske prvine. Trenerji bodo pridobili jasnejši vpogled v to, kako natančna tehnika pripomore tako k estetski vrednosti kot k varnosti izvedbe.

Okrogla miza: debata o akrobatskih disciplinah (moderator: Jure Kern)

Okrogla miza bo zbrala poglede trenerjev, sodnikov, športnikov in predstavnikov panožnih odborov o aktualnem stanju in razvoju akrobatskih disciplin. Razprava bo usmerjena v ključne izzive (organizacija treninga, tekmovalni sistem, pogoji v klubih) in priložnosti, kako akrobatiko še okrepiti in približati večjemu številu udeležencev. Cilj je oblikovati konkretne predloge za izboljšave, ki bodo v pomoč tako klubom kot zvezi.

5. Gimnastika za vse (GZV)

Trenerski del

Okrogla miza: Pot do FIG festivala – prijave, ustvarjanje, izvedba (moderatorica: Špela Vasič Štepančič)

V sklopu gimnastike za vse bo okrogla miza namenjena razpravi o izzivih in priložnostih sodelovanja na FIG festivalih. Udeleženci bodo spoznali, kako potekajo postopki pred prijavo in prijave, katere

informacije so ključne in s katerimi dilemami se društva najpogosteje srečujejo. Poseben del razprave bo posvečen ustvarjalnemu procesu sestave festivalske točke – od kriterijev FIG in vloge trenerjev/koreografov do posebnosti množičnih postavitvev. Predstavljeni bodo tudi praktični primeri in mini-demonstracije možnih struktur točk, ki bodo klubom in skupinam v pomoč pri načrtovanju in izvedbi lastnih festivalskih nastopov.

LOKACIJI:

- *SODNIŠKI DEL in KROVNO PREDAVANJE*: Fakulteta za šport, Gortanova ulica 22, Ljubljana,
- *TRENERSKI DEL*: Gimnastični center Ljubljana, Koprška ulica 29, Ljubljana.

URNIK KONGRESA GIMNASTIČNE ZVEZE SLOVENIJE je priložen razpisu.

AKREDITIRANJE na Kongres GZS 2026 bo možna samo na Fakulteti za šport, v času od 8.30 do 9.00 in od 10.00 do 10.45.

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://forms.gle/TSQzk2yqk4hWJnJp7>.

ROK PRIJAVE: ponedeljek, 12. januar 2026.

ODJAVA: odjave so možne do vključno **nedelje, 18. januar 2026**. V primeru, da odjave ne boste izvedli pravočasno ali je sploh ne boste izvedli, se plača polna cena kotizacije.

STROKOVNA LITERATURA: priročnik bodo udeleženci prejeli v soboto, ob postopku akreditacije.

LICENCA ZA OPRAVLJANJE STROKOVNEGA DELA V LETU 2026

Sodelovanje na Kongresu GZS, skladno s Pravilnikom o usposabljanju in licenciranju strokovnih kadrov GZS, predstavlja enega izmed pogojev 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 2026, ki znaša **45,00 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.

PREVERJANJE PRISOTNOSTI na krovnem predavanju, sodniškem in trenerskem delu bo potekalo z uporabo modernih tehnologij.

KOTIZACIJA

Kotizacija za 16. Kongres Gimnastične zveze Slovenije znaša **45,00 EUR bruto** in vam omogoča sodelovanje na kongresu.

Gimnastična zveza Slovenije bo po kongresu izstavila račun udeležencem oziroma zbirne račune za društva (skladno s prijavami), skupaj za kotizacijo in licenčno pristojbino.

Prireditev ŠPORTNIK LETA SLOVENSKE GIMNASTIKE bo v petek, 23. januarja 2026, ob 19. uri. Več informacij in vabila sledijo.

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

- vsebinska vprašanja: mitija@gimnasticna-zveza.si in
- preostala vprašanja: info@gimnasticna-zveza.si.

Športni pozdrav,




Špela Hus
izvršna direktorica GZS
GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE