



NACIONALNI PROGRAM TEKMOVALNEGA SMUČANJA

U10

U12

U14

U16

PREDSTAVITEV VSEBIN IN UPORABA V PRAKSI

Priprava in realizacija v praksi

- Dopolnjen polet 2025
- Za obdobje 2025-2035
- Predstavljen regijam jeseni 2025
- Sezona 2025/2026 realizacija na terenu

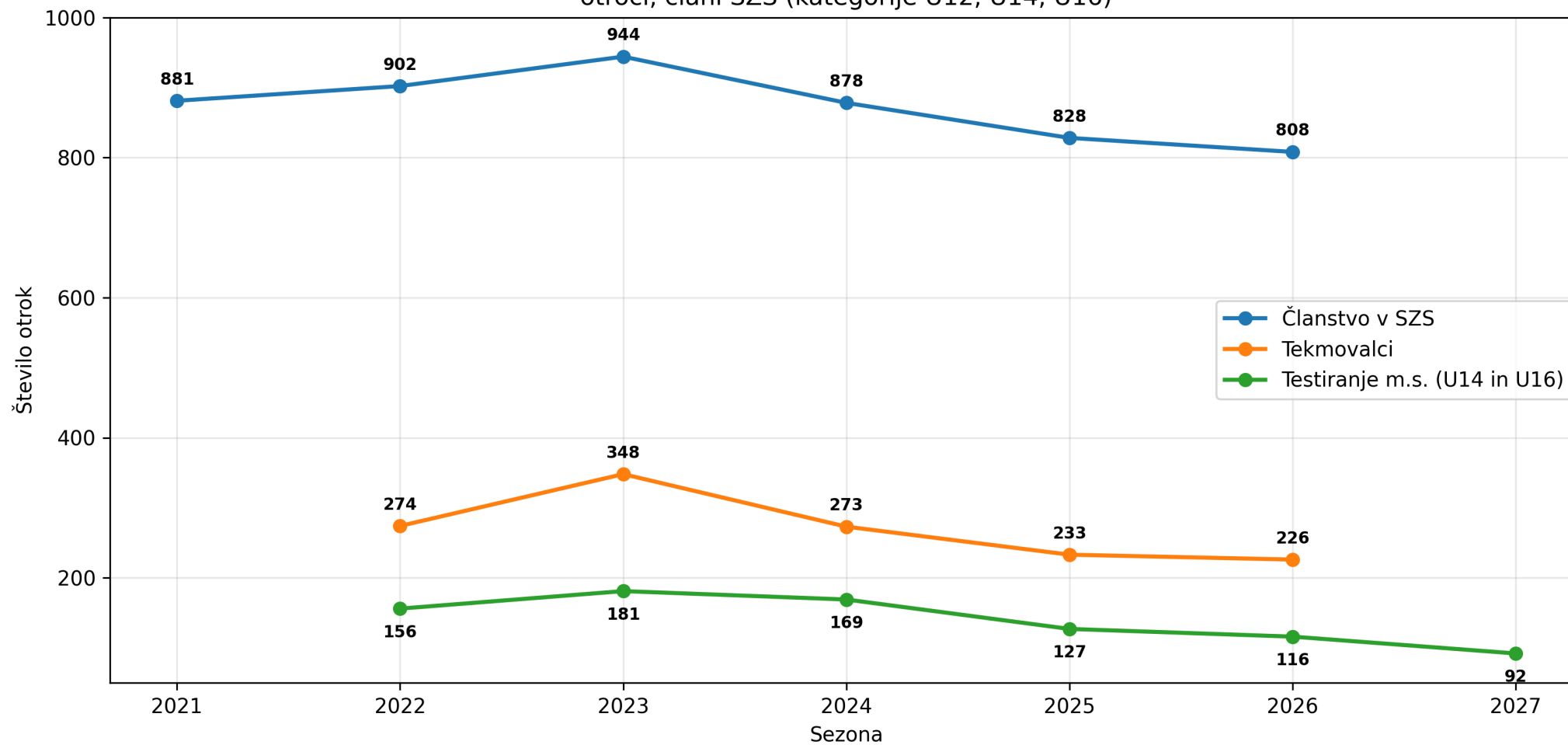
Programi objavljeni na spletni strani SZS:

- MODRI PROGRAM (U10)
- ZELENI PROGRAM (U12)
- ORANŽNI PROGRAM (U14)
- RDEČI PROGRAM (U16)

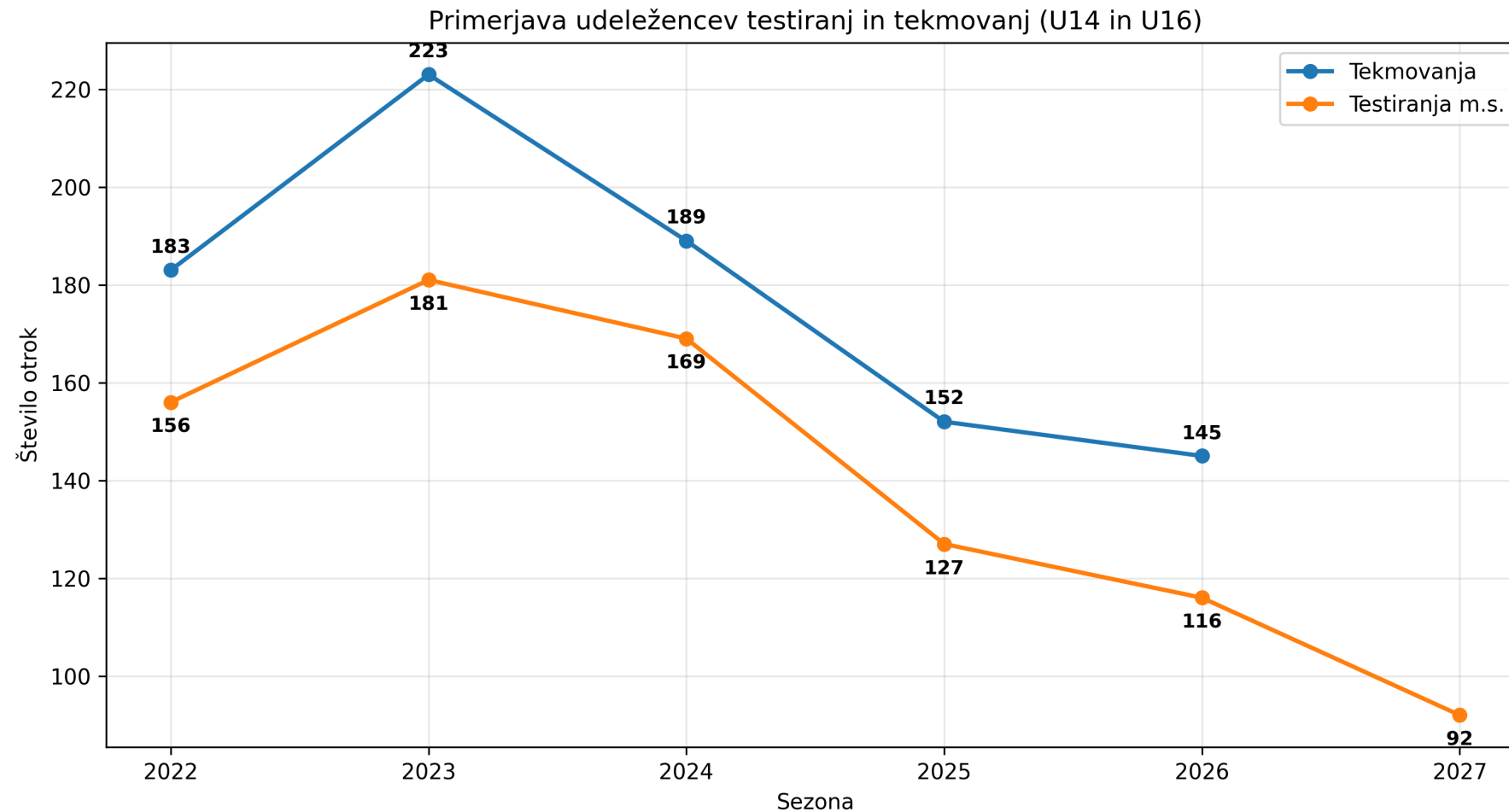


Številčnost otrok

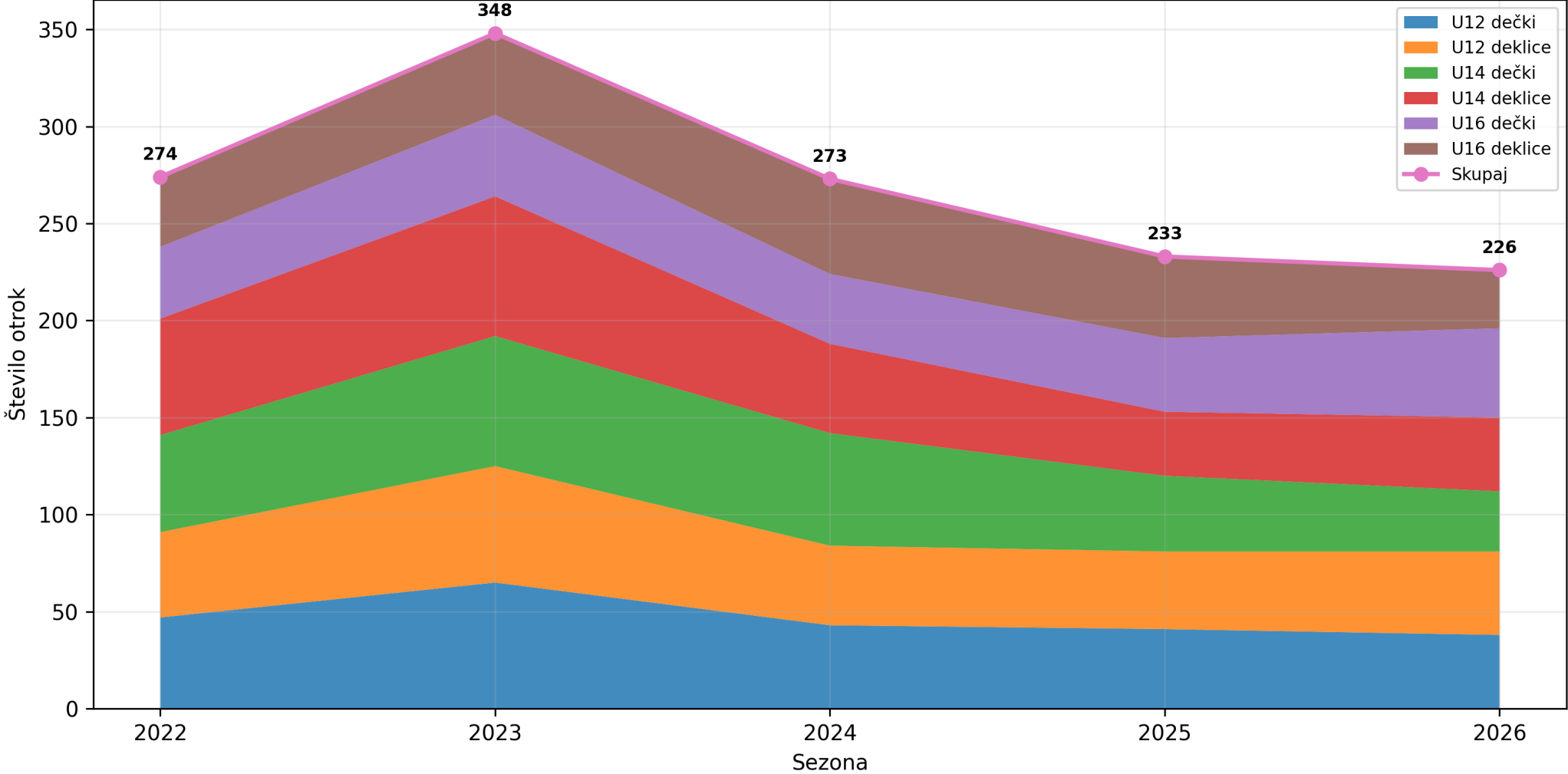
otroci, člani SZS (kategorije U12, U14, U16)



Predvidevanje za prihajajočo sezono



Udeleženci na državnih tekmah (kategorije U12, U14 in U16)



Uspešnost slovenskih tekmovalcev na mednarodni ravni

Osvojene kolajne na mednarodnih otroških tekmovanjih

	FESA Cup	Alpe Cimbra	Pinocchio	La Scara	skupaj
2026	0	2	2	2	6
2025	0	2	1	1	4
2024	2	1	neizvedeno	2	5
2023	0	2	1	1	4
skupaj	2	7	4	6	19

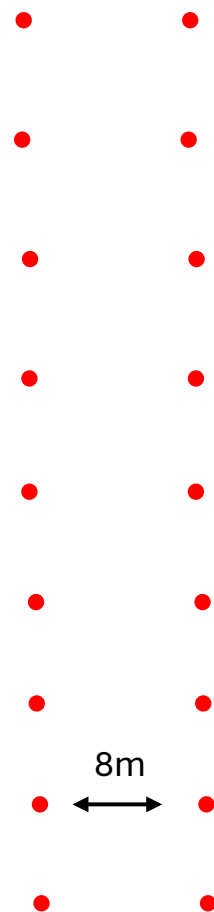
Prostor za napredek

Tehnika:

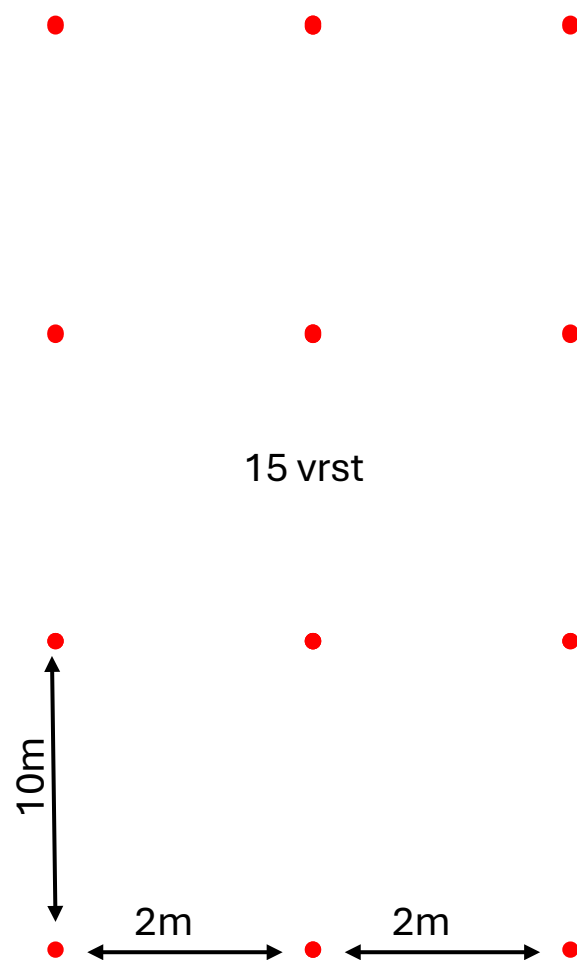
- Snežni kampi; 2 x jeseni (kandidati za reprezentanco U16), 2 x spomladi (za vsako kategorijo)
- Kriterij tehnike; december (U14+U16), februar (U12)



Snežni kampi: Primeri praktičnih vsebin

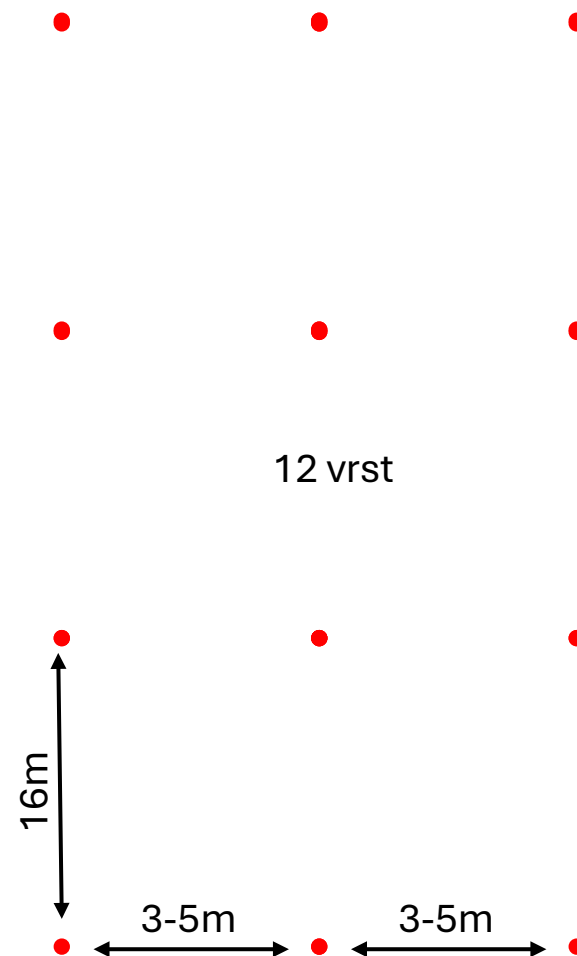


video1
video2
video3



15 vrst

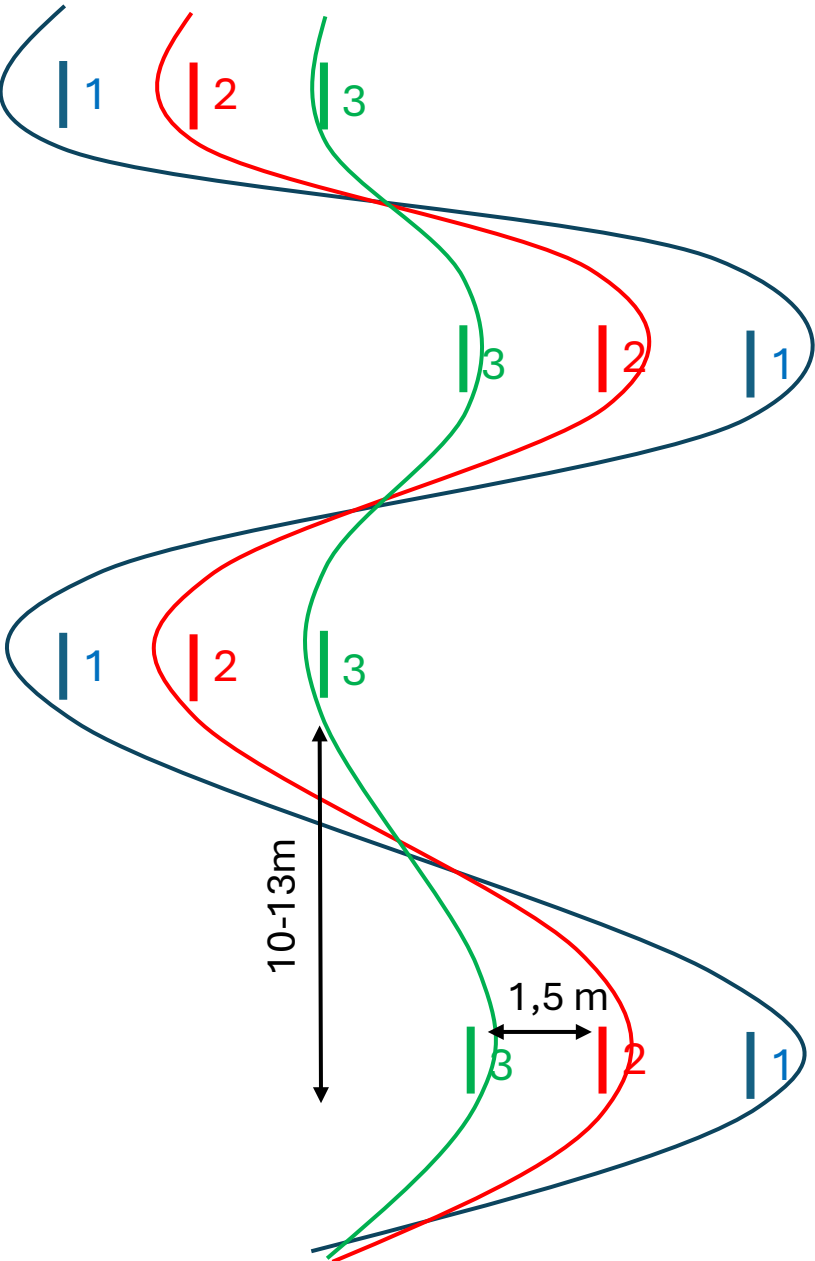
video1
video2
video3



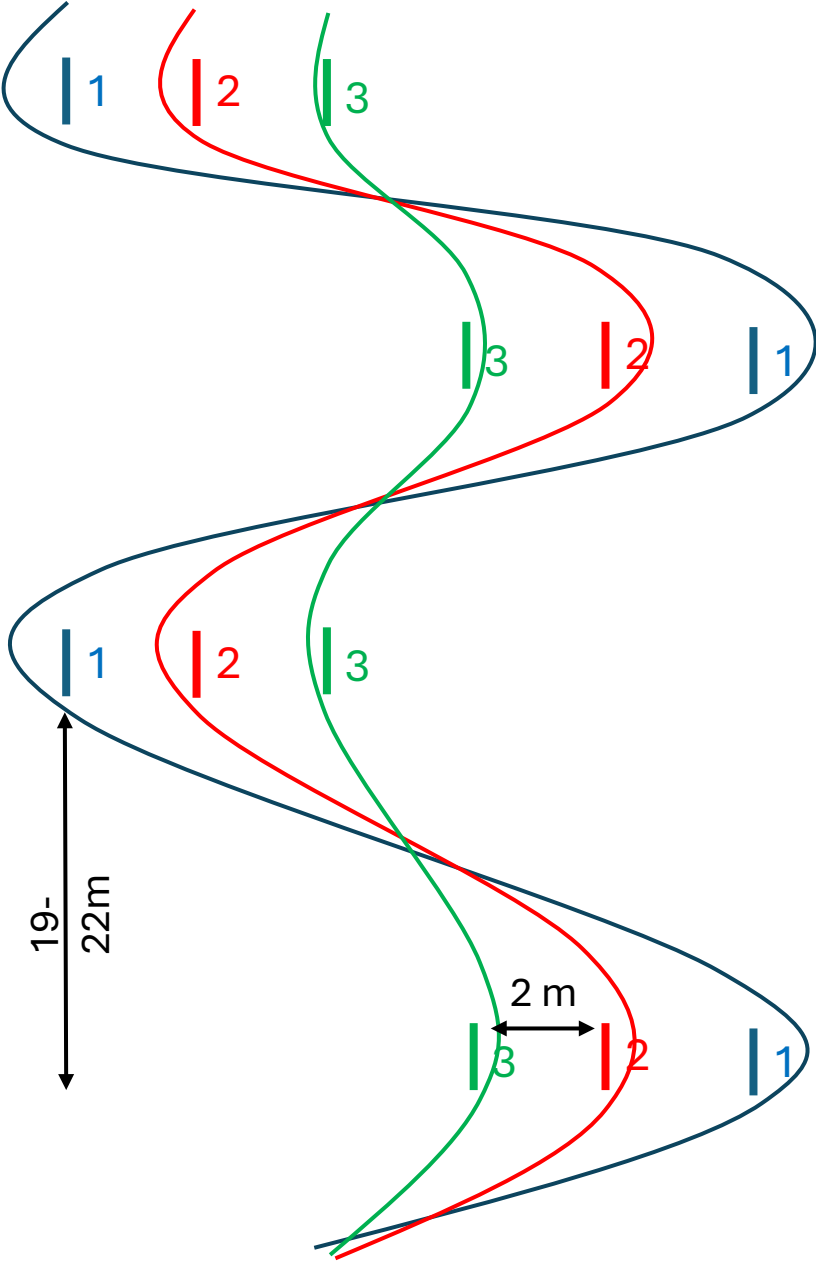
12 vrst

video1
video2

Snežni kampi: Primeri praktičnih vsebin

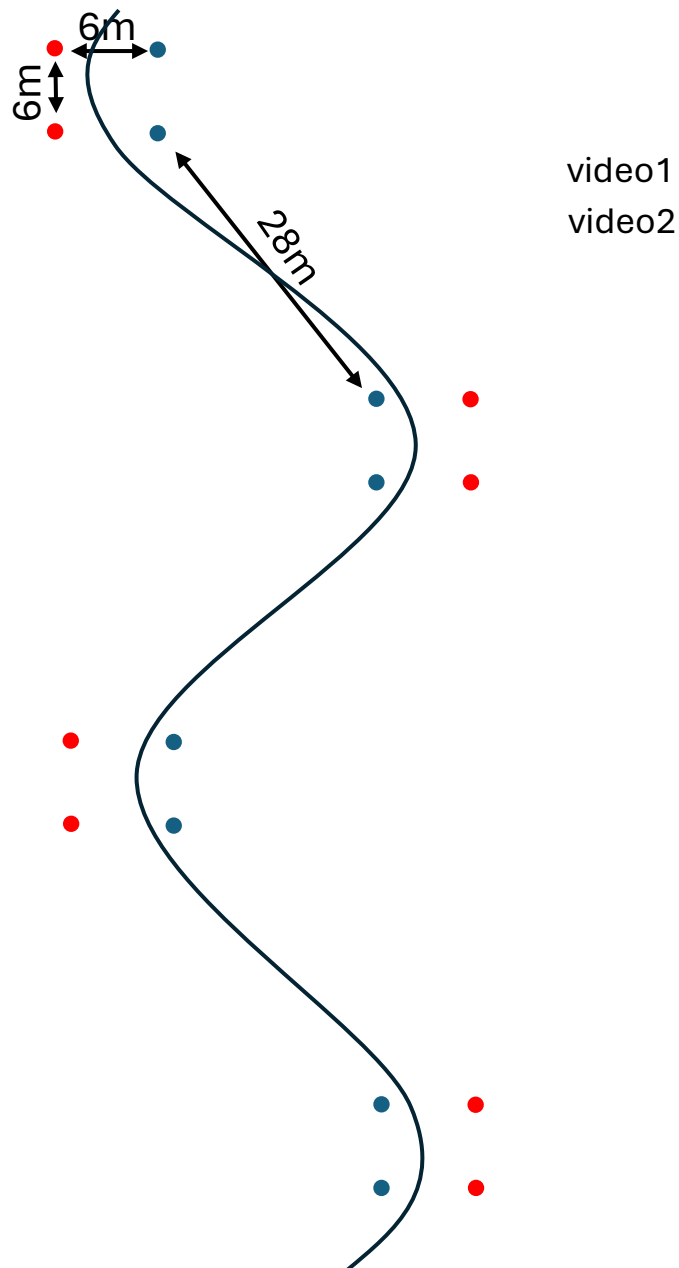
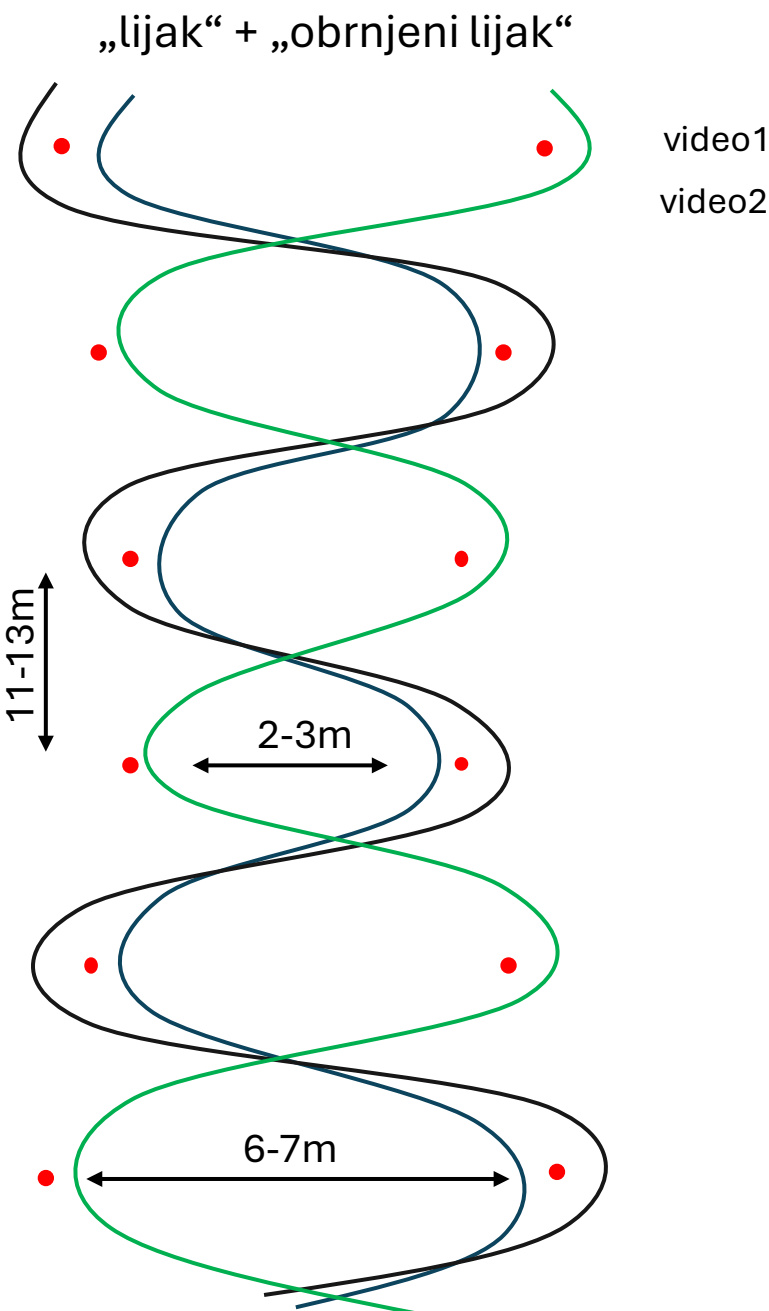


video1
video2

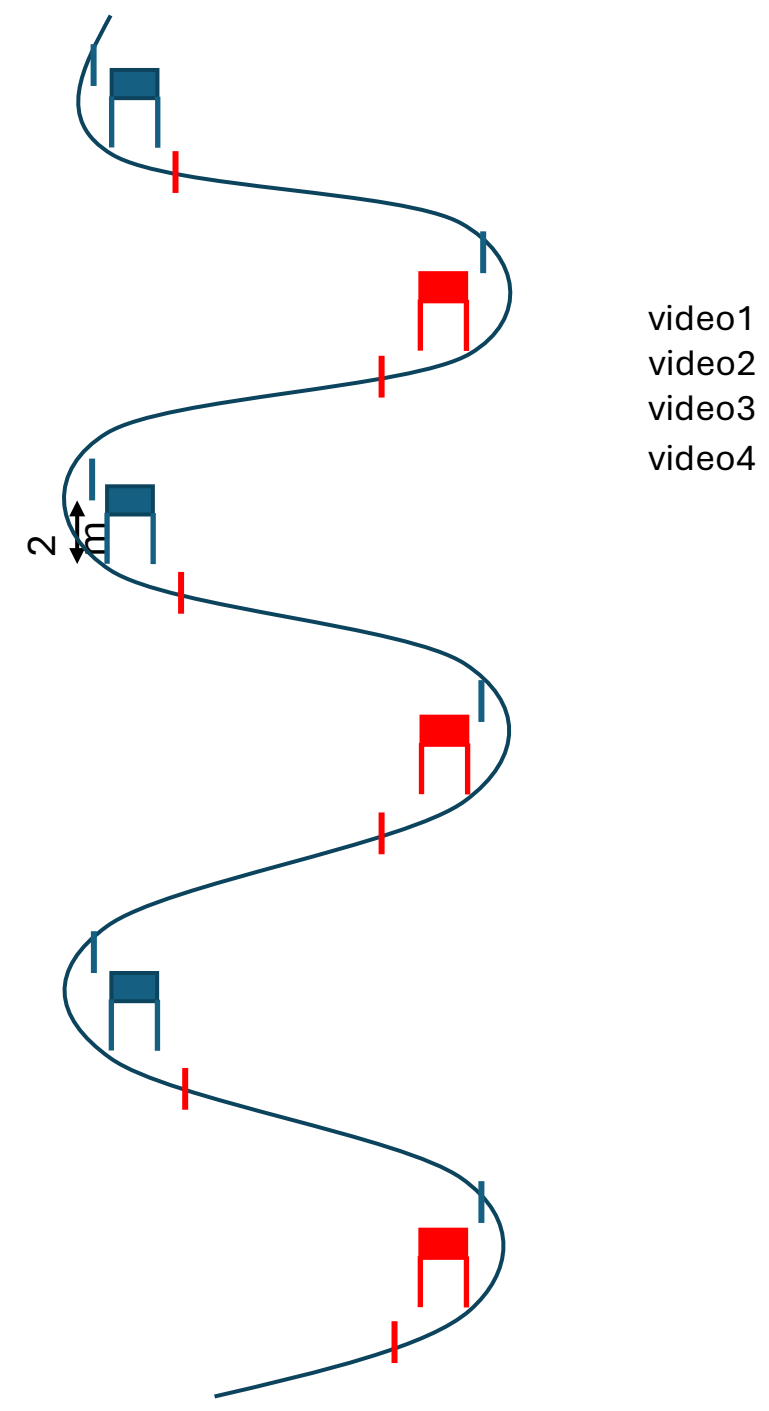
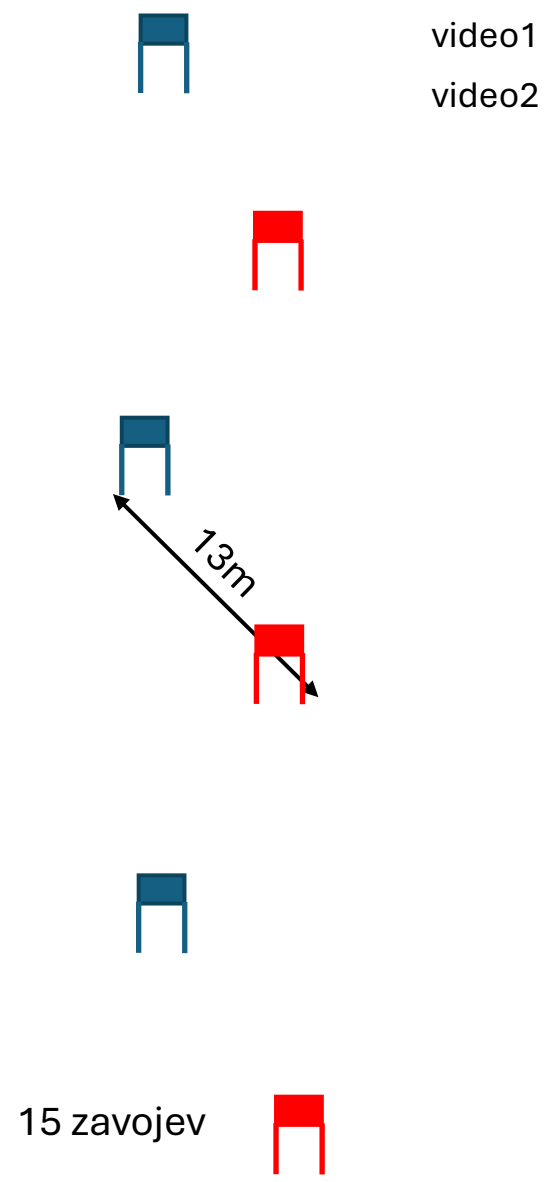


video1
video2
video3
video4

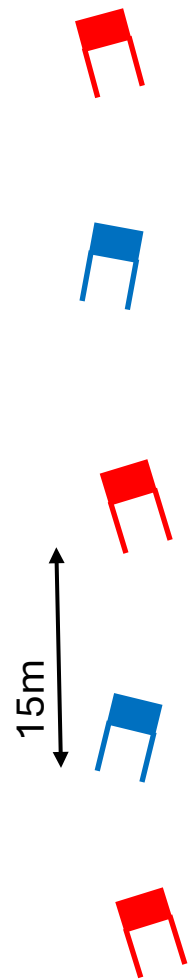
Snežni kampi: Primeri praktičnih vsebin



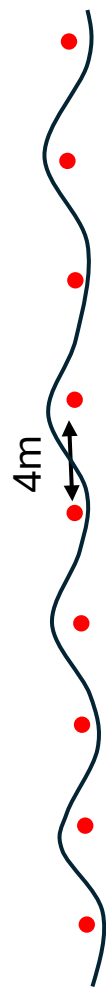
Snežni kampi: Primeri praktičnih vsebin



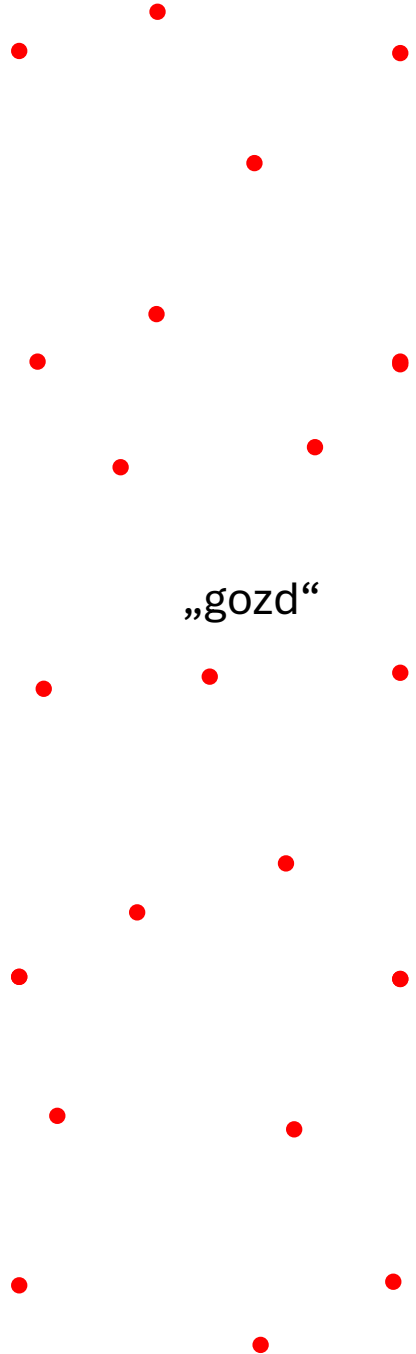
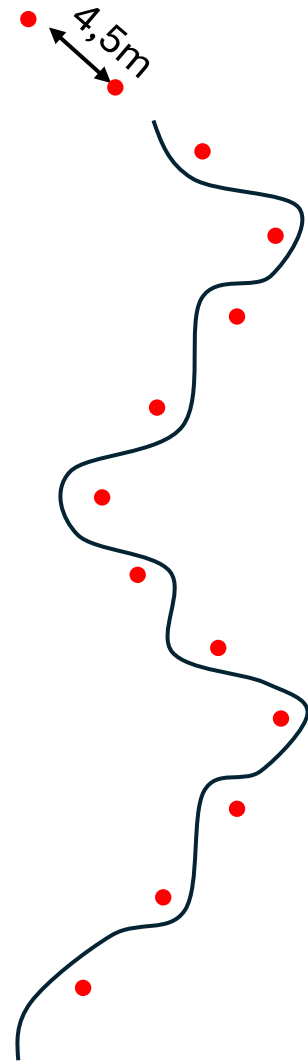
Snežni kampi: Primeri praktičnih vsebin



video1
video2
video3



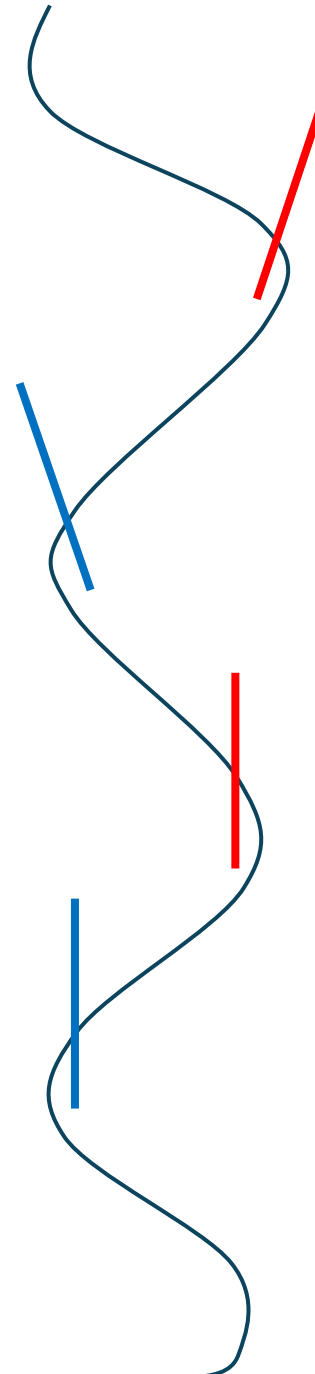
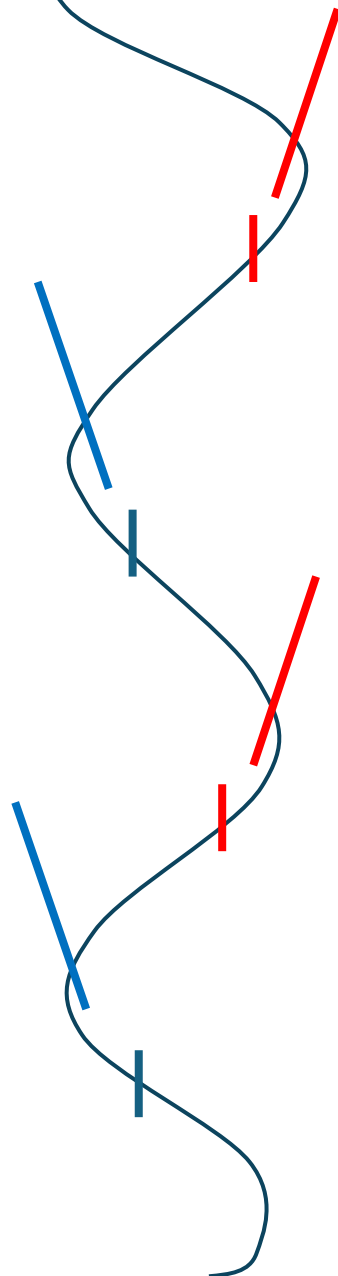
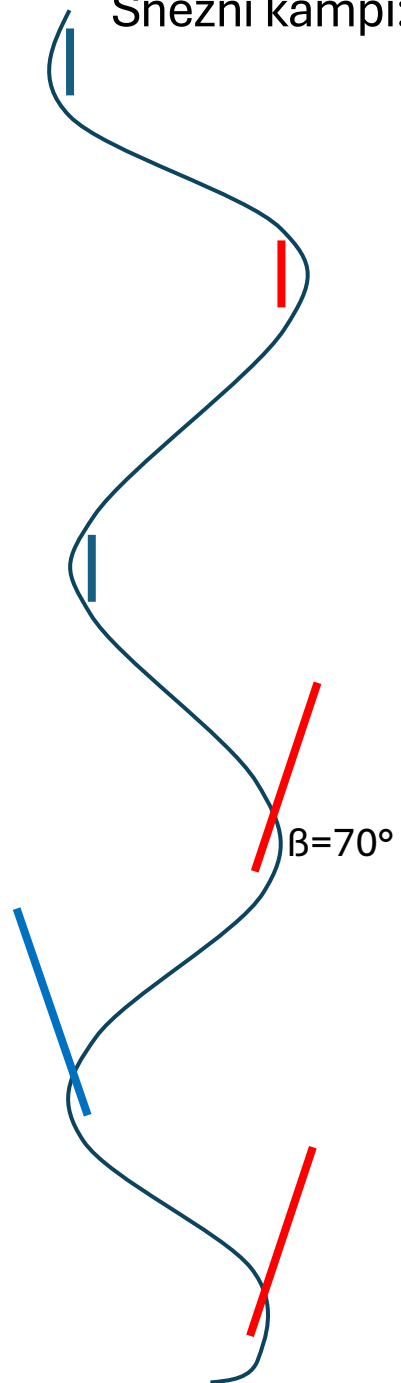
video1
video2



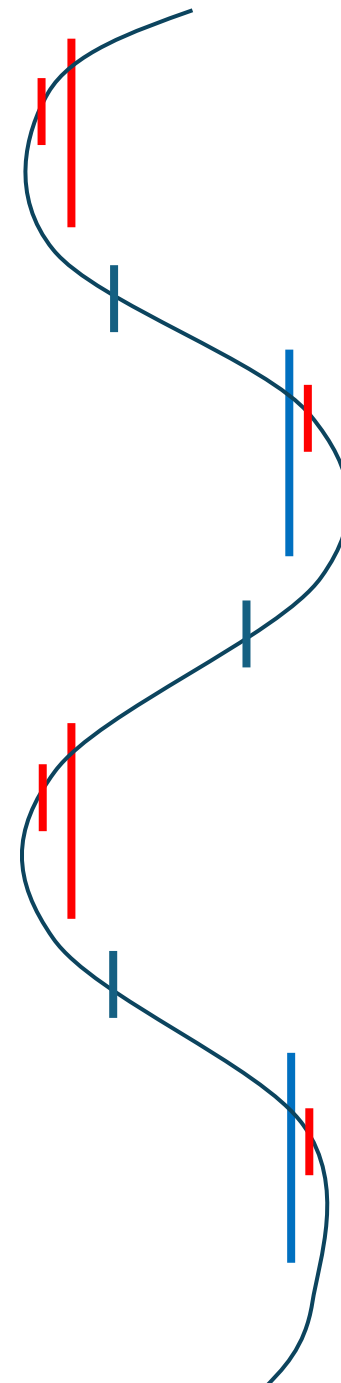
video1

„gozd“

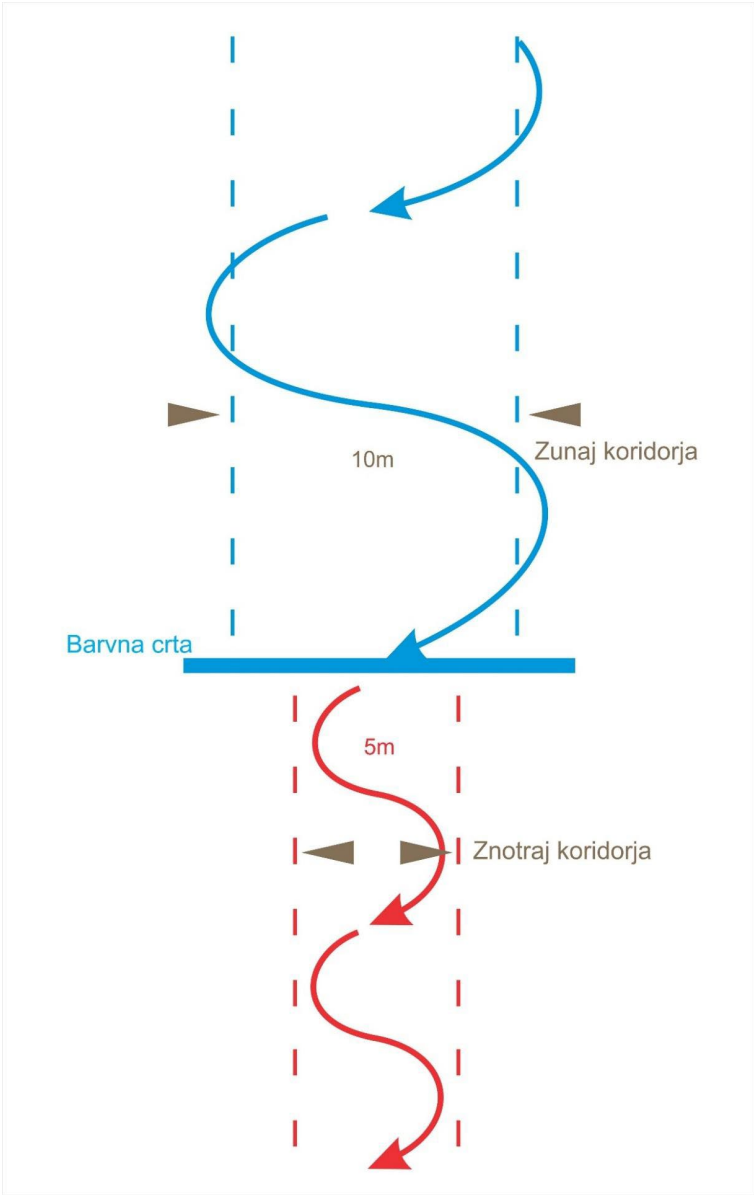
Snežni kampi: Primeri praktičnih vsebin



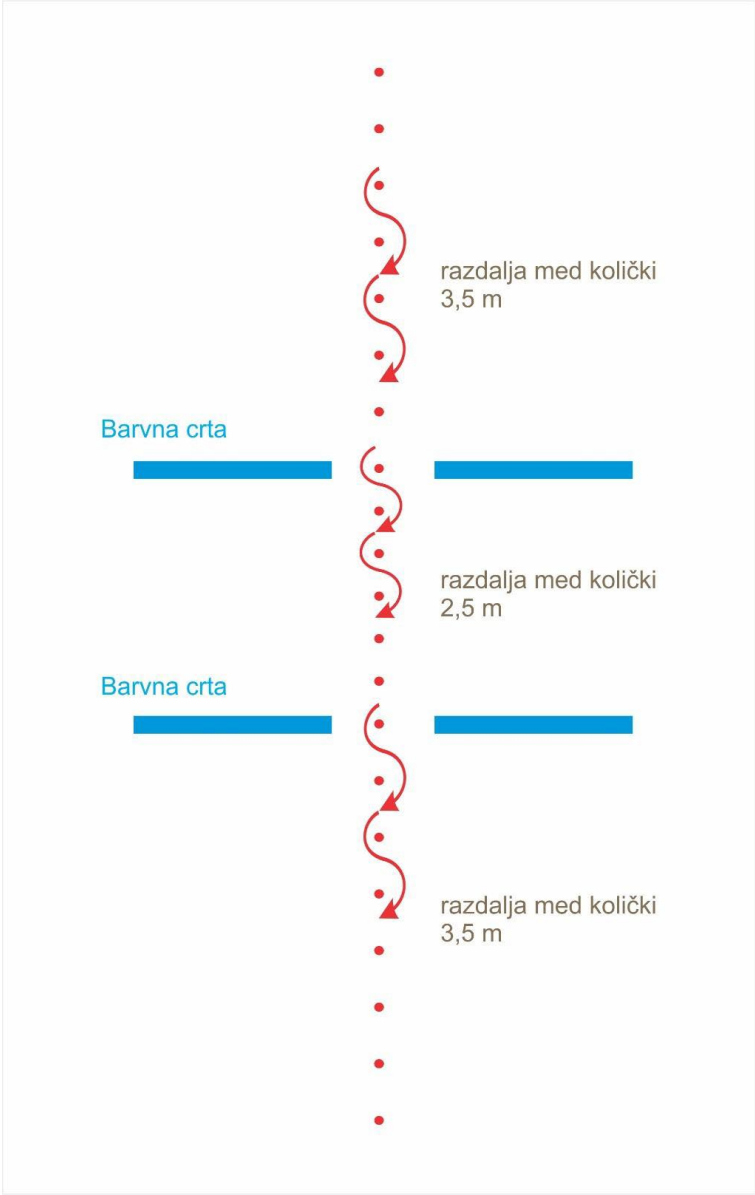
video1
video2
video3
video4
video5



Kriterij tehnike: ocenjevalni poligoni



video1



video2



Kriterij tehnike: kriteriji ocenjevanja

- Osnovni položaj smučarja (skozi faze zavoja)
- Dinamika in koordinacija
- Izpeljava / vodenje zavojev
- Koordinirana uporaba in vbod palice

- Primeri prakse iz tujine ([AUT](#), [USA](#), [NOR](#))

Prostor za napredek

Načrtovanje, izvajanje in nadzor kondicijske vadbe:

- Usklajena vertikalna baterij testov od U12 do U21
- Načrtovanje in izvedba vsebin na kondicijskih kampih



Usklajena vertikalna baterij testov od U12 do U21

U12	U14 / U16	FIS (1., 2.l.)	FIS (3. leto)	FIS
300m	TT in TV	3000m	3000m	3000m
Slacine	Pro Agility	Heksagon	Heksagon	Heksagon
Troskok	Troskok	Skok v daljino	Skok v daljino	Počep 1RM
	Koordinacijski poligon	Počep spr. (tehnika)	Počep 0.8-1 TT	Počep 1.2-1.5 TT
	Enonožni skok v stran			
	400m			
Sklece	Sklece	Sklece	Sklece	Bench press 1RM
Vesa v zgibi	Zgibi	Zgibi	Zgibi	Zgibi
	Dvigi stopal na drogu	Vertikalni dvigi trupa	Vertikalni dvigi trupa	Vertikalni dvigi trupa
Box jump (30cm,60s)	Box jump (30cm,60s)	Box jump(40cm,90s)	Box jump(40cm,90s)	Box jump (40cm,90s)

Baterija U14/U16

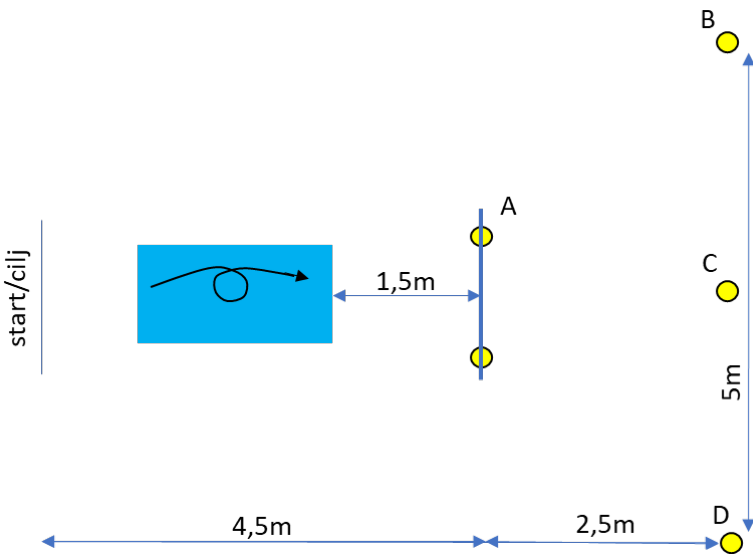
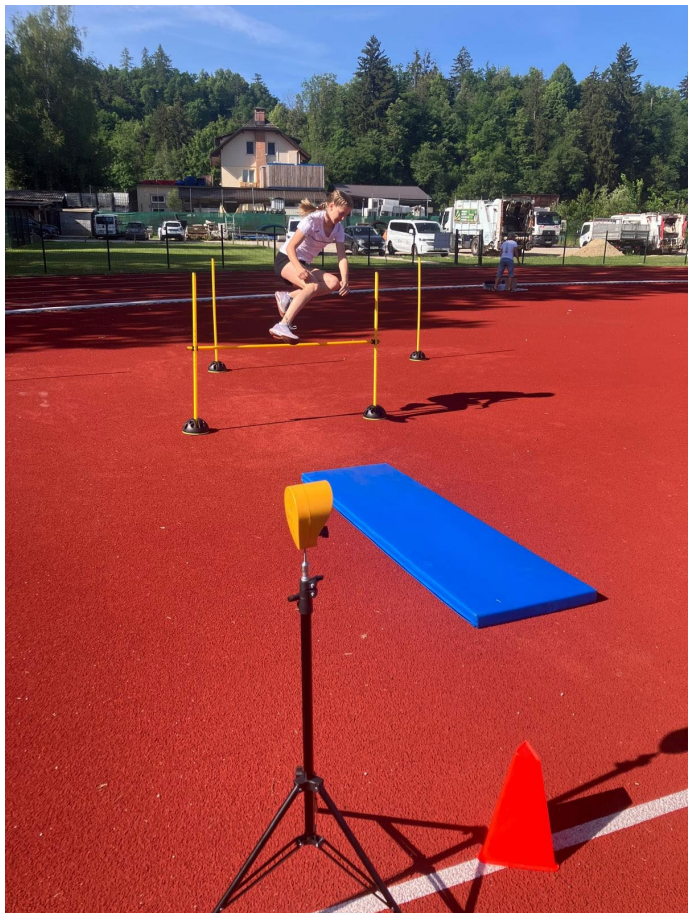
Enonožni skok v stran



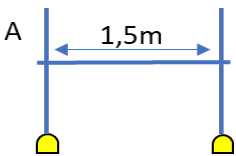
Pro-Agility



Koordinacijski poligon



Višina ovire (A) je pogojena z višino merjenca.



Telesna višina (cm)	Višina ovire (cm)
<125	50
125 - 135	53
135,5 - 145	57
145,5 - 155	61
155,5 - 165	65
165,5 - 175	69
175,5 - 185	73
185,5 - 195	77

Dvigi stopal na drogu



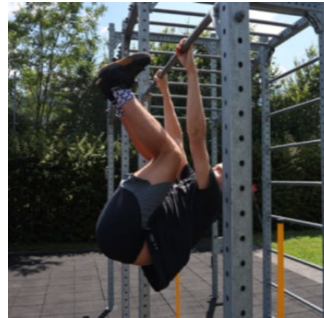
Omejitev zibanja



Začetni položaj



Stopala do prstov



Spuščanje

Prostor za napredek

- Pri optimizaciji vadbe na snegu (glede na teren ki je na razpolago, glede na cilje)
- Psihološka priprava
- Prehrana
- Servis
- .
- .
- .



Tekmovalni sistem

U14/U16:

- [Uvedba SLO točk](#)
- Uvedba ocenjevanja tehnike
- Ločevanje prog glede na kategorijo

Tekmovalni sistem

U12:

- Pokalno točkovanje odstranjeno
- Uvedba slaloma
- Uvedba ocenjevanja
- Tekmujejo v dveh tekih
- Število tekem
- [Državno prvenstvo U12](#)

