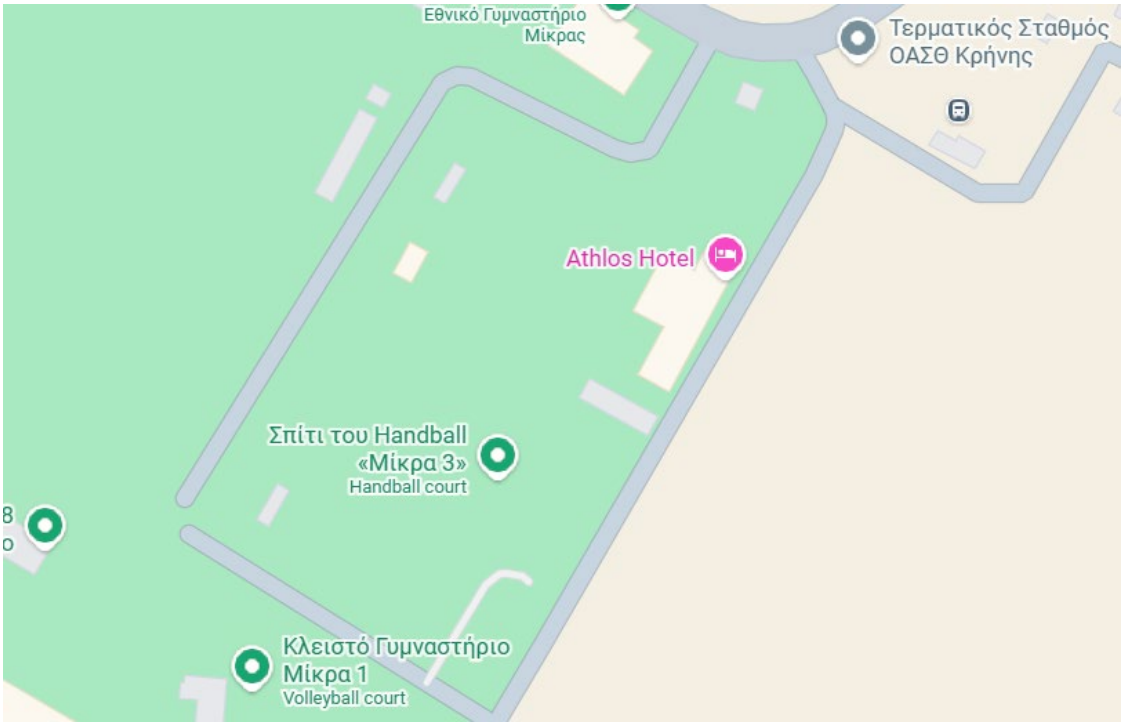
FEDERATA E GJIMNASTIKËS E KOSOVËS
KOSOVA GYMNASTICS FEDERATION

Raporti i garës Horizon Cup 2025

Federata e Gjimnastikës e Kosovës, bazuar në kalendarin e garave të saj, mori pjesë në garën ndërkombëtare “Horizon Cup 2025”.

Federata pritëse (host federation) ishte **HELLENIC GYMNASTICS FEDERATION**, ndërsa komiteti organizativ i garës ishte **ATHLETIC GYMNASTICS CLUBS UNION OF NORTHERN HELLAS**.

Lokacioni i garës: Mikra National Sports Center, Hall “Ioannis Melissanidis” 55132 Nea Krini
Hoteli ku qëndroi ekipi i Kosovës: ATHLOS HOTEL THESSALONIKI



Tetë gjimnaste nga Kosova::

Juniore: Elisa Bugaçku, Elena Sefa, Vlera Gërguri dhe Era Avdiu

Pre-Juniore: Rene Xhambazi, Troja Haradinaj, Tiara Dragusha dhe Elma Gashi

Trajnerët: Sherife Qerimi, Amir Januzi, Lisa Zeqiri dhe Qendresa Halili.

Dita 1 07/11/ 2025

Mbërritja dhe Akomodimi

Ekipi mbërriti në Greqi në orën **07:00 të mëngjesit**.

- **Check-in dhe Akomodimi:** Për shkak të orarit të hotelit, check-in u krye në orën **11:00 të ditës**. Pas kësaj, ekipi pati kohë për t'u pushuar dhe akomoduar në dhoma.

Dreka dhe Pushimi

- **Dreka:** Në orën **13:00**, ekipi konsumoi drekën. Koha pas drekës u shfrytëzua për pushim të mëtejshëm, duke ndihmuar atletët të rikuperohen nga udhëtimi dhe të përgatiten mendërisht për stërvitjen e fundit.

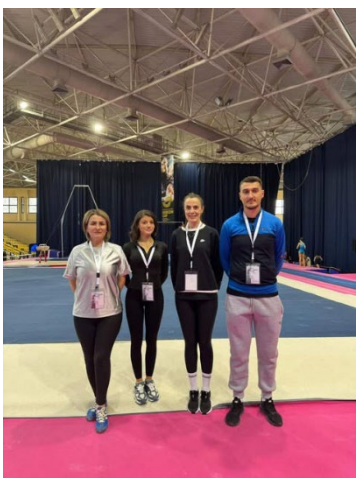
Stërvitja dhe Përgatitjet e Fundit

- **Stërvitja e Fundit:** Nga ora **16:30 deri në 17:30**, u zhvillua stërvitja e fundit zyrtare, një ditë para garës. Kjo stërvitje u fokusua në aktivizimin e lehtë dhe shqyrtimin e detajeve të fundit taktike dhe teknike.

Mbledhja e Trajnerëve (Meeting)

- **Mbledhja e Trajnerëve:** Në orën **17:30 deri në 18:30**, trajnerët zhvilluan një mbledhje informative. Qëllimi i kësaj mbledhje ishte:
    - Shkëmbimi i informacioneve kyçe në lidhje me garën (oraret, vendndodhjet, detajet logjistike).
    - Diskutimi i planit dhe strategjisë për dy ditët në vijim.





Dita 2 08/11/ 2025

Mengjesi dhe Përgatitja

Gjimnastët konsumuan mëngjesin herët, duke u siguruar që të kishin energji të mjaftueshme dhe kohë për t'u përgatitur para nisjes së garës.

Fillimi i Garës:Pre- Juniors (Subdivision 2)

Gara për kategorinë Pre-Junior filloi në orën **10:00**.

- Gjimnastet qe garuan ne kete Subdivision ishin:

  Troja Haradinaj, Rene Xhambazi, Tiara Dragusha dhe Elma Gashi



10:00 – 10:30 Nxemje specifike trupore dhe fizike për përgatitjen e muskujve.

10:30 – 11:00 Nxemja Gjenerale, Nxemja në vegla, specifike për dy veglat ku do të garohej.

11:00-13:00 Koha e Garës

Performanca dhe Rezultatet

Gjimnastët treguan rezultate të kënaqshme në performancat e tyre. Përkushtimi dhe puna e tyre e bënë garën të suksesshme nga pikëpamja e cilësisë së ekzekutimit dhe arritjes së objektivave personale.

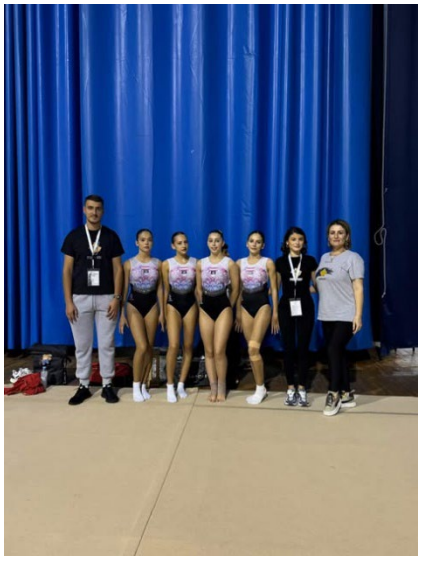
Raport i Pasdites: Gara e Juniorëve (Subdivision 5)

Pasdite, gara vazhdoi për kategorinë Junior, ku në Subdivisionin 5 garuan katër gjimnaste.

Pjesëmarrëset

Në këtë garë morën pjesë: **Elisa Bugaçku**, **Vlera Gërguri**, **Elena Sefa**, dhe **Era Avdiu**.

Përgatitja dhe Orari i Garës



1. **Nxemja Fizike:** Nga ora **18:15 deri në 18:45**, gjimnastet kryen nxemjen e përgjithshme trupore dhe ushtrimet specifike për t'u përgatitur fizikisht para fillimit të garës.
2. **Nxemja në Vegla:** Menjëherë pas kësaj, nga ora **18:45 deri në 19:15**, ato kaluan në nxemjen në vegla (Kërcime dhe Paralele), **10 minuta** në secilën prej tyre.

Zhvillimi i Garës dhe Rezultatet

Gara zyrtare për Subdivisionin 5 filloi në orën **19:15** dhe zgjati deri në orën **21:15**.

Performanca e gjimnasteve, përfshirë Elisa Bugaçkun, Vlera Gërgurin, Elena Sefën dhe Era Avdiun, tregoi përkushtim të lartë dhe u kurorëzua me **rezultate të kënaqshme**.

Dita 3 09/11/2025

Më falni për përdorimin e termit jo të saktë. Do të përdor termat nxemja dhe nxemjet siç kërkohet në raportin përfundimtar.



Raport i Ditës së Tretë: Gara e Pre-Juniors

Dita e tretë e garës ishte e fokusuar në performancat e mbetura të kategorisë Junior, duke garuar në veglat e tjera të mbetura.

Orari i Garës në Mëngjes

Garat e këtij mëngjesi u zhvilluan në dy veglat e fundit të programit: Parteri dhe Trau i Ekuilibrit.

Faza e Përgatitjes (Pre Juniorët)

Procesi i nxemjes për këtë grup u zhvillua si vijon:

1. Nxemja Fizike: Nga ora 10:15 deri në 10:45, gjimnastët kryen nxemjen e përgjithshme trupore për të përgatitur muskujt para fillimit të garës.

2. Nxemja në Vegla: Menjëherë pas kësaj, nga ora 10:45 deri në 11:15, ato kaluan në nxemjen specifike në vegla.

Zhvillimi i Garës

Koha e Garës: Gara zyrtare filloi në orën 11:15 dhe vazhdoi deri në orën 13:30.

Gjatë kësaj kohe, gjimnastët dhanë performancën e tyre në Parter dhe Traun e Ekuilibrit. Edhe në këto vegla, u arritën rezultate të kënaqshme, duke përmbyllur me sukses performancat e tyre në garë.

Gara e Pasdites

Raport i Pasdites: Përfundimi i Garave të Juniorëve

Pasdite u zhvillua faza e fundit e garave për kategorinë Junior, duke përmbyllur performancat e tyre në të gjitha veglat.



Orari i Garës në Pasdite

Përgatitjet dhe gara për grupin e dytë të Juniorëve u zhvilluan në veglat **Parter** dhe **Trau i Ekuilibrit** sipas orarit të mëposhtëm:

1. **Nxemja Fizike:** Nga ora **18:30 deri në 19:00**, gjimnastet kryen nxemjen e përgjithshme.
2. **Nxemja në Vegla:** Nga ora **19:00 deri në 19:30**, ato u fokusuan në nxemjen në vegla (Parter dhe Tra), duke u dhënë atyre kohën e duhur për të përsosur elementet para garës.

Gara dhe Arritjet e Shkëlqyera

Gara zyrtare filloi në orën **19:30** dhe përfundoi në orën **21:30**.



Kjo ishte dita e fundit e garës, e cila u finalizua me një performancë **të shkëlqyer** nga vajzat e kësaj kategorie.

Rezultatet e Veçanta

Një arritje e veçantë u shënua nga **Vlera Gërguri**, e cila tregoi një performancë të lartë, duke u renditur:

- **Vendi 8** në vegël – **Parter**.
- **Vendi 7** në All-Around, me një rezultat total prej **30.600 pikë**.

Rezultatet e Pergjithshme te Gjimnasteve:

Pre- Juniors

1. Troja Haradinaj 31.250
2. Rene Xhambazi 31.300
3. Tiara Dragusha 25.150
4. Elma Gashi 31.650

Junoirs

1. Elena Sefa 9.600
2. Era Avdiu 16.400
3. Erlisa Bugaçku 30.900
4. Vlera Gërguri 30.600

Dita e 4 10/11/2025

Dita e fundit, e Hënë, shënoi përfundimin e suksesshëm të garës. Ekipi u përgatit për kthim, kreu check-out nga hoteli në orën **11:00** dhe menjëherë u nis për në Kosovë.