

## ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಕೈಪಿಡಿ



Yoga for Harmony & Peace

ರಚನೆ

ಸಂತೋಷ ವಿ ಶಿರಗಾವೆ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು

ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಮುದಿಮಡಗು

ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಪಿನ್ ಕೋಡ್ 563134

ಮೋ ಸಂಖ್ಯೆ : 9902112292



ಪರಿವಿಡಿ

| ಕ್ರ. ಸಂ. | ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳು | ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ |
|----------|-----------------------|------------|
| 1        | ಮುಖಪುಟ                | 1          |
| 2        | ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು  | 2-4        |
| 3        | ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕರ ಅಂಕಪಟ್ಟಿ   | 5-6        |
| 4        | A ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳು       | 7          |
| 5        | B ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳು       | 8          |
| 6        | C ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳು       | 9          |
| 7        | ಇತರೆ ಆಸನಗಳು           | 10-12      |

## INTERNATIONAL YOGA DAY LOGO MEANING



www.sks.edu.in

## ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು :

- 1 \* ಒಂದು ತಂಡ ಗರಿಷ್ಠ 7 ಮಂದಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರತಕ್ಕದ್ದು,  
\* 4 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಿರುವ ತಂಡವನ್ನು ತಂಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ [Team championship] ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರದರ್ಶನ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು [Performance] ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು, ಆದರೆ ತಂಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.
2. 'A' ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ,  
14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯವರು 1 1/2 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೂ  
17 & 19 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು 2 1/2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆಲಸಿರಬೇಕು.  
'B' ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ,  
14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯವರು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಮತ್ತು  
17 & 19 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನೆಲಸಿರಬೇಕು.  
'ಸಿ' ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ,  
14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಮತ್ತು  
17 & 19 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'A' ಮತ್ತು 'B' ಗುಂಪಿನ ಕಡ್ಡಾಯ ಆಸನಗಳನ್ನು ಚೀಟಿ[ಡ್ರಾ] ಎತ್ತುವ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು.  
'C' ಗುಂಪಿನಿಂದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ [ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ] ಆಯ್ಕೆಯಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.
4. ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಡ್ರಾ ಮೂಲಕ ಆಸನಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
- 5.. A, B, C ಗುಂಪಿನ ಒಟ್ಟು 18 ಆಸನಗಳಿಂದ ಮೂರು ಕಡ್ಡಾಯ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಯಾವುದಾದರೂ 2 ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ 5 ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನಕ್ಕೆ 10 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆ 50 ಅಂಕಗಳು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
6. ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದರೆ ಸಂಘಟಕರು ಆಸನಗಳ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮಯವನ್ನು/ಕಾಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗಲಿದೆ.
7. ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ 'C' ಗುಂಪಿನ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು 2 ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಗರಿಷ್ಠ 3 ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು, ಆದರೆ 'A' ಮತ್ತು 'B' ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅವಕಾಶ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.
8. ಒಮ್ಮೆ ಸಂಘಟಕರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
9. ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ಸ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ [ಹಿಂದಿರುಗುವ] ಒತ್ತಡದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಗು ಮೊಗದಿಂದ ಮಂದಹಾಸ ಬೀರುವಂತಿರಬೇಕು.
10. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನಕ್ಕೆ 10 ಅಂಕಗಳಿರುತ್ತದೆ, ಆಸನಗಳ ವಿಂಗಡನೆಯನ್ನು ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಕಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು.
  1. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ರೀತಿ - 1 ಅಂಕ
  2. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ [ಸರಿಯಾದ] ಆಸನದ ಭಂಗಿ - 4 ಅಂಕಗಳು
  3. ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ, ಅನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಆಸನ ಪ್ರದರ್ಶನ - 2 ಅಂಕಗಳು
  4. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲಸಬೇಕಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ - 2 ಅಂಕಗಳು
  5. ಆಸನದ ಸ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದಕ್ಕೆ - 1 ಅಂಕ



www.shutterstock.com - 788938066

11. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು A, B ಮತ್ತು C ಗ್ರೇಡ್‌ಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ,

'A' ಗ್ರೇಡ್[ವೃಂದ]

ಆಸನಗಳು ಸಮತ್ವವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟ, ಟಾರ್ಸೋಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ[Flexibility] ಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಕ್ಷಿಪ್ಪಕರವಾಗಿರಬೇಕು ಉದಾ :-ವೃಷ್ಟಿಕಾಸನ [ Hand Balance ]

'B' ಗ್ರೇಡ್[ವೃಂದ] ಆಸನಗಳು

ಕೇವಲ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಹಿಂದಿದ್ದು ಸಮತ್ವತೆವಿಲ್ಲದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಉದಾ : ವೃಷ್ಟಿಕಾಸನ , ಡಿಂಬಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ.....

'C' ಗ್ರೇಡ್[ವೃಂದ] ಆಸನಗಳು

A ಗ್ರೇಡ್ ಹಾಗೂ B ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳನ್ನು ಉಳಿದಂತೆ ಇತರ ಆಸನಗಳು 'C' ವೃಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಆಸನಗಳಾಗಿವೆ.

'A' ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 10 ಅಂಕಗಳು,

'B' ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 8 ಅಂಕಗಳು,

'C' ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 6 ಅಂಕಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಯೋಗಾಸನಗಳ ಗ್ರೇಡ್ ಗಳನ್ನು [ವೃಂದಗಳನ್ನು] ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

12. ತೀರ್ಪುಗಾರರು 5 ಮಂದಿ, 1 ಸ್ಕೋರರ್, 1 ಕಾಲ ಮಾಪಕರು ಸೇರಿ ಒಂದು ವಿಭಾಗದ ತೀರ್ಪುಗಾರ ತಂಡವಾಗುತ್ತದೆ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತೀರ್ಪುಗಾರರ ತಂಡವಿರುತ್ತದೆ, ತೀರ್ಪುಗಾರರ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರಿದ್ದು, ಅವನು ಇತರ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನೀಡುವ ತೀರ್ಪುನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ [ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಹೊಂದಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ].

13. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಅಂಕಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ [ಸ್ಕೋರ್ ಷೀಟ್] ಬರೆದು ನಂತರ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಿರುವ ಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಸ್ಕೋರರ್ ಆದವನು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಅಂಕಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಪ್ರತಿ ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೆ ಇರುವ 10 ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನೀಡುವ ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಮೂವರು ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನೀಡಿರುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು [ಸರಾಸರಿ]. ಫಲಿತಾಂಷ ನೀಡಲು ಸರಾಸರಿ ಅಂಕಗಳೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

14. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶವಿದೆ, ಆದರೆ ಸಮತ್ವ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ[Balancing] ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಮುಂದೆ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನಿಲ್ಲುವಂತಿಲ್ಲ.

### 1. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಉಡುಪು [DRESS]:

- ಬಾಲಕರು- ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಚಡ್ಡಿ [Shorts] ಧರಿಸಬೇಕು ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು [Tight Underwear] ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಬಾಲಕಿಯರು- ಈಜು ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸಬೇಕು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು [Tight Underwear] ಧರಿಸಬೇಕು. ಆಸನಗಳನ್ನು ಟ್ರಾಕ್ ಸೂಟ್ ಧರಿಸಿ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.



## 2. ಟೈ ಆದಾಗ [ಸಮವಾದಾಗ] ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ :-

- 1) ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ಟೈ ಆದಾಗ [ಅಂಕಗಳ ಸಮ ಸಮ] ಎಲ್ಲಾ ಐದು ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನೀಡಿರುವ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಸಮಸಮವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವರನ್ನು ವಿಜಯಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು.
- 2) ಇನ್ನೂ ಟೈ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಗ್ರಾಪ್ 'ಸಿ' ಆಸನದಲ್ಲಿ ಪಡೆದಿರುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿಜಯಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.
- 3) ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ, ಸಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವರನ್ನು ಜೊತೆ ವಿಜೇತರು [ಎಡೆಣ ಫ್ಲಿಟಿಟಿಜಿ] ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಕು, ಆದರೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸಮ ಅಂಕ ಪಡೆದಿರುವವರಲ್ಲಿ ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

## 3. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ತಂಡಗಳ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳು :

1. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು A, B ಮತ್ತು C ಗ್ರೇಡ್ [ವೃಂದ] ಗಳಿಂದ 5 ಆಸನಗಳನ್ನು ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವೃಂದದಿಂದ 2 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತವು ಅವಕಾಶ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ 5 ಕಡ್ಡಾಯ ಆಸನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಎರಡು ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು [18 ಕಡ್ಡಾಯ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ].

3. ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಮುಸ್ಕಾರ ಆಸನ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಂಕಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು : 10

ದೇಹದ ರಚನೆಗೆ 3 ಅಂಕಗಳು.

ಮುಂಭಾಗಿ ಮಾಡುವ ಭಂಗಿ 3 ಅಂಕಗಳು.

ಹಿಂಭಾಗಿ ಮಾಡುವ ಭಂಗಿ 3 ಅಂಕಗಳು.

ಉಡುಪು 1 ಅಂಕ.

4. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಛಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುವುದು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಯೋಗ ಪಟುಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮ ಛಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್‌ಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ

### [Best of Best Competition]

5. ಸ್ಪರ್ಧೆ: ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದ [Winnes & Runners] ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಿತಿಯ ವಿಜಯಿಗಳು [ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರು] ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಅರ್ಹತೆ ಹೊಂದಿತ್ತಾರೆ, ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು, ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮೂರು ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

6. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 5 ಅಂಕಗಳು, ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 3 ಅಂಕಗಳು ಹಾಗೂ ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 2 ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ವಿಜಯ ಪಡೆದ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ತಂಡಕ್ಕೆ 10 ಅಂಕಗಳು, ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ತಂಡಕ್ಕೆ 6 ಅಂಕಗಳು, ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದ ತಂಡಕ್ಕೆ 4 ಅಂಕಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ, ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ದೂರುಗಳನ್ನು S G F I ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

8. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅಂಕಪಟ್ಟಿ, ಪ್ರವೇಶ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.



# NATIONAL SCHOOL GAMES YOGASANA CHAMPIONSHIP

ಇಂದ \_\_\_\_\_ ವರೆಗೆ \_\_\_\_\_

ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕರ ಅಂಕಪಟ್ಟಿ (ಮೊದಲಿನ ಸುತ್ತು )

ವಯೋಮಿತಿ \_\_\_\_\_ ಲಿಂಗ \_\_\_\_\_ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿದಾನ :-ಗುಂಪು/ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದಿನಾಂಕ \_\_\_\_\_

ರಾಜ್ಯದ ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

| ಕ್ರ. ಸಂ | ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಹೆಸರು | ಚೆಸ್ಟ್ ಸಂಖ್ಯೆ | ಕಡ್ಡಾಯ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಕ |   |   | ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳು |   | ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳ ಶ್ರೇಣಿ |   | ಷರಾ |
|---------|-----------------|---------------|-------------------------|---|---|---------------|---|---------------------|---|-----|
|         |                 |               | A                       | B | C | 1             | 2 | 1                   | 2 |     |
| 1       |                 |               |                         |   |   |               |   |                     |   |     |
| 2       |                 |               |                         |   |   |               |   |                     |   |     |
| 3       |                 |               |                         |   |   |               |   |                     |   |     |
| 4       |                 |               |                         |   |   |               |   |                     |   |     |
| 5       |                 |               |                         |   |   |               |   |                     |   |     |
| 6       |                 |               |                         |   |   |               |   |                     |   |     |
| 7       |                 |               |                         |   |   |               |   |                     |   |     |

ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕರ ಸಹಿ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕರ ಸಹಿ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ

# NATIONAL SCHOOL GAMES YOGASANA CHAMPIONSHIP

ಇಂದ \_\_\_\_\_ ವರೆಗೆ \_\_\_\_\_

ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕರ ಅಂಕಪಟ್ಟಿ (ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತು)

ವಯೋಮಿತಿ \_\_\_\_\_ ಲಿಂಗ \_\_\_\_\_ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿದಾನ :-ಗುಂಪು/ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದಿನಾಂಕ \_\_\_\_\_

ರಾಜ್ಯದ ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

| ಕ್ರ. ಸಂ | ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಹೆಸರು | ಚೆಸ್ಟ್ ಸಂಖ್ಯೆ | ಅಂಕ (ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕರ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು) |    |    |    |    |    | ಐಚ್ಛಿಕ ಸುತ್ತಿನ ಆಸನಗಳು |     | ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅಂಕಗಳು | ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನಗಳ ಶ್ರೇಣಿ |   | ಷರಾ |  |
|---------|-----------------|---------------|------------------------------|----|----|----|----|----|-----------------------|-----|-----------------------|---------------------|---|-----|--|
|         |                 |               | A1                           | A2 | B1 | B2 | C1 | C2 | ಐ-1                   | ಐ-2 |                       | 1                   | 2 |     |  |
| 1       |                 |               |                              |    |    |    |    |    |                       |     |                       |                     |   |     |  |
| 2       |                 |               |                              |    |    |    |    |    |                       |     |                       |                     |   |     |  |
| 3       |                 |               |                              |    |    |    |    |    |                       |     |                       |                     |   |     |  |
| 4       |                 |               |                              |    |    |    |    |    |                       |     |                       |                     |   |     |  |
| 5       |                 |               |                              |    |    |    |    |    |                       |     |                       |                     |   |     |  |
| 6       |                 |               |                              |    |    |    |    |    |                       |     |                       |                     |   |     |  |
| 7       |                 |               |                              |    |    |    |    |    |                       |     |                       |                     |   |     |  |

ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕರ ಸಹಿ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕರ ಸಹಿ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ

# ಕ್ರೀಡಾ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಇಲಾಖೆ

ಕನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಆಯುಕ್ತರ ಕಛೇರಿ ನೃಪತುಂಗ ರಸ್ತೆ ಬೆಂಗಳೂರು -560001

## ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅಂಕಪಟ್ಟಿ

ಜಿಲ್ಲೆ/ ರಾಜ್ಯ ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆ \_\_\_\_\_

ಹೆಸರು :

ದಿನಾಂಕ :

ಶಾಲೆ/ಜಿಲ್ಲೆ :

ವಿಭಾಗ :

| ಕ್ರ ಸಂ | ತೀರ್ಪುಗಾರ 1 | ತೀರ್ಪುಗಾರ 1 | ತೀರ್ಪುಗಾರ 1 | ತೀರ್ಪುಗಾರ 1 | ತೀರ್ಪುಗಾರ 1 | ಒಟ್ಟು | ಷರಾ |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|-----|
| 1      |             |             |             |             |             |       |     |
| 2      |             |             |             |             |             |       |     |
| 3      |             |             |             |             |             |       |     |
| 4      |             |             |             |             |             |       |     |
| 5      |             |             |             |             |             |       |     |
| 6      |             |             |             |             |             |       |     |
| 7      |             |             |             |             |             |       |     |
| 8      |             |             |             |             |             |       |     |
| 9      |             |             |             |             |             |       |     |
| 10     |             |             |             |             |             |       |     |
| 11     |             |             |             |             |             |       |     |

ಗಳಿಸಿದ ಒಟ್ಟು ಅಂಕ

ಸ್ಥಾನ

ವಿಜೇತಗಾರರ ಸಹಿ


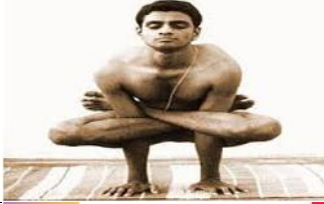




ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಸಹಿ

# 1. ಗುಂಪು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿನ A, B, C ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳು: [Group Yoga Competition]

## A ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳು







| ಕ್ರಮ | ಆಸನದ ಹೆಸರು            | ಭಾವಚಿತ್ರ  | ವೀಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್                               | ಷರಾ |
|------|-----------------------|---|--|-----|
| 1    | ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ       |    | <a href="#">PASCHIMOTTANASANA VIDEO</a>    |     |
| 2    | ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ.           |    | <a href="#">SARVANGASANA VIDEO</a>         |     |
| 3    | ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ.            |   | <a href="#">MATSYASANA VIDEO</a>           |     |
| 4    | ಧನುರಾಸನ.              |  | <a href="#">DHANURASANA VIDEO</a>          |     |
| 5    | ಪೂರ್ಣ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ. |  | <a href="#">POORNA MATSENDRASANA VIDEO</a> |     |
| 6    | ಉತ್ಥಾನ ಪಾದಾಸನ.        |  | <a href="#">UTHANA PADASANA VIDEO</a>      |     |

## B ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳು

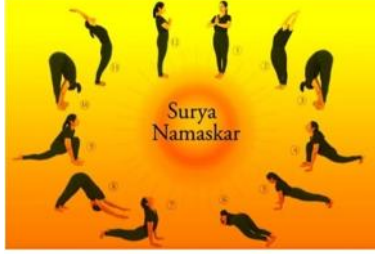





| ಕ್ರಮ | ಆಸನದ ಹೆಸರು   | ಭಾವಚಿತ್ರ  | ವೀಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್                              | ಷರಾ |
|------|--------------|---|---|-----|
| 1    | ಪೂರ್ಣಚಕ್ರಾಸನ |    | <a href="#">POORN CHAKRASANA VIDEO</a>    |     |
| 2    | ಕುಕ್ಕುತಾಸನ   |    | <a href="#">KUKKUTASANA VIDEO</a>         |     |
| 3    | ಗರ್ಭಾಸನ      |    | <a href="#">GARBHASANA VIDEO</a>          |     |
| 4    | ಬಕಾಸನ        |   | <a href="#">BAKASANA VIDEO</a>            |     |
| 5    | ಭೂಮಾಸನ       |  | <a href="#">BHUMASANA VIDEO</a>           |     |
| 6    | ಪೂರ್ಣಶಲಭಾಸನ  |  | <a href="#">POORNA SHALABHASANA VIDEO</a> |     |



## C ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳು

| ಕ್ರಮ | ಆಸನದ ಹೆಸರು        | ಭಾವಚಿತ್ರ  | ವೀಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್                                | ಷರಾ |
|------|-------------------|---|---|-----|
| 1    | ಸಂಖ್ಯಾಸನ          |    | <a href="#">SANKHYASANA VIDEO</a>           |     |
| 2    | ವ್ಯಾಘ್ರಾಸನ        |    | <a href="#">VYAGHRASANA VIDEO</a>           |     |
| 3    | ಊರ್ಧ್ವ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ |    | <a href="#">URDHVA KUKKUTASANA VIDEO</a>    |     |
| 4    | ಉತ್ತಿತ ಟಿಟ್ಟಿಭಾಸನ |   | <a href="#">UTITHA TITTIBHASANA VIDEO</a>   |     |
| 5    | ಶಿರ್ಷಾಸನ          |  | <a href="#">SHIRSHASANA VIDEO</a>           |     |
| 6    | ಉತ್ತಿತ ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ |  | <a href="#">UTITHA PADAHASHTASANA VIDEO</a> |     |

## ಇತರೆ ಆಸನಗಳು (ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ)

| ಕ್ರಮ | ಆಸನದ ಹೆಸರು    | ಭಾವಚಿತ್ರ  | ವೀಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್                            | ಷರಾ |
|------|---------------|---|---|-----|
| 1    | ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ |    | <a href="#">SURYA NAMASKAR VIDEO</a>    |     |
| 2    | ಹಲಾಸನ         |    | <a href="#">HALASANA VIDEO</a>          |     |
| 3    | ಪದ್ಮ ಮಯೂರಾಸನ  |    | <a href="#">PADMA MAYURASANA VIDEO</a>  |     |
| 4    | ಪದ್ಮ ಶಿರ್ಷಾಸನ |  | <a href="#">PADMA SHIRSHASANA VIDEO</a> |     |
| 5    | ಗೋಮುಖ ಆಸನ     |  | <a href="#">GOMUKHA ASANA VIDEO</a>     |     |
| 6    | ಉಷ್ಠಾಸನ       |  | <a href="#">USHTRASANA VIDEO</a>        |     |

| ಕ್ರಮ | ಆಸನದ ಹೆಸರು        | ಭಾವಚಿತ್ರ  | ವೀಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್  | ಷರಾ |
|------|-------------------|---|---|-----|
| 7    | ಭುಜಂಗಾಸನ          |    | <a href="#">BHUJANGASANA VIDEO</a>  |     |
| 8    | ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ   |    | <a href="#">ARDHAKATI CHAKRASANA VIDEO</a><br><a href="#">ARDHA (PARSHVA) KATI CHAKRASANA VIDEO</a> |     |
| 9    | ಮಯೂರಾಸನ           |    | <a href="#">MAYURASANA VIDEO</a>  |     |
| 10   | ದ್ವಿಪಾದ ಭುಜಪೀಡಾಸನ |   | <a href="#">DVIPADA BHUJAPIDASANA VIDEO</a>   |     |
| 11   | ಗೋಮುಖ ಆಸನ         |  | <a href="#">GOMUKHA ASANA VIDEO</a>   |     |
| 12   | ಶಲಭಾಸನ            |  | <a href="#">SHALABHASANA VIDEO</a>  |     |

| ಕ್ರಮಂ | ಆಸನದ ಹೆಸರು        | ಭಾವಚಿತ್ರ  | ವೀಡಿಯೋ ಲಿಂಕ್                          | ಷರಾ |
|-------|-------------------|---|---------------------------------------|-----|
| 13    | ಜಾನು ಶಿರ್ಷಾಸನ     |    | <a href="#">JANUSHIRSHASANA VIDEO</a> |     |
| 14    | ಗರುಡಾಸನ           |    | <a href="#">GARUDASANA VIDEO</a>      |     |
| 15    | ನಟರಾಜಾಸನ          |    | <a href="#">NATARAJASANA VIDEO</a>    |     |
| 16    | ನವಾಸನ ಅಥವಾ ನೌಕಾಸನ |   | <a href="#">NAVASANA VIDEO</a>        |     |
| 17    | ತ್ರಿಕೋನಾಸನ        |  | <a href="#">TRIKONASANA VIDEO</a>     |     |
| 18    | ಜ್ಞಾನಾಸನ          |  | <a href="#">GNANASANA VIDEO</a>       |     |



## ಧನ್ಯವಾದಗಳು