ગુજરાત રાજય યોગ બોર્ડ, ગાંધીનગર

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃતિઓ વિભાગ)

યોગ સ્પર્ધાના સ્પર્ધક માટેના સામાન્ય નિયમો

(૧) આ સ્પર્ધા વ્યક્તિગત પ્રસ્તુતિની રહેશે.

(૨) રજીસ્ટ્રેશન કરાવેલ સ્પર્ધક જ સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ શકશે.

(૩) આ યોગ સ્પર્ધાનો મુખ્ય હેતુ યોગનો પ્રચાર-પ્રસાર અને પ્રસિદ્ધિ માટે છે.

(૪) રજીસ્ટ્રેશન સમયે ફોર્મમાં દર્શાવેલ અને પસંદ કરેલ આસનો જ રજુ કરવાના રહેશે. આસન સમયે કોઈ પણ સાધનનો ઊપયોગ કરવાનો નથી.

(૫) સ્પર્ધા દરમિયાન કોઈ પણ ઈજા ન થાય તેનું ધ્યાન સ્વયં સ્પર્ધકે રાખવાનું છે, તેના માટે બોર્ડની કોઈ જવાબદારી રહેશે નહિ.

(૬) સ્પર્ધામાં દરેક જીલ્લામાંથી પુરૂષમાંથી પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતિય પસંદ થશે અને તે પ્રમાણે મહિલામાંથી પણ તે પ્રમાણે ત્રણ સ્પર્ધક પસંદ થશે.

(૭) દરેક સ્પર્ધકે અપારદર્શક અને યોગને અનુરૂપ કોસ્ચ્યુમ ધારણ કરવાનો રહેશે.

(૮) એક આસન પછી બીજા આસનમાં જવા માટે જજ સુચના આપે પછી આસન શરૂ કરવાનું રહેશે.

(૯) દરેક સ્પર્ધકે સ્ટેજ પર આવતા અને પરત જતા “ નમસ્તે “ અભિવાદન કરવાનું રહેશે.

(૧૦) કોસ્ચ્યુમ બંધ ગળાનું અને કોઈ પણ પ્રકારના કટ વિનાનું હશે.

(૧૧) આસનોની ખરેખર પોઝિશન જોઈ શકાય તેવા સ્કીન ટાઈટ કોસ્ચ્યુમ પહેરવાનો રહેશે.

(૧૨) સ્પર્ધકે અનુકુળ હોય તો મેક-અપ કરી શકશે.

(૧૩) આસનો પ્રદર્શીત કરતા સમયે સ્પર્ધક કોઈ પણ પ્રકારનું મ્યુઝીક વગાડી શકશે નહી.

(૧૪) ઈલેક્ટ્રોનીક સાધનો કે કોઈ સંકેતની મદદથી સ્પર્ધક આસન રજુ કરશે તો ડીશ્ક્વોલીફાઈ થશે.

(૧૫) સ્ટેજ મેનેજર, જજ(ટેક્નિકલ) પાસે સ્પર્ધકે પોતાનુ નામ, ચેસ્ટ નંબર અને આસનોની કરેલ પસંદગી ચેક કરી લેવાની રહેશે.

(૧૬) એક આસન રજુ કરવા માટે ૬૦ સેકન્ડ મહત્તમ સમય રહેશે.

(૧૭) દરેક આસનનો હોલ્ડીંગ સમય પાંચ થી દસ સેકન્ડ રહેશે.

(૧૮) જજ દ્વારા કોઈ વિશિષ્ટ આસન રજુ કરવા કહે તો તે કરવાનું રહેશે. જે (૨૫) સામેલ આસનો પૈકીનું હશે.

(૧૯) સ્પર્ધકને આપેલ સમય બાદ કોઈ સ્પર્ધક સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ શકશે નહી.

(૨૦) સ્પર્ધા અંગે આખરી નિર્ણય ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ, ગાંધીનગરનો રહેશે.

(૨૧) સીરીયલ નંબર જે તે જીલ્લાનો છે તે સ્પર્ધકનો ચેસ્ટ નંબર રહેશે.

(૨૨) આધાર કાર્ડ/ઓળખ કાર્ડ સ્પર્ધક સાથે રાખવાનું રહેશે. તેની એક કોપી સાથે લઈ આવવાની રહેશે.

(૨૩) યોગ સ્પર્ધકએ પાણીની બોટલ, મેટ, નેપકીન સાથે લાવવાના રહેશે.

(૨૪) સોશિયલ ડીસ્ટન્સ અને માસ્ક પહેરવું જરૂરી છે.

(૨૫) દરેક આસનના પાંચ માર્કસ રહેશે.

(૨૬) હોલ્ડિંગ સમય	૫ થી ૭ સેકન્ડ	૧ માર્કસ
	૮ થી ૯ સેકન્ડ	૧.૫ માર્કસ
	૯ થી ૧૦ સેકન્ડ	૨ માર્કસ

(૨૭) રજીસ્ટ્રશન સમયે નક્કી કરેલ આસન રજૂ ન કરી શકે તો તે આસન માટે ડિસ્કવોલિફાઈડ ગણાશે. અને તેના (0) માર્કસ રહશે.

(૨૮) KEY POINT, COSTUME, POSTURE, PRESENTATION, BREETHINGS દરેકના ૧ માર્કસ રહેશે.

(૨૯) એક આસનના ૧૦ માર્કસ રહેશે તે પ્રમાણે ૦૫ આસનના ૫૦ માર્કસ રહેશે.

(૩૦) એક સાથે પાંચ સ્પર્ધકનો સાથે બોલાવવા અને તેમાંથી ક્રમ અનુસાર આસનો પરફોર્મ કરવાનું કહેવાનું રહે. (ગ્રુપ વાઈઝ આસન)

(૩૧) જે સ્પર્ધક ગેર હાજર હશે તેનું સ્થાન ખાલી રહશે.