

જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીની કચેરી,
ઓ/૩, જિલ્લા સેવા સદન-૨,
અઠવાલાઈન્સ, સુરત
Web : suratdeo.org
Email : suratdeo@gmail.com
તા. ૧૩/૦૬/૨૦૨૩

૧૩

પ્રતિ,

આચાર્યશ્રી,

સુરત જિલ્લાની તમામ માધ્યમિક અને ઉચ્ચ. માધ્યમિક શાળાઓ
સુરત. જિ.સુરત

આ સાથે સામેલ જિલ્લા રમત પ્રશિક્ષણ કેન્દ્ર, સુરતની કચેરીના પત્ર
ક્રમાંક/ડી.એસ.સી.સી/૩૭૨/૨૦૨૩ તા.૧૨/૦૬/૨૦૨૩ અન્વયે રાજ્ય સરકાર હસ્તકની સ્પોર્ટ્સ
ઓથોરીટી ઓફ ગુજરાત, ગાંધીનગર અને ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ, ગાંધીનગર દ્વારા તા.૨૧મી
જુન ૨૦૨૩નાં રોજ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણીનાં ભાગરૂપે યોગ સ્પર્ધાના કાર્યક્રમના
આયોજનની કામગીરી બાબતે જાણ તથા અમલ થવા સારું.

જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી
સુરત, જિલ્લો-સુરત



સરકાર ગુજરાત
Government of Gujarat

સ્પોર્ટ્સ ઓથોરીટી ઓફ ગુજરાત, ગાંધીનગર સંચાલિત

જિલ્લા રમત પ્રશિક્ષણ કેન્દ્ર

રૂમ નં.૧ ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, સી.બી. ભંડારી સ્કૂલ, વી.આર. મોલની સામે, મંગદલ્લા,
સુરત ૩૯૪૫૧૮

Email : seniorcoach.surat@gmail.com



ક્રમાંક/ડી.એસ.સી.સી. /૩૪૨/૨૦૨૩

તારીખ : 12/06/2023

પ્રતિ,

જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રી,

સુરત


વિષય :- સાંસદ યોગ સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા બાબત.

સંદર્ભ :- ક્રમાંક : એસ.એ.જી./યોગ સ્પર્ધા/૨૦૨૩-૨૪ તા.૦૮-૦૬-૨૦૨૩

મે.સાહેબ,

જય ભારત સાથે સવિનય ઉપરોક્ત વિષય અન્વયે જણાવવાનું કે, રાજ્ય સરકાર હસ્તકની સ્પોર્ટ્સ ઓથોરીટી ઓફ ગુજરાત, ગાંધીનગર અને ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ, ગાંધીનગર દ્વારા તા.૨૧મી જુન ૨૦૨૩નાં રોજ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણીનાં ભાગરૂપે યોગ સ્પર્ધાનું ૨૬ સાંસદીય વિસ્તારમાં આયોજન કરવામાં આવનાર છે. જે અંતર્ગત સુરત જિલ્લા ખાતે સાંસદ શ્રીમતી દર્શનાબેન જરદોશની સ્પર્ધાનું આયોજન તા.૧૭-૦૬-૨૦૨૩નાં રોજ પંડિત દિનદયાલ ઉપાધ્યાય ઈનડોર સ્ટેડિયમ અઠવાલાઈન્સ, સુરત ખાતે કરવામાં આવનાર છે. આ સ્પર્ધામાં વધુમાં વધુ ખેલાડીઓ ભાગ લે તે માટે આપશ્રી હસ્તકની શાળાઓનાં વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકોને આ સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા માટે આપશ્રીની વેઈસાઈટ ઉપર પરિપત્ર કરવા આપ સાહેબશ્રીને નમ્ર વિનંતી છે.

આપનો વિશ્વાસુ,


જિલ્લા રમત વિકાસ અધિકારી
જિલ્લા રમત પ્રશિક્ષણ કેન્દ્ર,
સુરત.



ક્રમાંક:એસ.એ.જી/યોગ સ્પર્ધા/૨૦૨૩-૨૪
સ્પોર્ટ્સ ઓથોરીટી ઓફ ગુજરાત
વહીવટી બિલ્ડીંગ,
સેક્ટર-૧૩, બી, ખ-૩ સર્કલ નજીક,
વાવોલ રેલ્વે કોસીંગ પાસે,
ગાંધીનગર, તા.૦૮/૦૬/૨૦૨૩

વિષય:- સાંસદ યોગ સ્પર્ધા (ભાઈઓ/બહેનો)નાં આયોજન બાબત

પરિપત્ર:-

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ એ ૨૦૧૫થી દર વર્ષે ૨૧ જૂનના રોજ સમગ્ર વિશ્વમાં ઉજવવામાં આવે છે. વર્ષ ૨૦૧૪માં સંયુક્ત રાષ્ટ્ર મહાસભામાં યોગ દિવસની વિધિવત જાહેરાત થયા પછી વર્ષ ૨૦૧૫થી આ દિવસની ઉજવણી શરૂ કરવામાં આવી હતી. યોગ એક શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક અભ્યાસ છે, જેની શરૂઆત પ્રાચીન ભારતમાં થઈ હતી. ભારતના વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ ૨૦૧૪માં સંયુક્ત રાષ્ટ્રના સંબોધનમાં ૨૧ જૂનની તારીખ સૂચવી હતી, કારણ કે તે ઉત્તર ગોળાર્ધમાં વર્ષનો સૌથી લાંબો દિવસ છે.

ગુજરાત સરકારના રમતગમત યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગના ઉપક્રમે સ્પોર્ટ્સ ઓથોરીટી ઓફ ગુજરાત, ગાંધીનગર અને ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ, ગાંધીનગર દ્વારા સ્પર્ધાનું આયોજન થઈ રહ્યું છે. આ યોગ સ્પર્ધાનો વધુમાં વધુ પ્રચાર પ્રસાર થાય અને લોક જાગૃતિ મળી રહે તેવા ઉદ્દેશથી ૨૧મી જૂન, ૨૦૨૩ના આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણીના ભાગરૂપે યોગ સ્પર્ધાનું ૨૬ સંસદીય વિસ્તારમાં સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવનાર છે. યોગ સ્પર્ધાનું આયોજન નીચે મુજબનાં વય જૂથનું ગ્રુપ કરવાનું રહેશે. (જન્મ તારીખ ૧ જાન્યુઆરી ૨૦૨૩ ની ગણવામાં આવશે.)

ગ્રુપ	વયજૂથ
A	૮ થી ૧૯ વર્ષ સુધીના
B	૨૦ થી ૩૫ વર્ષ સુધીના
C	૩૬ થી ૫૦ વર્ષ સુધીના
D	૫૦ વર્ષથી વધુ વયનાં તમામ

સાંસદ યોગ સ્પર્ધા દરેક જિલ્લાના સ્પોર્ટ્સ કોમ્પ્લેક્સ ખાતે અથવા જિલ્લા રમત વિકાસ અધિકારીશ્રી નક્કી કરે તે દિવસે અને તે સ્થળે યોજવાનું રહેશે. આ સ્પર્ધા આગામી ૧૫ થી ૧૭ જૂન, ૨૦૨૩ દરમિયાન (૧ દિવસ) દરેક જિલ્લામાં સવારે ૮.૦૦ કલાકથી શરૂ કરવાની રહેશે.

દરેક ગ્રુપમાં સ્પર્ધા માટે દરેક સંસદીય મત વિસ્તારમાંથી ૧ ભાઈ અને ૧ બહેન મળીને કુલ ૮ વિજેતા જાહેર કરવામાં આવશે. જે પ્રમાણે ૨૬ સંસદીય વિસ્તારના કુલ ૨૦૮ વિજેતા જાહેર કરવામાં આવશે. વિજેતા સ્પર્ધકોને પ્રમાણપત્ર અને મેડલ આપવામાં આવશે.

માનનીય ૨૬ સાંસદશ્રીઓના લાગુ પડતા સંસદીય વિસ્તારના સ્પર્ધકો નીચે દર્શાવેલ સ્પર્ધાના સ્થળ પર ભાગ લઈ શકશે.

ક્રમ	સાંસદશ્રીનું નામ	સંસદીય વિસ્તાર	સ્પર્ધાનું સ્થળ
૧	પટેલ હસમુખભાઈ સોમાભાઈ	અમદાવાદ-ઈસ્ટ	અમદાવાદ
૨	અમિત શાહ	અમદાવાદ, ગાંધીનગર	ગાંધીનગર
૩	કીરીટ પી. સોલંકી	અમદાવાદ-વેસ્ટ	અમદાવાદ
૪	કાછડીયા નારણભાઈ ભીખાભાઈ	અમરેલી	અમરેલી
૫	પટેલ મીતેષ રમેશભાઈ	આણંદ	આણંદ
૬	પટેલ પરબતભાઈ સવાભાઈ	બનાસકાંઠા	બનાસકાંઠા
૭	વસાવા મનસુખભાઈ ધનજીભાઈ	ભરૂચ, નર્મદા	ભરૂચ
૮	ભારતીબેન ધીરુભાઈ શિયાળ	ભાવનગર, બોટાદ	ભાવનગર
૯	રાઠવા ગીતાબેન વજેસીંગભાઈ	છોટા ઉદેપુર, નર્મદા	છોટા ઉદેપુર
૧૦	જશવંતસિંહ સુમનભાઈ ભાભોર	દાહોદ	દાહોદ
૧૧	પૂનમબેન હેમંતભાઈ માડમ	જામનગર, દેવભુમિ દ્વારકા	જામનગર
૧૨	ચુડાસમા રાજેશભાઈ નારણભાઈ	જુનાગઢ, ગીર સોમનાથ	જુનાગઢ
૧૩	વિનોદ લખમનસિંહ	કચ્છ, મોરબી	કચ્છ
૧૪	ચૌહાણ દેવુસિંહ જેસીંગભાઈ	ખેડા	ખેડા
૧૫	પટેલ શારદાબેન અનિલભાઈ	મહેસાણા	મહેસાણા
૧૬	રતનસિંહ મગનસિંહ રાઠોડ	મહિસાગર, પંચમહાલ	મહિસાગર
૧૭	સી.આર. પાટીલ	નવસારી, સુરત	નવસારી
૧૮	ડાભી ભરતસિંહ શંકરજી	પાટણ	પાટણ
૧૯	રમેશભાઈ લવજીભાઈ ધડુક	પોરબંદર	પોરબંદર
૨૦	કુંડરીયા મોહનભાઈ કલ્યાણજી	રાજકોટ, મોરબી	રાજકોટ
૨૧	દીપસિંહ શંકરસિંહ રાઠોડ	સાબારકાંઠા, અરવલ્લી	સાબારકાંઠા
૨૨	પ્રભુભાઈ નાગરભાઈ વસાવા	સુરત, તાપી	સુરત
૨૩	દર્શના વિક્રમ જરદોશ	સુરત	સુરત
૨૪	ડો. મુંજલપરા મહેન્દ્રભાઈ	સુરેન્દ્રનગર	સુરેન્દ્રનગર
૨૫	રંજનબેન ભટ્ટ	વડોદરા	વડોદરા
૨૬	કે.સી. પટેલ	વલસાડ	વલસાડ

સ્પર્ધાના સામાન્ય નિયમો:-

- (૧) આ સ્પર્ધા વ્યક્તિગત પ્રસ્તુતિની રહેશે.
- (૨) રજીસ્ટ્રેશન કરાવેલ સ્પર્ધક જ સ્પર્ધામાં ભાગ લઇ શકશે.
- (૩) સાંસદ યોગ સ્પર્ધાનો મુખ્ય હેતુ યોગનો પ્રચાર-પ્રસાર અને પ્રસિદ્ધિ માટે છે.
- (૪) રજીસ્ટ્રેશન સમય ફોર્મમાં દર્શાવેલ અને પસંદ કરેલ આસનો જ રજુ કરવાના રહેશે. આસન સમયે કોઇ પણ સાધનનો ઉપયોગ કરવાનો નથી.
- (૫) એક આસન પછી બીજા આસનમાં જવા માટે જજ સુચના આપે પછી આસન શરૂ કરવાનું રહેશે.
- (૬) દરેક સ્પર્ધકે સ્ટેજ પર આવતા અને પરત જતા " નમસ્તે" અભિવાદન કરવાનું રહેશે.
- (૭) કોસ્ચુમ બંધ ગણાનું અને કોઇ પણ પ્રકારના કટ વિનાનું હશે.
- (૮) આસનોની ખરેખર પોઝિશન જોઇ શકાય તેવા સ્કીન ટાઇટ કોસ્ચુમ પહેરવાનો રહેશે.
- (૯) સ્પર્ધકે અનુકુળ હોઇ તો મેક-અપ કરી શકશે
- (૧૦) આસનો પ્રદર્શિત કરતા સમયે સ્પર્ધક કોઇ પણ પ્રકારનું મ્યુઝીક વગાડી શકશે નહીં.
- (૧૧) ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનો કે કોઇ સંકેત ની મદદથી સ્પર્ધક આસનો રજુ કરશે તો તે ડીસક્વોલીફાઇડ થશે.
- (૧૨) સ્ટેજ મેનેજર, જજ (ટેકનીકલ) પાસે સ્પર્ધકે પોતાનું નામ, ચેસ્ટ નંબર અને આસનોની કરેલ પસંદગી ચેક કરી લેવાની રહેશે. પસંદ કરેલ આસન જ રજુ કરવું
- (૧૩) એક આસન રજુ કરવા માટે ૬૦ સેકન્ડ મહત્તમ સમય રહેશે.
- (૧૪) દરેક આસનનો હોલ્ડીંગ સમય ૫ થી ૧૦ સેકન્ડ રહેશે.
- (૧૫) સ્પર્ધકે આપેલ સમયબાદ કોઇ પણ સ્પર્ધક સ્પર્ધામાં ભાગ લઇ શકશે નહીં.
- (૧૬) સ્પર્ધા અંગે આખરી નિર્ણય ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ, ગાંધીનગરનો રહેશે અને અપિલ અધિકારી ગુજરાત યોગ બોર્ડના OSD શ્રી રહેશે
- (૧૭) રજીસ્ટ્રેશન સમયે મળેલ સીરીયલ નંબર જે-તે જિલ્લાનો છે તે સ્પર્ધકનો ચેસ્ટ નંબર રહેશે.
- (૧૮) જન્મ તારીખના પુરાવા માટે તથા ઓળખ માટે આધાર કાર્ડ/ઓળખ કાર્ડ સ્પર્ધક સાથે રાખવાનું રહેશે. તેની એક હાર્ડ કોપી સ્પર્ધા સમયે રજુ કરવાની રહેશે.
- (૧૯) યોગ સ્પર્ધકે પાણીની બોટલ, મેટ, નેપકીન સાથે લાવવાના રહેશે અને સ્વ-ખર્ચે આવવાનું રહેશે
- (૨૦) સ્પર્ધા માટે યોગના આસનોની વિગત:-

• યોગ આસનોમાંથી નીચે પ્રમાણેના નિયમો અનુસરવાના રહેશે.

ક્રમ	નિયમો	માર્ક્સ
૧	શેડ્યુલ-Aના આસનો પૈકી ત્રણમાંથી કોઇપણ બે આસન રજુ કરવા ના રહેશે.	૨૦
૨	શેડ્યુલ-B ના બે આસનો પૈકી કોઇ પણ એક આસન પસંદ કરી રજુ કરવાનું રહેશે.	૧૦

૩	શેડ્યુલ-૮ ના ત્રણ આસન માંથી કોઈ પણ એક આસન જજ કહે તે રજુ કરવાનું રહેશે.	૧૦
૪	શેડ્યુલ-૮ ના પાંચ યોગ આસનો માંથી ડો પધ્ધતીથી આપને જે આસન આવશે તે રજુ કરવાનું રહેશે.	૧૦
૫	શેડ્યુલ-૯ સુર્ય નમસ્કાર	૧૦
કુલ...		૬૦

- દરેક કેટેગરીના ભાઈઓ/બહેનો માટે સમાન આસનોનો સમુહ રહેશે.

ગ્રુપ	વયજૂથ	શેડ્યુલ	આસનો
A	૯ થી ૧૯ વર્ષ સુધીના	(A)	(૧) પાદ હસ્તાસન (૨) અર્ધ ચક્રાસન (૩) વિપરીત ત્રિકોણાસન
		(B)	(૧) ગરુડાસન (૨) મુક્ત હસ્ત ત્રીવિક્રમાસન
		(C)	(૧) પશ્ચિમોતાનાસન (૨) અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન (૩) પરિવૃત પદમાસન
		(D)	(૧) ભદ્રાસન. (૨) ધનુરાસન (૩) પદ્મનાભાસન (૪) સલભાસન (૫) વિપરિત નૌકાસન
		(E)	સુર્ય નમસ્કાર - ૧૨ સ્ટેપ
B	૨૦ થી ૩૫ વર્ષ સુધીના	(A)	(૧) અર્ધપદ પાદોતાનાસન (૨) એકપાદ પશ્ચિમોતાનાસન (૩) કોડીયાસન
		(B)	(૧) પરિવૃતબદ્ધ અર્ધચંદ્રાસન (૨) એકપદ સ્કંધ શિવલીંગાસન
		(C)	(૧) કમર મરોડાસન (૨) વૃશ્ચિકાસન (૩) ભુજમન મત્સ્યાસન
		(D)	(૧) ચક્રોરાસન (૨) ઉત્થિત દ્વિપદ શિરાશન (૩) મેરુ દંડાસન (૪) ઉત્થિતપાદોતાનાસન (૫) વિશ્વમિત્રાસન
		(E)	સુર્યનમસ્કાર ચંત્રો ઉચ્ચારણ સાથે - ૧૨ સ્ટેપ
C	૩૬ થી ૬૦ વર્ષ સુધીના	(A)	(૧) સર્વાંગાસન (૨) હલાસન (૩) કર્ણપીડાસન
		(B)	(૧) સેતુબંધ આસન (૨) શશાંકાસન
		(C)	(૧) ગીરાજાસન (૨) શિર્ષાશ (૩) યોગનંદાસન
		(D)	(૧) કુકુટાસન (૨) અષ્ટાંગનમનાસન (૩) શિર્ષાપાદાસન (૪) ગ્રીવાસન (૫) પૃષ્ઠાસન
		(E)	સુર્યનમસ્કાર ચંત્રો ઉચ્ચારણ સાથે - ૧૨ સ્ટેપ
D	૬૦ વર્ષથી વધુ વયનાં તમામ	(A)	(૧) વૃક્ષાસન (૨) દોલાસન (૩) સેતુ આસન
		(B)	(૧) ભુમીપાદ મસ્કતાસન (૨) મેરુ દંડાસન
		(C)	(૧) શિર્ષ અંગુષ્ઠ યોગાસન (૨) પર્વતાસન (૩) ઉત્કટાસન
		(D)	(૧) ભુજંગાસન (૨) પાદ હસ્તાસન (૩) નૌકાસન (૪) પવન મુક્તાસન (૫) ઉત્થિત પાદાસન
		(E)	સુર્યનમસ્કાર ચંત્રો ઉચ્ચારણ સાથે - ૧૨ સ્ટેપ

(૨૧) દરેક કેટેગરી ગ્રુપ માટે આસનોનો હોલ્ડીંગ સમય નીચે પ્રમાણે રહેશે.

- ગ્રુપ A માટે.....૧૦ સેકન્ડ થી ૪૫ સેકન્ડ
- ગ્રુપ B માટે.....૧૦ સેકન્ડ થી ૩૦ સેકન્ડ
- ગ્રુપ C માટે..... ૧૦ સેકન્ડ થી ૨૦ સેકન્ડ
- ગ્રુપ D માટે..... ૦૫ સેકન્ડ થી ૧૦ સેકન્ડ

(૨૨) કુલ પાંચ (૫) આસનો રજુ કરવાના થશે. દરેક આસનના ૧૦ ગુણ રહેશે. જેમાં ૧ ગુણ એન્ટ્રી, ૧ ગુણ એક્ઝીટ, ૫ ગુણ પર્ફેક્ટ કોસ્યર, ૧ ગુણ તનાવ અને ધુજારી વિના આસન રજુ કરવા તથા ટ્રેસકોડ, ૨ ગુણ હોલ્ડીંગ ના રહેશે.

(૨૩) સુર્ય નમસ્કાર માટે ૧૦ ગુણ રહેશે.

આ સમગ્ર યોગ સ્પર્ધાનું આયોજન જિલ્લા રમત વિકાસ અધિકારીશ્રીએ કરવાનું રહેશે.

સરકારશ્રીનાં રમત ગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગનો કાર્યક્રમ હોઈ તેને સફળ બનાવવા અસરકારક આયોજન અને અમલીકરણ કરવા આ પરિપત્રની સૂચનાનું ચુસ્તપણે પાલન કરવા આથી જણાવવામાં આવે છે.


સચિવ

સ્પોર્ટ્સ ઓથોરીટી ઓફ ગુજરાત
ગાંધીનગર

નકલ સવિનય રવાના જાણ સારું

અંગત સચિવ

માન. અગ્ર સચિવશ્રી, રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ, ગાંધીનગર

નકલ રવાના:-

- (૧) ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ, ગાંધીનગર
- (૨) જિલ્લા રમત વિકાસ અધિકારીશ્રી, તમામ
- (૨) શાખા અધિકારીશ્રી, એસ.એ.જી., તમામ
- (૩) પસંદગી ફાઈલ



આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ અંતર્ગત



સ્પોર્ટ્સ ઓથોરિટી ઓફ ગુજરાત અને ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડના ઉપક્રમે
જિલ્લા રમત વિકાસ અધિકારીની કચેરી, દ્વારા આયોજિત
સાંસદ યોગ (ભાઈઓ/બહેનો) સ્પર્ધા

૧. સ્પર્ધકનું નામ:-.....
૨. જન્મ તારીખ:-.....
૩. રમતનું નામ:-.....
૪. ઇવેન્ટ:-.....

શિડ્યુલ- A :-

શિડ્યુલ- B :-

શિડ્યુલ- C :-

શિડ્યુલ- D :-

શિડ્યુલ- E :-

૫. સરનામું:-.....
.....

૬. કોન્ટેક્ટ નંબર:-.....

૭. ઇ-મેઇલ આઇડી:-.....

નોંધ:- ઉમરના પુરાવા તરીકે જન્મ તારીખનો આધાર રજૂ કરવાનો રહેશે. (ફોર્મ સાથે જોડવું)

સ્પર્ધકની સહી