સત્યમેવ જયતે

શશાણ/યોગાસન સ્પર્ધા/2025/064-66
રાજ્ય શારીરિક શિક્ષણ અને નિરીક્ષકની કચેરી,
"વિદ્યા સમીક્ષા કેન્દ્ર" ત્રીજો માળ,
પુનિત વનની સામે, સેક્ટર-19,
ગાંધીનગર-382021.
તા.09/01/2025

પ્રતિ,
જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રી,
જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીની કચેરી,
તમામ.

વિષય : યોગાસન સ્પર્ધા – 2025 રજીસ્ટ્રેશન અંગે.
સંદર્ભ : યોગ બોર્ડનો પત્રાંક : ગયબ/યોગ/સ્પર્ધા/2025/7, તા.08/01/2025

શ્રીમાન,

ઉપરોક્ત વિષય અને સંદર્ભ પરત્વે જણાવવાનું કે,ગુજરાત રાજ્યમાં યોગની પ્રવૃત્તિને વ્યાપક પ્રમાણમાં વિકસાવવા માટે અને જન જન સુધી યોગનો પ્રચાર-પ્રસાર થાય તે માટે ગુજરાત સરકાર દ્વારા રમત ગતમ, યુવા અને સાંસ્કૃતિક વિભાગ અંતર્ગત ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડની રચના કરવામાં આવી છે. બોર્ડનો હેતુ રાજ્યના દરેક નાગરીકને સ્વસ્થ જીવનશૈલી અને નિરોગી જીવન જીવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાનો છે.

ગુજરાત સરકારશ્રીના રમત ગતમ, યુવા અને સાંસ્કૃતિક વિભાગ ગાંધીનગરના માર્ગદર્શન હેઠળ ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડના માધ્યમથી સમગ્ર રાજ્યમાં જિલ્લા / મહાનગરપાલિકા તથા રાજ્ય કક્ષા સુધી સૂર્યનમસ્કાર સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. જેમના રજીસ્ટ્રેશન અંગેનો સમયગાળો **તા.01/01/2025** થી **તા.15/01/2025** સુધી રાખવામાં આવેલ છે. જે અંતર્ગત આ સ્પર્ધામાં જે બાળકોને યોગાસનમાં રસ હોય તેવા 09 વર્ષથી ઉપરના બાળકો રજીસ્ટ્રેશન કરી આ સ્પર્ધામાં ભાગ લે તે માટે આપના હસ્તકની તમામ માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓના આચાર્યશ્રીઓને તેઓની શાળાના વધુમાં વધુ વિદ્યાર્થીઓ આ સ્પર્ધામાં ભાગ લે તે માટે જરૂરી સૂચના આપવા જણાવવામાં આવે છે.

(જે. એ. ઓઝા)
રાજ્ય શારીરિક શિક્ષણ નિરીક્ષક,
ગુ.રા., ગાંધીનગર

બિડાણ :

- સ્પર્ધાની વિગત દર્શાવતી માહિતીની માર્ગદર્શિકા

નકલ સવિનય રવાના :

- ✓ નિયામકશ્રી, કમિશનર શાળાઓની કચેરી, ગુ.રા., ગાંધીનગર.
- ✓ ચેરમેનશ્રી, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ (ગુજરાત સરકાર), ગાંધીનગર.

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

આપ સૌ માટે લઈ ને આવી ગયુ છે.

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૫

ચાલો ગુજરાત રાજ્યના યોગ પ્રેમી ભાઈઓ-બહેનો

તૈયાર થઈ જાવ...

રજિસ્ટ્રેશન અંતિમ તારીખ :15-01-2025

SCAN QR FOR REGISTRATION

આ સ્પર્ધાની તમામ માહિતી વિગતે જુઓ... ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ની વેબસાઈટ ઉપર..

વેબસાઈટ લિંક: www.gsyb.in

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત) આયોજિત

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૫

કેટેગરી

1. 09 થી 16 વર્ષ
2. 17 થી 35 વર્ષ
3. 36 થી વધુ.....
4. GSYB સાથે જોડાયેલ કોચ/ટ્રેનર

રજિસ્ટ્રેશન

તા.01 થી 15 જાન્યુઆરી-2025

ઓડિશન

તા.20 થી 25 જાન્યુઆરી-2025

- ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડના વર્ગમાં / ક્લાસમાં ઑડીશન આપવા માટે યોગ વર્ગ ના સમયે જવાનું રહેશે.

સ્પર્ધા જિલ્લા કક્ષા, ઝોન કક્ષા અને રાજ્ય કક્ષાની રહેશે.

યોગાસન સ્પર્ધા સાથે ઇનામો જીતવાની અમુલ્ય તક

- **યોગાસન સ્પર્ધા - ૨૦૨૫ માં જિલ્લા કક્ષાથી ભાગ લેનાર તમામ સ્પર્ધક ને ડિજિટલ સર્ટિફિકેટ આપવામાં આવશે. વિજેતા ને ફિઝિકલ સર્ટિફિકેટ તેમજ વિજેતા રકમ આપવામાં આવશે.**

યોગાસન સ્પર્ધા - ૨૦૨૫ માં ભાગ લેવા માટે રજીસ્ટ્રેશન કરો.

રજીસ્ટ્રેશન લીંક: WWW.GSYB.IN

રજીસ્ટ્રેશનની અંતિમ: તારીખ.15 જાન્યુઆરી 2025.

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા - ૨૦૨૫

- **જિલ્લા કક્ષાથી રાજય કક્ષા સુધીની રજીસ્ટ્રેશન થી સ્પર્ધાની તારીખ..**

રજિસ્ટ્રેશન	તા.૦૧ થી ૧૫ જાન્યુઆરી-૨૦૨૫
ઓડીશન	તા.૨૦ થી ૨૫ જાન્યુઆરી-૨૦૨૫
જિલ્લા કક્ષા	તા.૦૯/૦૨/૨૦૨૫
ઝોન કક્ષા	તા.૧૬/૦૨/૨૦૨૫
રાજ્ય કક્ષા	તા.૨૮/૦૨/૨૦૨૫ સંભવિત

- **કેટેગરી**

ક્રમ	વયગ્રુપ
૧	૦૯ થી ૧૬
૨	૧૭ થી ૩૫
૩	૩૬ થી ઉપર
૪	GSYB સાથે જોડાયેલ કોચ/ટ્રેનર
નોંધ: ઉમર ની ગણતરી માટે કટ ઓફ ડેટ તા.૦૧/૦૧/૨૦૨૫ ધ્યાનમાં લેવાની રહેશે.	

- **પ્રાઈઝની રકમ**

યોગાસન સ્પર્ધા	સંખ્યા	જિલ્લા કક્ષાએ વિજેતાની રકમ (દરેક વિજેતાને)	ઝોન કક્ષાએ વિજેતાની રકમ (દરેક વિજેતાને)	રાજય કક્ષાએ વિજેતાની રકમ (દરેક વિજેતાને)
પ્રથમ વિજેતા	૪ ભાઈઓ + ૪ બહેનો	રૂ|. ૩,૦૦૦	રૂ|. ૯,૦૦૦	રૂ|. ૨૧,૦૦૦
દ્રિતીય વિજેતા	૪ ભાઈઓ + ૪ બહેનો	રૂ|. ૨,૦૦૦	રૂ|. ૭,૦૦૦	રૂ|. ૧૭,૫૦૦
તૃતીય વિજેતા	૪ ભાઈઓ + ૪ બહેનો	રૂ|. ૧,૦૦૦	રૂ|. ૫,૦૦૦	રૂ|. ૧૫,૦૦૦

- યોગાસન સ્પર્ધા - ૨૦૨૫ માં જિલ્લા કક્ષાથી ભાગ લેનાર તમામ સ્પર્ધક ને ડિજિટલ સર્ટિફિકેટ આપવામાં આવશે. વિજેતા ને ફિઝિકલ સર્ટિફિકેટ તેમજ વિજેતા રકમ આપવામાં આવશે.

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૫

જિલ્લા કક્ષા/ઝોન કક્ષા/ રાજ્ય કક્ષા એ યોગાસન સ્પર્ધાના સ્પર્ધક માટેના સામાન્ય નિયમો

1. આ સ્પર્ધા વ્યક્તિગત પ્રસ્તુતિની રહેશે.
2. આ સ્પર્ધામાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવવું ફરજિયાત છે. જો સ્પર્ધકે રજીસ્ટ્રેશન કરાવેલ નહિ હોય તો સ્પર્ધક કોઈપણ સંજોગોમાં સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ શકશે નહિ.
3. આ યોગાસન સ્પર્ધાનો મુખ્ય હેતુ યોગનો પ્રચાર-પ્રસાર અને પ્રસિદ્ધિ માટે છે.
4. દરેક સ્પર્ધકે આધારકાર્ડ અને તેની એક નકલ સાથે રાખવી ફરજિયાત છે.
5. સ્પર્ધક તેની સાથે પાણીની બોટલ, યોગ મેટ, નેપકીન લાવવાનું રહેશે.
6. રજીસ્ટ્રેશન સમયે ફોર્મમાં દર્શાવેલ અને પસંદ કરેલ આસનો જ રજૂ કરવાના રહેશે. આસનની પ્રસ્તુતિ દરમિયાન કોઈપણ સાધનનો ઉપયોગ કરી શકાશે નહિ.
7. સ્પર્ધકનો સિરિયલ નંબર ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ દ્વારા આપવામાં આવશે અને એ ક્રમ મુજબ જ સ્પર્ધામાં સ્પર્ધકે પ્રસ્તુતિ માટે આવવાનું રહેશે.
8. સમગ્ર સ્પર્ધા 04 કેટેગરી માં યોજાશે:
   - 1. કેટેગરી:1 (9 વર્ષ થી 16 વર્ષ)
   - 2. કેટેગરી:2 (17 વર્ષ થી 35 વર્ષ)
   - 3. કેટેગરી:3 (36 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમર માટે)
   - 4. કેટેગરી:4 પ્રોફેશનલ કેટેગરી (ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ના યોગ ટ્રેનરો/યોગ કોચ)
9. કેટેગરી 1 થી 3 માટે ઉંમર માં કટ-ઓફ ડેટ 01.01.2025 પ્રમાણે રહેશે.કેટેગરી 4 માટે 15 વર્ષથી ઉપરના બધા જ..
10. કેટેગરી - 4 પ્રોફેશનલ કેટેગરી જેમાં ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ સાથે સંકળાયેલ યોગ કોચ/ યોગટ્રેનરે સ્પર્ધાનું ફોર્મ ભરતા સમયે સર્ટિફિકેટ અપલોડ કરવાનું રહેશે. જૂનું સર્ટિફિકેટ હશે તો પણ ભાગ લઈ શકશે.
11. એક સ્પર્ધક એક જ કેટેગરી માં ભાગ લઈ શકશે. જો એક થી વધુ કેટેગરી માં ભાગ લેશે તો તેને સ્પર્ધા માટે અયોગ્ય જાહેર કરવામાં આવશે.
12. જો કોઈપણ વયજુથમાં ત્રણ કે ત્રણ થી ઓછી સ્પર્ધક ની સંખ્યા હોય ત્યારે જો સ્પર્ધકની પ્રસ્તુતિ(પરફોર્મન્સ) યોગ્ય નહી હોય તો તેમને વિજેતામાં (પ્રથમ, દ્વિતીય કે તૃતીય) સ્થાન મળવા પાત્ર નથી.
13. કોઈપણ કક્ષાની સ્પર્ધામાં આવવા-જવા માટેનો પ્રવાસ ખર્ચ અને અન્ય કોઈપણ ભથ્થું મળવાપત્ર રહેશે નહિ.
14. જરૂર પડયે આપ દ્વારા રજૂ થયેલ માહિતી અંગે ના પુરાવા ચીફ જજ/ યોગ બોર્ડ ના અધિકારી સમક્ષ રજૂ કરવાના રહેશે.
15. સ્પર્ધા દરમિયાન કોઈ પણ ઇજા ના થાય તેનું ધ્યાન સ્વયં સ્પર્ધકે રાખવાનું છે, તેના માટે ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ની કોઈ પણ જવાબદારી રહેશે નહિ.
16. સ્પર્ધકને જણાવવામાં આવેલ સમયે રિપોર્ટિંગ કરવાનું રહેશે. તેનું નામ ઘોષિત થાય અને 3 કોલ સુધી માં હાજર નહી થાય તો તેને ગેરહાજર જાહેર કરી દેવામાં આવશે. અને 3 કોલ બાદ આવશે તો પણ તેને સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા દેવામાં આવશે નહિ જેની ખાસ નોંધ લેશો.

17. સ્પર્ધામાં દરેક વયજૂથ અને પ્રોફેશનલ કેટેગરીવાઇઝ જિલ્લામાંથી પુરુષ માંથી પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય તેમ ત્રણ સ્પર્ધક વિજેતા ઘોષિત થશે અને તે જ પ્રમાણે કેટેગરીવાઇઝ મહિલામાંથી પણ પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય તેમ ત્રણ સ્પર્ધક ની વિજેતા ઘોષિત કરવામાં આવશે. તે જ પ્રમાણે ઝોન કક્ષાની સ્પર્ધામાં નિયમ મુજબ ભાગ લઈ શકશે અને ઝોન કક્ષા માંથી કેટેગરીવાઇઝ ત્રણ પુરુષ પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય અને મહિલામાંથી પણ કેટેગરીવાઇઝ પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય વિજેતા થયેલા સ્પર્ધકો નિયમ મુજબ રાજ્ય કક્ષાની સ્પર્ધા માં ભાગ લઈ શકશે. તે પ્રમાણે રાજ્ય કક્ષાએ કેટેગરીવાઇઝ એમ કુલ પુરુષ માંથી પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય અને તે જ પ્રમાણે મહિલામાંથી પણ કેટેગરીવાઇઝ પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય તેમ કુલ 24 સ્પર્ધકો રાજ્ય કક્ષા એ વિજેતા થશે.
18. દરેક સ્પર્ધકે અપારદર્શક અને યોગાસન સ્પર્ધા ને અનુરૂપ જ કોશ્ચ્યુમ ધારણ કરવાનો રહેશે. કોશ્ચ્યુમ બંધ ગળાનું અને કોઈ પણ પ્રકાર ના કટ વિનાનું હોવું જોઇએ. આસનો ની ખરેખર સ્થિતિ જોઈ શકાય તે માટે સ્કીન ટાઈડ કોશ્ચ્યુમ જ પહેરવાનો રહેશે. (નાના વયજૂથ એટલે કે કેટેગરી:1 (9 થી 16) અને કેટેગરી:2 (17 થી 35) ભાઈઓ અને બહેનો એ હાફ કોશ્ચ્યુમ અને કેટેગરી:3 અને કેટેગરી:4 ના ભાઈઓ અને બહેનો ફૂલ કોશ્ચ્યુમ અથવા સ્કીન ટાઈડ ટી-શર્ટ અને યોગ આસન ને અનુરૂપ પેંટ માં જ પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે અન્યથા કોશ્ચ્યુમ ના માર્ક કટ કરી લેવામાં આવશે.)
19. સ્પર્ધક હળવો મેક-અપ કરી શકશે પણ તેનાથી તેની ઓળખ છુપાવી જોઇએ નહિ.
20. આસનો ના પ્રસ્તુતિ સમયે કોઈપણ પ્રકાર નું મ્યુઝીક વગાડી શકાશે નહિ.
21. ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનો કે કોઈ સંકેતની મદદથી સ્પર્ધક આસનો રજૂ કરશે તો તેને અયોગ્ય જાહેર કરી ડિસ્કવોલિફાઇ કરવામાં આવશે.
22. સ્ટેજ મેનેજર, જજ(ટેકનિકલ) પાસે સ્પર્ધકે પોતાનું નામ, ચેસ્ટ નં. અને આસનો ની કરેલ પસંદગી ચેક કરી લેવાની રહશે. આ જવાબદારી સ્પર્ધકની રહેશે. સ્પર્ધા દરમિયાન કઈ જ જણાવવા માં નહી આવે.
23. દરેક સ્પર્ધકે ફક્ત સ્ટેજ પર આવતા અને પરત જતાં જ “નમસ્તે” અભિવાદન કરવાનું રહેશે. (ચાલુ સ્પર્ધાએ આસન પ્રસ્તુતિ વચ્ચે, આસને-આસને, નમસ્તે કરવું નહિ)
24. એક આસન પ્રસ્તુત કર્યા બાદ બીજા આસન માં જવા માટે જજ સૂચના આપે પછી જ આસન શરૂ કરવાનું રહેશે.
25. કોઈપણ આસનને બાંધવાનો/ રજૂ કરવાનો મહતમ સમય 60 સેકેન્ડ રહેશે.
26. આસનોના હોલ્ડિંગનો સમય આસનોના ચાર્ટ સાથે દર્શાવેલ છે તે મુજબ રહેશે. જે જિલ્લા કક્ષાના આસનોના ચાર્ટ સાથે દર્શાવેલ છે.
27. જિલ્લા કક્ષા અને ઝોન કક્ષાએ એક આસનના 10 માર્કસ રહેશે, તે પ્રમાણે 05 આસન ના 50 માર્કસ રહેશે તથા રાજ્ય કક્ષાએ એક આસનના 10 માર્કસ રહેશે, તે પ્રમાણે 08 આસન ના 80 માર્કસ રહેશે.
28. રજીસ્ટ્રેશન સમયે પસંદ કરેલ આસનો જો રજૂ ન કરી શકે તો તે આસન બદલી નહિ શકાય અને તે આસનના માર્ક 0 મળશે.
29. જિલ્લા કક્ષા અને ઝોન કક્ષાએ સ્પર્ધકને આસનોના 3 ગ્રુપ આપવામાં આવ્યા છે. જે પૈકી ગ્રુપ-એ માં 2 ફરજિયાત આસનો આપવામાં આવ્યા છે. ગ્રુપ-બી માં આપેલ આસનો પૈકી 2 આસનો સ્પર્ધક પોતાની પસંદ મુજબ ના આસનો કરશે. અને ગ્રુપ-સી માંથી એક આસન ડ્રો મુજબ નું આસન કરવાનું રહેશે. (2+2+1) આ રીતે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.

30. રાજ્ય કક્ષાએ એક આસનના 10 માર્કસ રહેશે, તે પ્રમાણે 08 આસન ના 80 માર્કસ રહેશે અને સાથે-સાથે 1 આવૃતી સુર્યનમસ્કાર મંત્ર સાથે = 10 માર્કસ અને સ્પર્ધા સમયે ૦૨-વિશિષ્ટ આસન કરવાના રહેશે= 10 માર્કસ (ચાર્ટ સિવાયના અન્ય કોઇ હશે) તેમ 80+20 તો કુલ 100 માર્ક રહેશે.

31. રાજ્ય કક્ષાએ સ્પર્ધકને આસનોના 3 ગ્રુપ આપવમાં આવ્યા છે. જે પૈકી ગ્રુપ-એ માં 3 ફરજિયાત આસનો આપવામાં આવ્યા છે. ગ્રુપ-બી માં આપેલ આસનો પૈકી 3 આસનો સ્પર્ધક પોતાની પસંદ મુજબ ના આસનો કરશે. અને ગ્રુપ-સી માંથી બે આસન ડ્રો કરી તે મુજબ નું આસન કરવાનું રહેશે. (3+3+2+1+1) આ રીતે કુલ 8 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે અને 1 આવૃતી સુર્યનમસ્કાર અને ૦૨- વિશિષ્ટ આસન કરવાના રહેશે.

32. સ્પર્ધામાં કોઈપણ બાબતને લઈને આખરી નિર્ણય ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ, ગાંધીનગર નો રહેશે.

33. અપીલ અધિકારી તરીકે ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ના ખાસ ફરજ પર ના અધિકારી ને અપીલ કરી શકાશે. જે માટે અપીલ શુલ્ક રૂ.1000/- આપવાની રહેશે.

- **ઓડીશન અંગે ની સૂચનાઓ**

1. સ્પર્ધકે રજીસ્ટ્રેશન કરાવ્યાનો આધાર તથા પોતાનું આધાર કાર્ડ સાથે લઈને આવવાનું રહેશે.
2. સ્પર્ધકે લિસ્ટમાં ના નજીક ના યોગ ક્લાસમાં જઈ ઑડીશન આપી શકશે.
3. સબંધિત સાધક/ ટ્રેનર વર્ગના સંચાલક ઓડીશન લેશે.
4. ઑડિશન સમયે સુર્યનમસ્કાર, જિલ્લા કક્ષાના આસનો તથા ઓમકારનું નિદર્શન કરવાનું રહેશે.
5. ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડના વર્ગમાં /ક્લાસમાં ઑડીશન આપવા માટે યોગ વર્ગ ના સમયે જવાનું રહેશે જે તા.20 થી 25 જાન્યુઆરી 2025 ના જવાનું રહેશે.
6. ઑડીશન જે સ્પર્ધક નું થઇ જાય તેઓ ની ઓનલાઈન એન્ટ્રી યોગ વર્ગ સંચાલક કોચ/ટ્રેનર દ્વારા કરવાની રહેશે.
7. સ્પર્ધાના નિયમો વાંચી લેવા અને જાણી લેવાના રહેશે.

જિલ્લા કક્ષાએ યોગાસન સ્પર્ધા

1. કેટેગરી:1 (9 વર્ષ થી 16 વર્ષ)
2. કેટેગરી:2 (17 વર્ષ થી 35 વર્ષ)
3. કેટેગરી:3 (36 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમર માટે)
4. કેટેગરી:4 પ્રોફેશનલ કેટેગરી (ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ના યોગ ટ્રેનરો/યોગ કોચ)

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

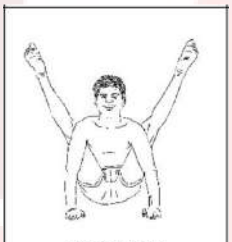
યોગાસન સ્પર્ધા
૨૦૨૫

કેટેગરી: ૯ થી ૧૬ વર્ષ (બહેનો-ભાઈઓ)

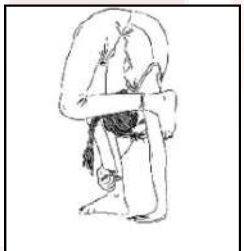
- **જીલ્લા કક્ષા:**

1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 30 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

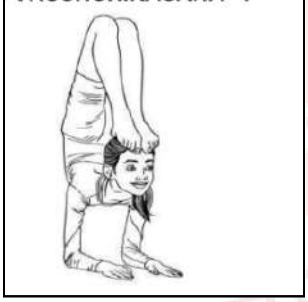
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	તિતિભાસન	પાદંગુષ્ઠ ધનુરાસન	કોનાર્કાસન
૨	પરિવૃત્ત પાર્શ્વ કોણાસન	વૃશ્ચિકાસન-1	પરિવૃત્ત એકપાદ શિરાસન
૩		સુપ્ત-ત્રિવિક્રમાસન	તાંડવાસન

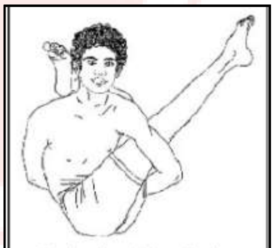

Tittibhasana

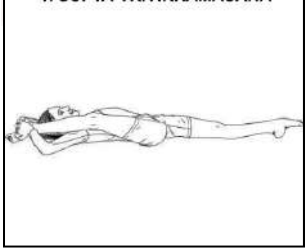
PADANGUSHTHA-DHANURASANA


Konarkasana

PARIVRITTA PARSHVA KONASANA

VRUSHCHIKASANA - I



Parivritta-Eka-Pada-Shirasana

1. SUPTA-TRIVIKRAMASANA


Tandavasana

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

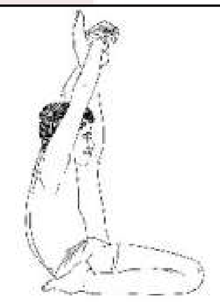
યોગાસન સ્પર્ધા
૨૦૨૫

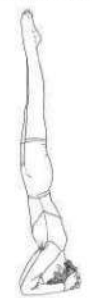
કેટેગરી: 17 થી 35 વર્ષ (બહેનો-ભાઈઓ)

- **જીલ્લા કક્ષા:**

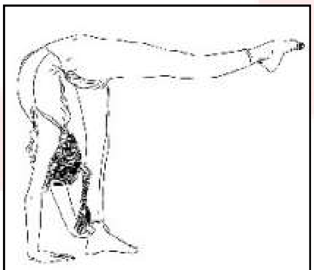
1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ આપેલ બંને આસન જ ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 30 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

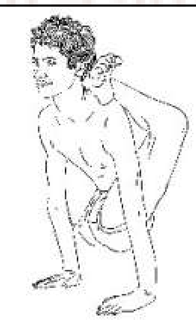
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	ક્રોન્ચાસન	દંડાયમાન જાનુશિરાસન	એકપાદ વિપરિતા શલભાસન
૨	શિરશાસન	એકાપાદ લંબકોણ ચક્રસન	મરોડાસન-૧
૩		ફેનીન્દ્રાસન	વામનાસન


Krounchasana

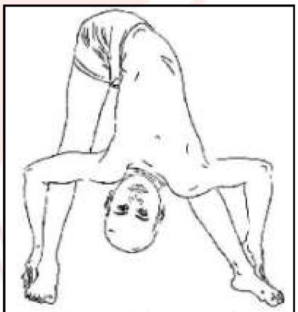
5.SHIRSHASANA


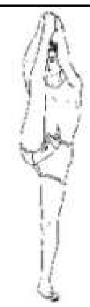
DANDAYAMANA JANUSHIRASANA


Eka-Pada-Lambakona-Chakrasana


Fanindrasana

Ekapada-Viparit-Shalbasana


Maroodasana-1


Vamanasana

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

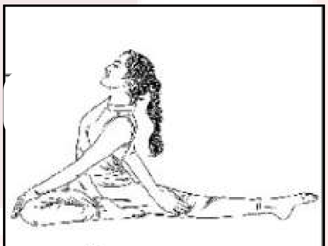
યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૫

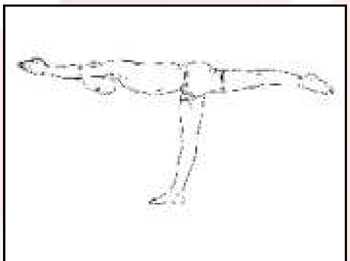
કેટેગરી: 36 વર્ષ કે તેનાથી વધુ (બહેનો-ભાઈઓ)

- **જીલ્લા કક્ષા:**

1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ આપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 30 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

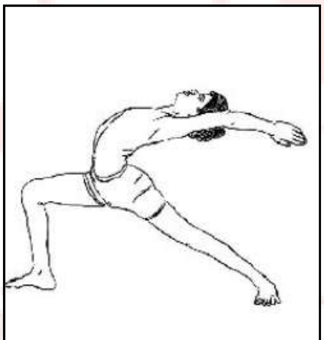
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	રણવીરાસન	વિરભદ્રાસન-3	એકપાદ રાજકપોતાસન
૨	ઉષ્ટ્રાસન	વીરનીલાસન	અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન
૩		પરિવૃત ત્રિકોણાસન	પ્રસારિત પાદોત્તાનાસન

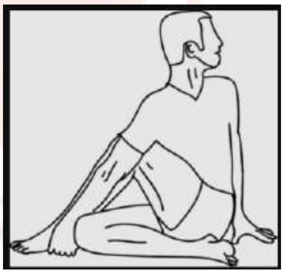

Ranaveerasana


Veerbhadrasana-III

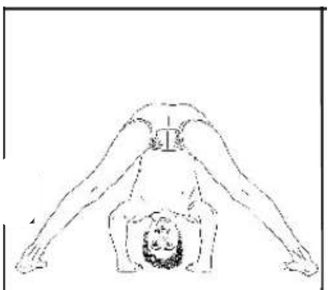
EKPADA-RAJKAPOTASANA-III

Ushtrasana


Veernilasana



Parivritta-Trikonasana


Prasarit Padottanasana-1

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

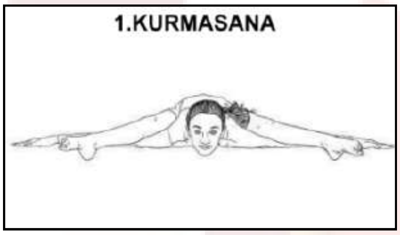
યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૫

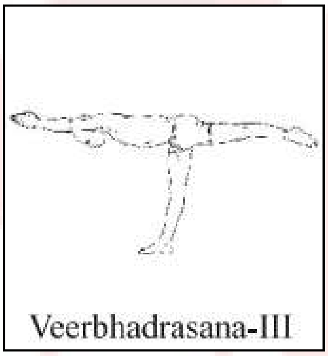
કેટેગરી: ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ સાથે જોડાયેલ કોચ/ટ્રેનર (બહેનો-ભાઈઓ)

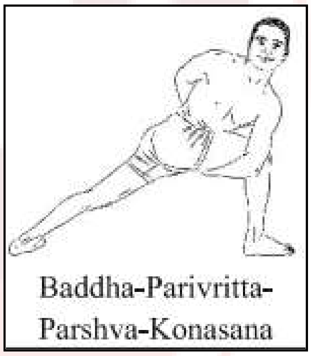
- **જીલ્લા કક્ષા:**

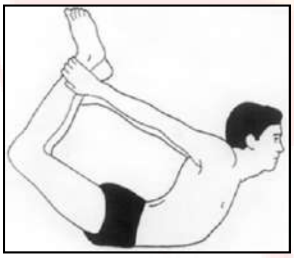
1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલઆપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 30 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

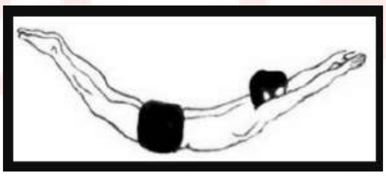
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	કુર્માસન	વિરભદ્રાસન-3	પરિવૃત્ત પાર્શ્વકોણાસન
૨	અર્ધ ધનુરાસન	વિપરીત નૌકાસન	વૃક્ષાસન
૩		પશ્ચિમોત્તાનાસન	અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન

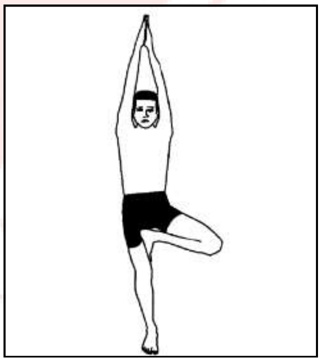

1.KURMASANA

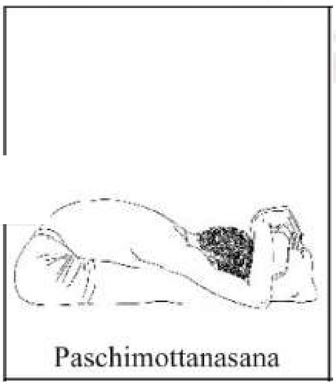

Veerbhadrasana-III


Baddha-Parivritta-Parshva-Konasana








Paschimottanasana

ઝોન કક્ષાએ યોગાસન સ્પર્ધા

1. કેટેગરી:1 (9 વર્ષ થી 16 વર્ષ)
2. કેટેગરી:2 (17 વર્ષ થી 35 વર્ષ)
3. કેટેગરી:3 (36 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમર માટે)
4. કેટેગરી:4 પ્રોફેશનલ કેટેગરી (ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ના યોગ ટ્રેનરો/યોગ કોચ)

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૫

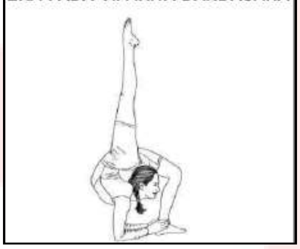
કેટેગરી: ૯ થી ૧૬ વર્ષ (બહેનો-ભાઈઓ)

- **ઝોન કક્ષા:**

1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ આપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 45 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	કુક્કુટાસન	એકપાદ વિપરીત દંડાસન	પ્રજાકટાસન
૨	પૂર્ણ-ચક્રાસન	વૃશ્ચિકાસન-2	ઉત્તિથપાદ પરિવૃત જાનુ શિરાસન
૩		ઉર્ધ્વ પ્રસારીત એકપાદાસન	સારસાસન

5. KUKKUTASANA

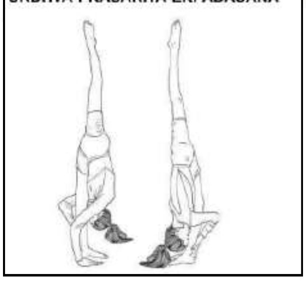

EKA-PADA-VIPARITA-DANDASANA

Prajaktasana

2. PURNA-CHAKRASANA

Vruschikasana - II

Utthit-Pada-Parivritta-Janu-Shirasana


URDHVA-PRASARITA-EKPADASANA

Sarasasana

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

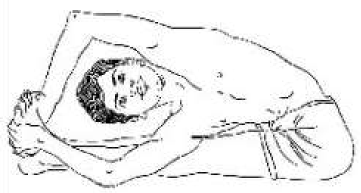
યોગાસન સ્પર્ધા
૨૦૨૫

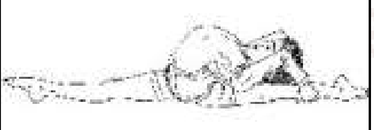
કેટેગરી: 17 થી 35 વર્ષ (બહેનો-ભાઈઓ)

- **ઝોન કક્ષા:**

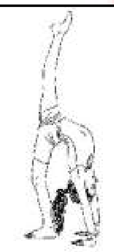
1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ આપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 45 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

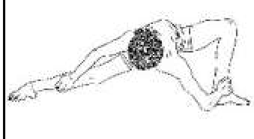
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	પરિવૃત્ત પશ્ચિમોત્તનાસન	ઉર્ધ્વમુખ તિતિભાસન	વિભક્ત વિપરીત શલભાસન
૨	સુગ્રીવાસન	એકાપાદ ઉર્ધ્વદંડ ધનુરાસન	પરિવૃત્ત વિશ્વામિત્રાસન
૩		મલયાસન	સારસાસન

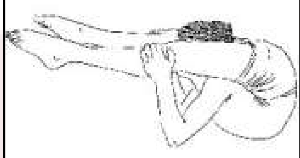

Parivritta-Paschimottanasana

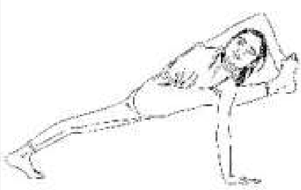

Sugreevasana

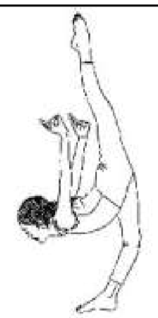
Urdhvamukha Tittibhasana


Eka-Pada-Urdhva-Dand-Dhanurasana


Malayasana


Vibhakta-Viparita-Shalabhasana


Parivritta-Vishwamitrasana


Sarasasana

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

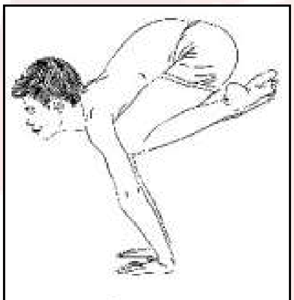
યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૫

કેટેગરી: 36 વર્ષ કે તેનાથી વધુ (બહેનો-ભાઈઓ)

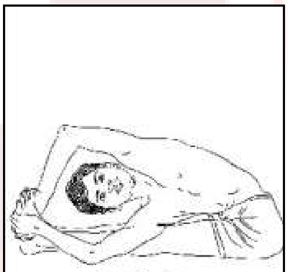
- **ઝોન કક્ષા:**

1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ આપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 45 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

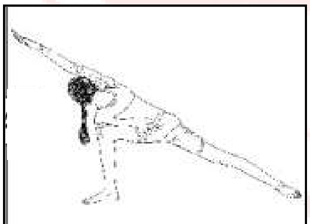
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	પાદહસ્તાસન	બકાસન	પરિવૃત્ત પશ્ચિમોત્તાનાસન
૨	પરિવૃત્ત પાર્શ્વકોણાસન	મત્સ્યાસન	ચક્રાસન
૩		અર્ધ નટરાજાસન	પાદાંગુસ્તાસન



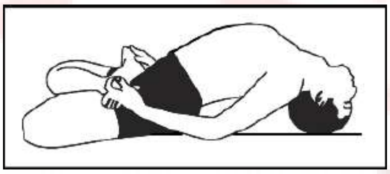
Bakasana



Parivritta-Paschimottanasana



Parivritta-Parshva-Konasana



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૫

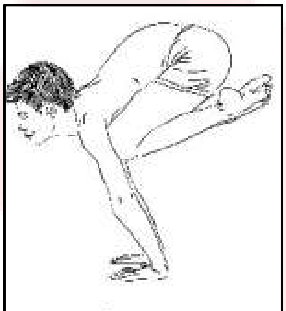
કેટેગરી: ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ સાથે જોડાયેલ કોચ/ટ્રેનર (બહેનો-ભાઈઓ)

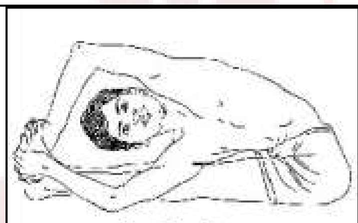
- **ઝોન કક્ષા:**

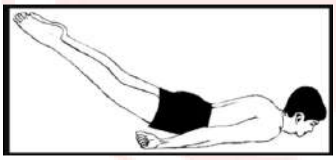
1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ આપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 45 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

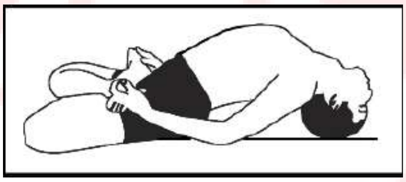
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	હલાસન	બકાસન	પરિવર્ત પશ્ચિમોત્તનાસન
૨	અર્ધ સલભાસન	મત્સ્યાસન	ચક્રાસન
૩		અર્ધ નટરાજાસન	પાદાંગુસ્તાસન

Halasana


Bakasana


Parivritta-Paschimottanasana





રાજ્ય કક્ષાએ યોગાસન સ્પર્ધા

1. કેટેગરી:1 (9 વર્ષ થી 16 વર્ષ)
2. કેટેગરી:2 (17 વર્ષ થી 35 વર્ષ)
3. કેટેગરી:3 (36 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમર માટે)
4. કેટેગરી:4 પ્રોફેશનલ કેટેગરી (ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ના યોગ ટ્રેનરો/યોગ કોચ)

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા
૨૦૨૫

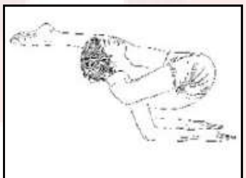
કેટેગરી: ૯ થી ૧૬ વર્ષ (બહેનો-ભાઈઓ)

- **રાજ્ય કક્ષા:**

1. સ્પર્ધકે કુલ 8 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ ત્રણ આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 60 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ ત્રણ આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે બે આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
5. સાથે-સાથે 1 આવૃતી સુર્યનમસ્કાર મંત્ર સાથે = 10 માર્કસ અને સ્પર્ધા સમયે ૦૨-વિશિષ્ટ આસન કરવાના રહેશે= 10 માર્કસ (ચાર્ટ સિવાયના અન્ય કોઇ હશે) તેમ 80+20 તો કુલ 100 માર્ક રહેશે.

ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	પરિપૂર્ણ મત્સ્યેન્દ્રાસન	પરશુપાશાસન	મૃગા મુખાસન
૨	ઉત્તિથ એકપાદ સ્કંધાસન	વિભક્ત વિપરીત શલભાસન	વામદેવ ત્રિપુરાસન
૩	ઉર્ધ્વમુખ વીરભદ્રાસન	દ્વિપાદ કોકીલાસન	મુક્તહસ્ત ત્રિવિક્રમાસન
૪		પરિવૃત ઉપાવિસ્ત કોણાસન	ઉર્ધ્વમુખ હસ્તપદ્માસન

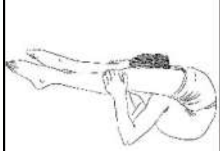
PARIPURNA-MATSYENDRASANA



Parashupashasana

Mriga-Mukhasana

4. UTTHITA-EKPADA-SKANDHASANA

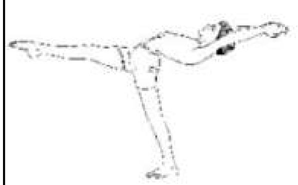


Vibhakta-Viparita-Shalabhasana

Vamdeva-Tripurasana

Dwipad-Kokilasana

Muktahasta-Trivikramasana



Urdhvamukha-Veerabhadrasana

Parivritta Upavishta-Konasana

Urdhvamukha-Hasta-Padmasana

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

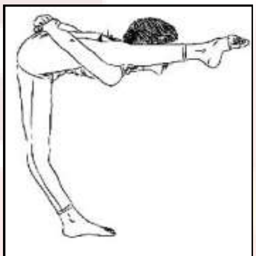
યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૫

કેટેગરી: 17 થી 35 વર્ષ (બહેનો-ભાઈઓ)

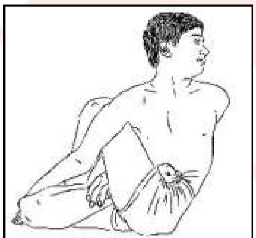
- **રાજ્ય કક્ષા:**

1. સ્પર્ધકે કુલ 8 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ ત્રણ આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 60 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ ત્રણ આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે બે આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
5. સાથે-સાથે 1 આવૃતી સુર્યનમસ્કાર મંત્ર સાથે = 10 માર્કસ અને સ્પર્ધા સમયે ૦૨-વિશિષ્ટ આસન કરવાના રહેશે= 10 માર્કસ (ચાર્ટ સિવાયના અન્ય કોઇ હશે) તેમ 80+20 તો કુલ 100 માર્ક રહેશે.

ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	પશ્સ્ત્રાસન	યોગ-નિદ્રાસન	મહાનિલાસન
૨	પરિપૂર્ણ મત્સ્યેન્દ્રાસન	પદંકા-વૃષિકાસન-II	બ્રહ્મસ્ત્રાસન
૩	કમ્બલાસન	એકપાદ વક્ષ મયૂરાસન	દ્વિપાદ- કોકિલાસન
૪		ઉર્ધ્વમુખ વીરભદ્રાસન	પરિવૃત્ત સ્વર્ગા દ્વિજાસન



Pashstrasana

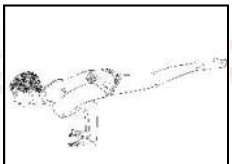


Paripurna-Matsyendrasana

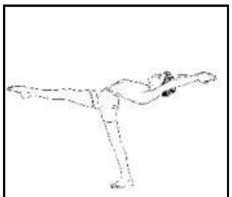
Kambalasana

Yoga-Nidrasana

Padanka-Vrishikasana - II



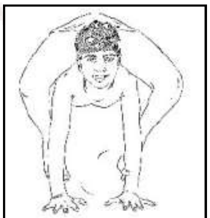
Ekapada-Vaksha-Mayoorasana



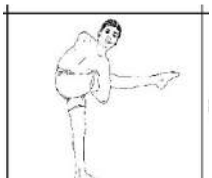
Urdhvamukha-Veerabhadrasana

Mahaneelasana

Bramhastrasana



Dwipad-Kokilasana



Parivrutta-Swarga-Dwijasana

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૫

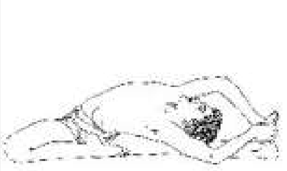
(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

કેટેગરી: 36 વર્ષ કે તેનાથી વધુ (બહેનો-ભાઈઓ)

- **રાજ્ય કક્ષા:**

1. સ્પર્ધકે કુલ 8 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ ત્રણ આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 60 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ ત્રણ આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે બે આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
5. સાથે-સાથે 1 આવૃતી સુર્યનમસ્કાર મંત્ર સાથે = 10 માર્કસ અને સ્પર્ધા સમયે ૦૨-વિશિષ્ટ આસન કરવાના રહેશે= 10 માર્કસ (ચાર્ટ સિવાયના અન્ય કોઇ હશે) તેમ 80+20 તો કુલ 100 માર્ક રહેશે.

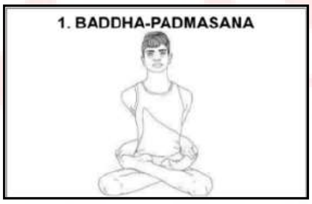
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	ઉગ્રાસન	પુષ્પકાસન	પૂર્ણ ધનુરાસન
૨	હલાસન	બદ્ધ પદ્માસન	અર્ધ બદ્ધપદ્મ પશ્ચિમોત્તાનાસન
૩	પરિવિરિત-જાનુ-શીર્ષાસન	મહાવીરાસન	મરીચયાસન-3
૪		પાદહસ્તોતાનાસન	શીર્ષાસન

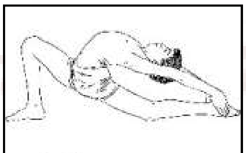


Pariviritta-Janu-Shirshasana

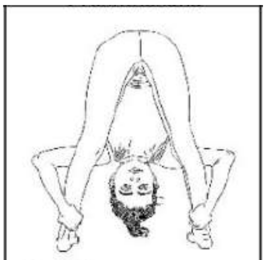
Pushpakasana

1. BADDHA-PADMASANA

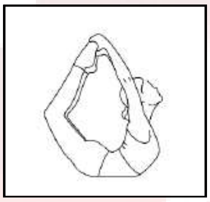


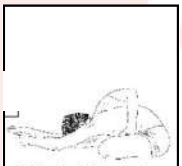


Mahaveerasana

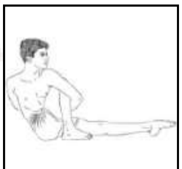


Padahastottanasana





Ardha-baddha-Padma-Paschimottanasana



Maricchyasana-III

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

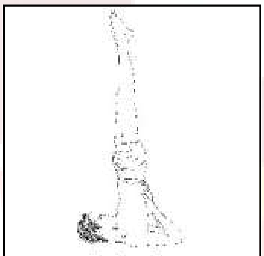
યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૫

કેટેગરી: ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ સાથે જોડાયેલ કોચ/ટ્રેનર (બહેનો-ભાઈઓ)

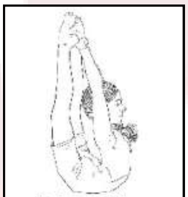
- **રાજ્ય કક્ષા:**

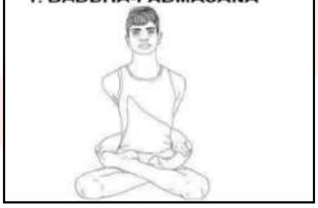
1. સ્પર્ધકે કુલ 8 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ ત્રણ આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 60 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ ત્રણ આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે બે આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
5. સાથે-સાથે 1 આવૃતી સુર્યનમસ્કાર મંત્ર સાથે = 10 માર્કસ અને સ્પર્ધા સમયે ૦૨-વિશિષ્ટ આસન કરવાના રહેશે= 10 માર્કસ (ચાર્ટ સિવાયના અન્ય કોઇ હશે) તેમ 80+20 તો કુલ 100 માર્ક રહેશે.

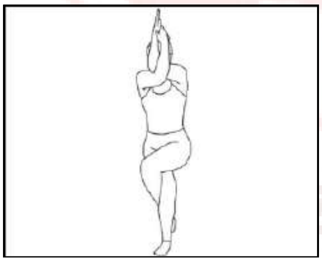
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	સાલમ્બ-સર્વંગાસન-1	દંડાયમાન-જાનુશિરાસન	પૂર્ણ ધનુરાસન
૨	ગરુડાસન	બદ્ધ પદ્માસન	ઉર્ધ્વમુખ-પશ્ચિમોત્તાનાસન-1
૩	પરિવિરિત-જાનુ-શીર્ષાસન	પાદહસ્તોતાનાસન	મરીચ્યાસન-3
૪		મહાવીરાસન	કુક્કુટાસન


Salamb-Sarvangasana-1

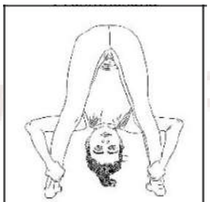
Dandayamana-Janushirasana

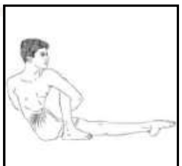

Padangushtha-Dhanurasana

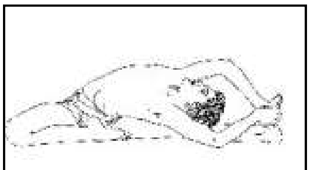
1. BADDHA-PADMASANA


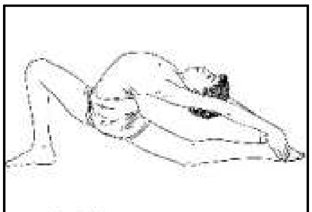


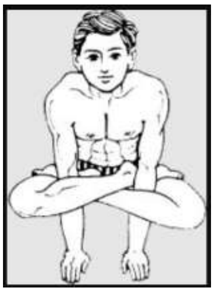
Urdhvamukha-Paschimottanasana - 1


Padahastottanasana


Maricchyasana-III


Pariviritta-Janu-Shirshasana


Mahaveerasana



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૫