



## الدليل المرجعي لمنافسات وبطولات اليوغا



بطولات اليوغا الاحترافية:

تقام البطولة لاربع فئات عمرية مختلفة لكل جنس:

اليوغاسانا الفردية التقليدية

#### الفئات العمرية

الفئة العمرية	المجموعة العمرية
الإناث الناشئات	من 06 إلى 14 سنة
الذكور الناشئين	من 06 إلى 14 سنة
الإناث الشباب	من 15 إلى 21 سنة
الذكور الشباب	من 15 إلى 21 سنة
الإناث الكبار	من 22 إلى 29 سنة
الذكور الكبار	من 22 إلى 29 سنة
الإناث الأساتذة	من ٣٠ فما فوق
الذكور الأساتذة	من ٣٠ فما فوق

w

- الحد الأدنى لتسجيل اللاعبين ٣
- الحد الأعلى لتسجيل اللاعبين ٢٠

## وضعيات اليوغا للمنافسات والبطولات

وضعيات موازنة على الساق

وضعيات موازنة على اليد

وضعيات انحناء الخلفي

وضعيات انحناء الأمامي

وضعيات التواء

## أحكام عامة:



- يبدأ حكم الوقت باحتساب المدة الزمنية للأداء بمجرد أن يكون المتسابق في حالة استعداد وثبات لتقديم العرض.
- يجب أن يكون الزي ملائم ومحترم بحيث يكون مغلق إلى خط الرقبة ومكون من خامة غير شفافة.
- يجب أن تكون تصفيقة الشعر مرفوعة، ولا يسمح بمساحيق التجميل المبالغ بها للإناث.
- لا يسمح باستخدام أدوات اليوغا الداعمة.
- لمس أو تجاوز خط الحدود عند تقديم العرض يعتبر خطأ.
- أثناء أداء الوضعيات الإلزامية لا يُسمح بأي محاولة ثانية.
- أثناء أداء جولة النهائي والوضعيات الاختيارية، يتاح للمتسابق ثلث محاولات كحد أقصى مع خصم علامة واحدة مع



كل محاولة. وفي حالة فشل المحاولة الثالثة، لن يتم منح أي علامات للمتسابق.

لتفاصيل القواعد التي تنظم مسابقات وبطولات  
اليوغا في المملكة العربية السعودية والمقامة من  
اللجنة السعودية لليوغا يرجى الرجوع للائحة الفنية  
التطبيقية لبطولات ومسابقات اليوغا الاحترافية