



الدليل المرجعي لمنافسات وبطولات اليوغا



بطولات اليوغا الاحترافية:



تقام البطولة لاربعة فئات عمرية مختلفة لكل جنس:

اليوغا سانا الفردية التقليدية

الفئات العمرية

الفئة العمرية	المجموعة العمرية
الاناث الناشئات	من 06 إلى ١٤ سنة
الذكور الناشئين	من 06 إلى 14 سنة
الاناث الشباب	من 15 إلى 21 سنة
الذكور الشباب	من ١٥ إلى 21 سنة
الاناث الكبار	من 22 إلى 29 سنة
الذكور الكبار	من 22 إلى 29 سنة
الاناث الاساتذة	من ٣٠ فما فوق
الذكور الاساتذة	من ٣٠ فما فوق

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



وضعية اليوغا للمنافسات والبطولات

وضعية موازنة على الساق

وضعية موازنة على اليد

وضعية انحناء الخلفي

وضعية انحناء الأمامي

وضعية 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 ومحتشم بحيث يكون مغلق الى خط الرقبة ومكون من خامة غير شفافة.
- يجب أن تكون تصفيفة 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 ثلاث محاولات كحد أقصى مع خصم علامة واحدة مع



كل محاولة. و في 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 لللائحة الفنية
التطبيقية لبطولات ومسابقات اليوغا الاحترافية