

اللجنة
السعودية
اليوغا
SAUDI YOGA
COMMITTEE



الدليل المرجعي لمنافسات وبطولات اليوغا



بطولات اليوغا الاحترافية:



تقام البطولة في خمسة أنماط مختلفة للأداء ولثلاث فئات عمرية مختلفة لكل جنس:

أنماط البطولة

اليوغاسانا الفردية التقليدية

اليوغاسانا الفنية (استعراضية) الفردية

اليوغاسانا الفنية (استعراضية) الزوجية

اليوغاسانا الإيقاعية الزوجية

اليوغاسانا الفنية (استعراضية) الجماعية

الفئات العمرية

الفئة العمرية	المجموعة العمرية
الاناث الناشئات	من 09 إلى 14 سنة
الذكور الناشئين	من 10 إلى 15 سنة
الاناث الشباب	من 14 إلى 19 سنة
الذكور الشباب	من 15 إلى 20 سنة
الاناث الكبار	من 19 إلى 27 سنة
الذكور الكبار	من 20 إلى 28 سنة



• وضعيات اليوغا للمنافسات والبطولات

وضعتين موازنة على الساق

وضعتين موازنة على اليد

وضعتين انحناء الخلفي

وضعتين انحناء الأمامي

وضعتين التواء

أحكام عامة:



- يتكون كل فريق/زوج من نفس الجنس حيث لا يسمح بالمجموعات/أزواج مختلطة.
- يمكن للمتنسابق المشاركة في أحد أو جميع الأنماط الخمسة مع مراعاة تقسيم الفئة العمرية.
- يبدأ حارس الوقت باحتساب المدة الزمنية للأداء بمجرد أن يكون المتسابق في حالة استعداد وثبات لتقديم العرض .
- اثناء الأداء لا يسمح بأداء حركات سريعة، بحركات المشي، أداء العجلة الدوارة، التدحرج الأمامي، التدحرج الخلفي، الشقلبة، القفزات الهوائية. حيث على المتسابق أن يبدأ وينهي الأداء بأداء إيماءة ناماسكار مودرا.
- يجب أن يكون الزي ملائم ومحتشم بحيث يكون مغلق الى خط الرقبة ومكون من خامة غير شفافة. يجب أن يرتدي كل متسابق نفس الزي الذي يرتديه الفريق.



أحكام عامة:



- 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 للائحة الفنية
التطبيقية لبطولات ومسابقات اليوغا الاحترافية