# ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ, ગાંધીનગર

## સુર્યનમસ્કાર સ્પર્ધાના નિયમો

૧. આ સ્પર્ધા વ્યક્તિગત છે.

૨. ભાઇ અને બહેનોની સ્પર્ધા અલગ અલગ રહેશે

૩. આ સ્પર્ધાનું નામ “ સુર્યનમસ્કાર સ્પર્ધા “ રહેશે.

૪. સુર્યનમસ્કારમાં કુલ ૧૨ સ્ટેપ રજુ કરવાના રહેશે.

૫. સ્પર્ધાની અંદર ડ્રેસ કોડમાં કોઇ પણ કટ વિનાના અને અપારદર્શક તથા બંધ ગળાના વસ્ત્રો પહેરવાના રહેશે

૬. સ્પર્ધક જ્યારે સુર્યનમસ્કાર કરતા હશે ત્યારે જજીસ બધા એન્ગલથી જોઇ માર્કીંગ કરી શકશે

૭. સુર્યનમસ્કાર કરતા સમયે સ્પર્ધકની નજર શ્વાસ પ્રશ્વાસની સ્થિતિ અને હાવ ભાવનું પણ અવલોકન કરવામાં આવશે.

૮. સુર્યનમસ્કારમાં આવતા દરેક આસનમાં સ્થિરતાના મુદ્દાને પણ ધ્યાનમાં લેવામાં આવશે.

૯. સુર્યનમસ્કારનાં જે તે આસનનું પોસ્ચર તથા સુર્યનમસ્કારની સંખ્યા પણ ધ્યાનમાં લેવામાં આવશે.

૧૦. સૂર્ય નમસ્કાર સ્પર્ધા ગ્રામ્ય અને શહેરી કક્ષાએ અલગ અલગ યોજાશે.

૧૧. સૂર્ય નમસ્કાર સ્પર્ધા માટે રજીસ્ટ્રેશન વ્યકિતગત રહેશે જયારે શાળાનું રજીસ્ટ્રેશન શાળા વાઇઝ કરી શકશે.

૧૨. સૂર્ય નમસ્કારનું રજીસ્ટ્રેશન ફકત પ્રથમ તબકકામાં જ રહેશે તેમાં વિજેતા થયેલ આગળની સ્પર્ધામાં ભાગ લેશે તેને ફરી રજીસ્ટ્રેશન કરવાની જરૂર નથી.

૧૩. રજીસ્ટ્રેશન એક જ વખત એક જ મોબાઇલ નંબર ઉપરથી થશે.

૧૪. સ્પર્ધા શરૂઆતમાં પ્રથમ તબકકામાં ગ્રામ્ય/શાળા તથા નગરપાલિકા અને મહાનગરપાલિકાના વોર્ડમાં યોજાશે. જેમાં ત્રણ ઉમર કેટેગરી વાઇઝ સ્પર્ધા થશે. જેમાંથી એક ભાઇ અને એક બહેનની કેટેગરી વાઇઝ પસંદગી કરવામાં આવશે. જે ત્યાર પછીની સ્પર્ધા કે જે તાલુકા / નગરપાલિકા અને ઝોન કક્ષાએ યોજાશે તેમાં ભાગ લેશે અને તેમાં પણ એક ભાઇ અને એક બહેનની કેટેગરી વાઇઝ પસંદગી કરવામાં આવશે. અને તેઓને જિલ્લા / મહાનગરપાલિકા કક્ષાએ ભાગ લેવા જણાવવામાં આવશે. અને તેમાંથી વિજેતા થયેલને રાજય કક્ષાએ આ મુજબ સ્પર્ધાનું આયોજન રહેશે.

૧૫. વય મુજબ મુજબની કેટેગરી નીચે મુજબ છે. (કટ ઓફ ડેટ તા.૦૧/૦૧/૨૦૨૪ ની સ્થિતિએ)

    ૧. ૯ વર્ષથી ૧૮ વર્ષ

    ૨. ૧૯ વર્ષથી ૪૦ વર્ષ

    ૩. ૪૧ વર્ષથી ઉપર

૧૬. સ્પર્ધા સમયે સ્પર્ધકનું ચહેરાનો પ્રતિભાવ, વાયબ્રેશન અને સ્થિરતા જોવામાં આવશે

૧૭. સુર્યનમસ્કાર પી.ડી.એફ. માં આપેલ માર્ગદર્શક ચિત્ર તથા જાહેર કરેલ પત્રિકા પ્રમાણે ક્રમશઃ ૧ થી ૧૨ અંકમાં રજુ કરવાના રહેશે તે સિવાયની કોઇ પણ સ્થિતિ (પોઝિશન) માન્ય ગણવામાં આવશે નહી.

૧૮. સ્પર્ધક કોઇ પણ પ્રકારના મ્યુઝિકનો ઉપયોગ કરી શકશે નહી

૧૯. સ્પર્ધક એ પોતાનુ પ્રેઝંટેશન પોતે લાવેલ યોગ મેટ અથવાતો આસન પટ્ટો, શેતરંજી લાવેલ હશે તેની અંદર જ કરવાના રહેશે. એટલે કે સુર્યનમસ્કાર રજુ કરવા માટેનો એરીયા આ પ્રમાણે રહેશે.

૨૦. જિલ્લા કક્ષા અને તેનાથી ઉપરની કક્ષા માટે જે સ્પર્ધા થશે તેમાં એઇજ ગૃપ રહેશે નહી અને તેમાં ભાઇઓ અને બહેનોની પ્રથમ, દ્વિતિય અને તૃતિય ક્રમાંક રહેશે.

૨૧. નિયત સમયમાં નક્કી કરેલ સંખ્યામાં મહત્તમ સુર્યનમસ્કાર કરવાના રહેશે એટલે કે નીચે પ્રમાણેના સમયને અનુસરવાનો રહેશે.

   ૧. ગ્રામ્ય તથા નગરપાલિકા વોર્ડ / મનપા વોર્ડ કક્ષાની સ્પર્ધા ૦૫ મિનિટમાં મહત્તમ ( વધુમાં વધુ ) ક્ષતિ રહિત સૂર્ય નમસ્કાર કરવાના રહેશે. જે સૌથી વધુ સૂર્ય નમસ્કાર કરે છે તેઓમાંથી ૧૦ ગણા સીલેકટ કરવામાં આવશે અને ત્યાર બાદ તેઓના આસનોના પરફેકશન જોવામાં આવશે અને અંતમાં તેઓમાંથી ફાઇનલ સીલેકટ કરવામાં આવશે.

   ૨. તાલુકા / નગરપાલિકા તથા ઝોન લેવલની સ્પર્ધા ૦૮ મિનિટમાં મહત્તમ ( વધુમાં વધુ ) ક્ષતિ રહિત સૂર્ય નમસ્કાર કરવાના રહેશે. જે સૌથી વધુ સૂર્ય નમસ્કાર કરે છે તેઓમાંથી ૧૦ ગણા સીલેકટ કરવામાં આવશે અને ત્યાર બાદ તેઓના આસનોના પરફેકશન જોવામાં આવશે અને અંતમાં તેઓમાંથી ફાઇનલ સીલેકટ કરવામાં આવશે.

   ૩. જિલ્લા / મહાનગરપાલિકા લેવલની સ્પર્ધા ૧૦ મિનિટમાં મહત્તમ ( વધુમાં વધુ ) ક્ષતિ રહિત સૂર્ય નમસ્કાર કરવાના રહેશે. જે સૌથી વધુ સૂર્ય નમસ્કાર કરે છે તેઓમાંથી ૦૫ ગણા સીલેકટ કરવામાં આવશે અને ત્યાર બાદ તેઓના આસનોના પરફેકશન જોવામાં આવશે અને અંતમાં તેઓમાંથી સીલેકટ કરવામાં આવશે.

   ૪. રાજય લેવલની સ્પર્ધા ૧૫ મિનિટમાં મહત્તમ ( વધુમાં વધુ ) ક્ષતિ રહિત સૂર્ય નમસ્કાર કરવાના રહેશે. જે સૌથી વધુ સૂર્ય નમસ્કાર કરે છે તેઓમાંથી ૦૩ ગણા સીલેકટ કરવામાં આવશે અને ત્યાર બાદ તેઓના આસનોના પરફેકશન જોવામાં આવશે અને અંતમાં તેઓમાંથી સીલેકટ કરવામાં આવશે.

૨૨. કોઇ પણ વિવાદ સમયે નિર્ણાયકનો નિર્ણય આખરી ગણાશે

૨૩. કોઇ પણ વિવાદ સમયે નિર્ણાયકના નિર્ણય સામે અપિલ ઑથોરીટી તરીકે ખાસ ફરજ પરના અધિકારીના અધ્યક્ષસ્થાને નિમાયેલ કમિટી આખરી નિર્ણય કરશે. જે સર્વેને બંધનકર્તા રહેશે.

૨૪. સ્પર્ધામાં ભાગ લેતા પુર્વે સ્પર્ધકે સ્પર્ધાના તમામ નિતિ/નિયમો જાણી લેવાના રહેશે અને આ બાબતે પછીથી કોઇ વિવાદ સાંભળવામાં આવશે નહી.

૨૫. સુર્યનમસ્કારની અંદર કુલ – ૧૨ સ્ટેપ અને ૭ આસનો સમુહ આવે છે અને ૫ આસન પુનરાવર્તિત થાય છે તે પ્રમાણે જ સુર્યનમસ્કાર રજુ કરવાનાં રહેશે.

૨૬. સ્પર્ધા સમયે સ્પર્ધકના કોઇ પણ સગા કે કોઇ પણ વ્યક્તિ ઓડિયન્સમાંથી વ્યક્તિગત સ્પર્ધકનું નામ લઇને તેમને ઉત્તેજન આપી શકશે નહી તથા સુત્રોચ્ચાર કરશે નહી.

૨૭. સુર્યનમસ્કારની અંદર પ્રથમ આવર્તનમાં ચોથા ક્રમે ડાબો પગ પાછળ લઇ અને નવમાં ક્રમે પણ ડાબો પગ આગળ લેવાનો રહેશે.

૨૮. સુર્યનમસ્કારમાં ક્રમ નં. ૫ અને ૮ માં પર્વતાસનની સ્થિતિ રજુ કરવાની રહેશે.

૨૯. આ સ્પર્ધા ઓપન ફોર ઓલ એટલે કે ગુજરાતમાં રહેતા અને રહેઠાણ ધરાવતી વ્યક્તિ જ ભાગ લઇ શકશે અને દરેક સ્પર્ધકે પોતાની સાથે પોતાનું અસલ આધાર કાર્ડ અને જન્મ તારીખનો દાખલો તેમજ તેની એક નકલ સાથે રાખવાની રહેશે.

૩૦. આ સ્પર્ધામાં જજ તરીકે જે વ્યક્તિ કામગીરી કરવાની છે તેવી વ્યક્તિઓ સ્પર્ધામાં ભાગ લઇ શકશે નહી.

૩૧. જે તે જિલ્લામાં રહેનાર વ્યક્તિ તેના પોતાના જ જિલ્લામાં ભાગ લઇ શકશે. તેમજ એક જ જગ્યાએ રજીસ્ટ્રેશન કરાવી શકશે.

૩૨. દરેક સ્પર્ધકે પોતાની ક્ષમતા અને મર્યાદા ધ્યાને લઇ સ્પર્ધામાં ભાગ લેવાનો રહેશે. વધુ પડતા ઉત્સાહ અને ઉતાવડમાં ભાગ લઇ કોઇ પણ હાની પહોંચશે તો તેની જવાબદારી જે તે સ્પર્ધકની જ રહેશે.

૩૩. ફિટનેશ માટેની બાંહેધરી આપવાની રહેશે.

**ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ**

બ્લોક 19, ત્રીજો માળ,
ડૉ. જીવરાજ મહેતા ભવન,
સેક્ટર 10એ, ગાંધીનગર - 382010

TEL NO. +91 079 23258342
+91 079 23258343
EMAIL ID : GUJARATYOGBOARD@GMAIL.COM