

संख्या 1/4/2024-25/सीसीएससीएसबी

भारत सरकार

कार्मिक, लोक शिकायत एवं पेंशन मंत्रालय

कार्मिक एवं प्रशिक्षण विभाग

केंद्रीय सिविल सेवा सांस्कृतिक एवं खेल बोर्ड

कमरा नं. 361, 'बी' विंग, तीसरी मंजिल

लोक नायक भवन, नई दिल्ली-3

दिनांक: 26 जुलाई, 2024

परिपत्र

विषय : अंतर-मंत्रालय (पुरुष एवं महिला) योगासन प्रतियोगिता 2024-25

केंद्रीय सिविल सेवा सांस्कृतिक एवं खेल बोर्ड (सीसीएससीएसबी) 28-30 अगस्त, 2024 को केंद्रीय सेवा अधिकारी संस्थान (सीएसओआई) सभागार, चाणक्यपुरी, नई दिल्ली में अंतर मंत्रालयी (पुरुष एवं महिला) योगासन प्रतियोगिता 2024-25 का आयोजन कर रहा है। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य योगासन के अभ्यास को प्रोत्साहित करना और केंद्र सरकार के कर्मचारियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करना है।

2. यह सूचित किया जाता है कि पुरुषों और महिलाओं के लिए योग प्रतियोगिता के पाठ्यक्रम में संशोधन किया गया है। सभी स्पर्धाओं में पुरुष और महिला प्रतिभागियों के लिए अलग-अलग यानी व्यक्तिगत/युगल स्पर्धाओं में प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी। इसके अलावा, पुरुष और महिला दोनों प्रतिभागियों के लिए 03 आयु समूह/श्रेणियाँ भी शुरू की गई हैं, यानी "40 वर्ष से कम आयु", "40-50 वर्ष की आयु" और "50 वर्ष से अधिक आयु"। नियमों, विनियमों, अंक प्रणाली आदि का संशोधित पाठ्यक्रम संलग्न है।

3. टूर्नामेंट के आयोजन के लिए पुरुष और महिला वर्ग में न्यूनतम 5 प्रविष्टियाँ आवश्यक हैं।

4. प्रतियोगिता में भाग लेने के इच्छुक प्रतिभागी निर्धारित प्रारूप में अपनी प्रविष्टियाँ व्यक्तिगत स्पर्धा के लिए 200/- रुपये तथा युग्म/युगल स्पर्धा के लिए 300/- रुपये की प्रवेश फीस के साथ भेज सकते हैं। केंद्रीय सिविल सेवा सांस्कृतिक एवं खेल बोर्ड कार्यालय, कमरा नं. 361, 'बी' विंग, लोक नायक भवन, खान मार्केट, नई दिल्ली - 110003 में प्रविष्टियाँ जमा करने की अंतिम तिथि 23.8.2024 है।

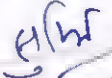
5. शुल्क के बिना कोई प्रविष्टि स्वीकार नहीं की जाएगी। प्रविष्टि निर्धारित प्रोफॉर्मा (अनुलग्नक-1) में संबंधित कल्याण अधिकारी द्वारा विधिवत हस्ताक्षरित होनी चाहिए और अंतिम तिथि यानी 23.8.2024 को या उससे पहले पहुँच जानी चाहिए। प्रवेश शुल्क निम्नलिखित विवरण दर्ज करने के बाद सीसीएससीएसबी खाते में ऑनलाइन या दिए गए क्यूआर कोड पर जमा किया जाना चाहिए: -

खाताधारक का नाम - सचिव सीसीएससीएसबी,
बैंक - केनरा बैंक
खाता संख्या - 90432010052140,
शाखा - खान मार्केट, नई दिल्ली,
आईएफएससी कोड - CNRB0019043



नोट: - उपर्युक्त के अलावा कोई अन्य भुगतान मोड स्वीकार नहीं किया जाएगा। भुगतान करते समय टिप्पणी कॉलम में "खिलाड़ी/मंत्रालय और खेल का नाम" लिखा जाए।

6. अंतर-मंत्रालय योगासन प्रतियोगिता के आयोजन हेतु दिशानिर्देश अनुलग्नक-II में संलग्न हैं।
7. केंद्र सरकार के स्वायत्त संगठन जैसे यूपीएससी, निर्वाचन आयोग, नियंत्रक एवं महालेखा परीक्षक कार्यालय, लोकसभा सचिवालय, राज्यसभा सचिवालय, मंत्रिमंडल सचिवालय, पीएमओ आदि स्वतंत्र प्रविष्टियाँ भेज सकते हैं। प्रविष्टियाँ संबंधित मंत्रालय के कल्याण अधिकारियों के माध्यम से भेजी जानी चाहिए।
8. निम्नलिखित श्रेणी के कर्मचारी इस प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए पात्र नहीं हैं:-
 - (क) रक्षा सेवाओं/अर्धसैनिक संगठनों/केन्द्रीय पुलिस संगठनों/पुलिस/आरपीएफ/सीआईएसएफ/बीएसएफ/आईटीबीपी/एनएसजी आदि में वर्दीधारी कर्मिक।
 - (ख) स्वायत्त निकायों/उपक्रमों/सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों/निगमों के कर्मचारी, भले ही वे प्रशासनिक रूप से केंद्रीय मंत्रालयों द्वारा नियंत्रित हों।
 - (ग) आकस्मिक/दैनिक मजदूरी वाले कर्मचारी।
 - (घ) अस्थायी इयूटी पर कार्यालयों से जुड़े कर्मचारी।यदि किसी भी समय यह पाया जाता है कि कोई खिलाड़ी योग्य नहीं है, तो उसे प्रतियोगिता से स्वतः ही अयोग्य घोषित कर दिया जाएगा।
9. रेफरी/अंपायर/अधिकारियों का निर्णय अंतिम होगा तथा प्रतिस्पर्धी खिलाड़ियों पर बाध्यकारी होगा।
10. प्रतिभागियों को निर्धारित समय पर कार्यक्रम स्थल पर रिपोर्ट करना होगा और टूर्नामेंट में भाग लेना होगा। उन्हें टूर्नामेंट स्थल पर और उसके बाहर सख्त अनुशासन बनाए रखना होगा।
11. कर्मिक एवं प्रशिक्षण विभाग के दिनांक 16 जुलाई, 1985 के कार्यालय ज्ञापन संख्या 6/1/85-स्था. (वेतन-1) के अनुसार, प्रतिभागी उपरोक्त टूर्नामेंट में भाग लेने के लिए विशेष आकस्मिक अवकाश के लिए पात्र हैं।
12. अंतर-मंत्रालय टूर्नामेंट में भागीदारी के लिए पात्रता संबंधी शर्तों आदि को नियंत्रित करने वाले नियम और विनियम, कर्मिक और प्रशिक्षण विभाग की वेबसाइट (<https://dopt.gov.in/about-us/wings-or-division-in-dopt/welfare-divisions>) पर उपलब्ध हैं।


(सुजीत कुमार मिश्रा)
सचिव (सीसीएससीएसबी)

को,

1. मंत्रालयों/विभागों के सभी कल्याण अधिकारी।
2. सुश्री नीवा सिंह, संयोजक - योग, मोबाइल नं. 9971928594

केंद्रीय सिविल सेवा सांस्कृतिक एवं खेल बोर्ड
(कार्मिक एवं प्रशिक्षण विभाग)

आवेदन पत्र

अंतर मंत्रालय (पुरुष और महिला) योगासन प्रतियोगिता 2024-25

1. मंत्रालय/ विभाग का नाम :
2. प्रतिभागियों का विवरण निम्नानुसार है :

क्र. सं.	नाम	पुरुष/महिला	जन्म तिथि	सरकारी सेवा में आने की तिथि	आईडी कार्ड नं. (आईडी कार्ड की प्रति संलग्न करें)	आयु वर्ग (i) 40 से कम (ii) 40-50 (iii) 50 से ऊपर	आयोजन (i) पारंपरिक एकल योगासन (ii) कलात्मक (एकल) (iii) कलात्मक युगल (iv) लयबद्ध (युगल)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							

(नोट: जहां तक सामान्य सुरक्षा का सवाल है, सभी प्रतिभागी खेल/खेल आयोजन के दौरान स्वयं का ध्यान रखेंगे।
केंद्रीय सिविल सेवा सांस्कृतिक और खेल बोर्ड खेल/ खेल आयोजन के दौरान किसी भी चोट/दुर्घटना/अनहोनी के
लिए जिम्मेदार नहीं होगा।

कल्याण अधिकारी के हस्ताक्षर..

(रबड़ की मोहर)

नाम

दूरभाष सं. (का.)

ई-मेल, यदि कोई हो

पत्राचार का पूरा पता.....

.....

.....

सत्यापन प्रमाणपत्र

यह मंत्रालय अंतर-मंत्रालय टूर्नामेंट/प्रतियोगिता के लिए एक टीम की प्रविष्टि करवाना चाहता है। तदनुसार,
विधिवत भरा हुआ प्रवेश फॉर्म इसके साथ भेजा जा रहा है। मैं मंत्रालय की ओर से टूर्नामेंट/प्रतियोगिता के नियमों और
निर्देशों का पालन करने का वचन देता हूँ।

2. मैं प्रमाणित करता हूँ कि इस फॉर्म में उल्लिखित प्रतिभागी इस मंत्रालय/विभाग के कर्मचारी हैं। टीम का कोई
भी सदस्य आकस्मिक/दैनिक वेतनभोगी कर्मचारी नहीं है। सभी खिलाड़ी बोर्ड द्वारा निर्धारित पात्रता मानदंडों के अनुसार
टूर्नामेंट/प्रतियोगिता में भाग लेने के पात्र हैं। यदि यह पाया जाता है कि टीम का कोई सदस्य पात्र नहीं है और उसे
टीम में शामिल किया जाता है, तो टीम को इस मंत्रालय/विभाग को कोई सूचना दिए बिना टूर्नामेंट/प्रतियोगिता से
स्वतः ही अयोग्य घोषित कर दिया जाएगा।

3. मैं यह सुनिश्चित करने की भी जिम्मेदारी लेता हूँ कि इस मंत्रालय की टीम टूर्नामेंट/प्रतियोगिता में शामिल होने
के बाद टूर्नामेंट/प्रतियोगिता में भाग लेगी और किसी भी स्तर पर बोर्ड की पूर्व स्वीकृति के बिना टूर्नामेंट/प्रतियोगिता में
भाग लेने से इनकार नहीं करेगी या टूर्नामेंट/प्रतियोगिता से नहीं हटेगी।

हस्ताक्षर (कल्याण अधिकारी)

(रबड़ की मोहर)

नाम

दूरभाष सं. (का.)

ई-मेल, यदि कोई हो

पत्राचार का पूरा पता.....

.....

अंतर मंत्रालय योगासन खेल चैंपियनशिप 2024-25 के नियम और विनियम

योगासन खेल प्रतियोगिता निम्नलिखित चार श्रेणियों में आयोजित की जाएगी:-

1. पारंपरिक एकल योगासन खेल प्रतियोगिता
2. कलात्मक (एकल) योगासन खेल प्रतियोगिता
3. कलात्मक युगल योगासन खेल प्रतियोगिता
4. लयबद्ध (युगल) योगासन खेल प्रतियोगिता

1. पारंपरिक एकल योगासन खेल प्रतियोगिता

महिला और पुरुष प्रतिस्पर्धिओं के लिए अलग-अलग योगासन प्रतियोगिताएं निम्नलिखित तीन आयु समूहों में आयोजित की जाएंगी:-

40 वर्ष से कम आयु (पुरुष एवं महिला) पहला राउंड

अनिवार्य आसन	वैकल्पिक आसन (कोई भी दो)
गरुड़ासन धनुरासन परिवृत पार्श्वकोणासन	एक पाद चक्रासन पदम बकासन कर्णपीड़ासन पूर्ण उष्ट्रासन

40 वर्ष से कम आयु (पुरुष एवं महिला) अंतिम राउंड

अनिवार्य आसन	वैकल्पिक आसन (कोई भी दो)
वातयानासन पदम मयूरासन एक पाद चक्रासन	परिवृत हनुमानासन नटराजासन कौंडिन्यासन पूर्ण भुजंगासन

40- 50 वर्ष की आयु (पुरुष एवं महिला) पहला राउंड

अनिवार्य आसन	वैकल्पिक आसन (कोई भी दो)
वीरभद्रासन-3 उत्थित पद्मासन सेतुबंधचक्रासन	बकासन अर्ध मत्स्येन्द्रासन एक पाद राजकपोतासन उर्ध्व पदम सर्वांगासन

40- 50 वर्ष आयु (पुरुष और महिला) अंतिम राउंड

अनिवार्य आसन	वैकल्पिक आसन (कोई भी दो)
परिवृत त्रिकोणासन हनुमानासन कुर्मासन	मरिच्यासन-1 नौकासन सेतु बंधासन पूर्ण धनुरासन

50 वर्ष से अधिक आयु (पुरुष और महिला) पहला राउंड

अनिवार्य आसन	वैकल्पिक आसन (कोई भी दो)
वृक्षासन	पादहस्तासन
हलासन	अर्ध मत्स्येन्द्रासन
उष्ट्रासन	पूर्ण मत्स्यासन
	हनुमानासन

50 वर्ष से अधिक आयु (पुरुष और महिला) अंतिम राउंड

अनिवार्य आसन	वैकल्पिक आसन (कोई भी दो)
परिवृत उत्कातासन	एक पाद श्वानासन
जानुशीर्षासन	मलासन
सरल व्याघ्रासन	सुप्तबद्धकोणासन
	अर्ध धनुरासन

1. पारंपरिक एकल योगासन खेल प्रतियोगिता

- पुरुष एवं महिला प्रतियोगियों के लिए अलग-अलग प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी।
- व्यक्तिगत प्रतिभागियों को निर्धारित पाठ्यक्रम के अनुसार आसन करने होंगे।
- इसमें दो राउंड होंगे : पहला राउंड और अंतिम राउंड। केवल शीर्ष 15 प्रतिभागी ही अंतिम राउंड के लिए जाएंगे।
- प्रतिभागियों को 3 अनिवार्य आसन करने होंगे तथा पाठ्यक्रम से अपनी पसंद के 2 वैकल्पिक आसन करने होंगे।
- शरीर की गतिविधियों में पूर्ण समन्वय होना चाहिए।
- प्रत्येक अनिवार्य आसन की समय अवधि 30 सेकंड और वैकल्पिक आसन की समय अवधि 15 सेकंड है।

2. कलात्मक एकल योगासन खेल प्रतियोगिता

- पुरुष एवं महिला प्रतियोगियों के लिए अलग-अलग प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी।
- कलात्मक (एकल) योगासन प्रतियोगिता में संगीत के साथ आगे की ओर झुकना, पीछे की ओर झुकना, हाथ का संतुलन, पैर का संतुलन और घुमाव जैसे विभिन्न आसनों की प्रस्तुति शामिल होती है।
- यह संगीत के साथ शरीर की गतिविधियों का समन्वय है (बिना किसी ब्रेक के)।
- प्रतियोगी की पसंद के अनुसार किए जाने वाले मुद्राओं की संख्या 8-10 होनी चाहिए।
- प्रस्तुति की समयावधि 150 से 180 सेकंड (2½ से 3 मिनट) होगी।
- प्रतियोगी को प्रदर्शन के दौरान प्रत्येक मुद्रा को कम से कम 5 सेकंड तक बनाए रखना होगा।
- एक आसन से दूसरे आसन में परिवर्तन धीमा एवं कलात्मक होना चाहिए।

3. कलात्मक युगल योगासन खेल प्रतियोगिता

- i. कलात्मक युगल योगासन प्रतियोगिता पुरुष एवं महिला के लिए अलग-अलग आयोजित की जाएगी।
- ii. कलात्मक युगल योगासन में आगे की ओर झुकना, पीछे की ओर झुकना, हाथ का संतुलन, पैर का संतुलन और पिरामिड बनाने सहित घुमाव जैसे विभिन्न आसनों (मुद्राओं) की प्रस्तुति संगीत के साथ की जाती है।
- iii. दोनों प्रतिभागियों को एक ही समय में दो अलग-अलग आसन करने होंगे। एक ही आसन को दोहराने पर अयोग्य घोषित कर दिया जाएगा।
- iv. प्रतियोगिता में प्रतिभागियों के विवेक के अनुसार शरीर को छूने की अनुमति है।
- v. पिरामिड बनाने को प्राथमिकता दी जाएगी।
- vi. संगीत के साथ शरीर की गतिविधियों के समन्वय को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाएगी।
- vii. प्रतियोगी की पसंद के अनुसार किए जाने वाले आसनों की संख्या 8-10 होनी चाहिए।
- viii. प्रस्तुति की समयावधि 150 से 180 सेकंड (2½ से 3 मिनट) होगी।
- ix. प्रतियोगी को प्रदर्शन के दौरान प्रत्येक मुद्रा को कम से कम 5 सेकंड तक बनाए रखना होगा।
- x. एक आसन से दूसरे आसन में परिवर्तन धीमा, कलात्मक और समन्वित होना चाहिए।

4. लयबद्ध युगल योगासन खेल प्रतियोगिता

- i. लयबद्ध योगासन प्रतियोगिता पुरुष एवं महिला के लिए अलग-अलग आयोजित की जाएगी।
- ii. लयबद्ध योगासन को युगल योगासन के नाम से भी जाना जाता है। लयबद्ध योगासन खेल विभिन्न आसनों (मुद्राओं) की प्रस्तुति है, जैसे आगे झुकना, पीछे झुकना, हाथ संतुलन, पैर संतुलन और घुमाव, जिसे संगीत के साथ किया जाता है।
- iii. एक ही मुद्रा दोनों युगलों को एक साथ करना चाहिए।
- iv. दोनों प्रतिभागियों के बीच किसी भी प्रकार का शारीरिक स्पर्श नहीं होना चाहिए।
- v. संगीत के साथ शरीर की गतिविधियों का पूर्ण समन्वय होना चाहिए।
- vi. प्रतियोगी की पसंद के अनुसार किए जाने वाले आसनों की संख्या 8-10 होनी चाहिए।
- vii. प्रस्तुति की समयावधि 150 से 180 सेकंड (2½ से 3 मिनट) होगी।
- viii. प्रतियोगी प्रदर्शन के दौरान प्रत्येक मुद्रा को कम से कम 5 सेकंड तक बनाए रखेगा।
- ix. एक आसन से दूसरे आसन में परिवर्तन धीमा, लयबद्ध और समन्वित होना चाहिए।

विशेष निर्देश :

1. एक प्रतियोगी सभी स्पर्धाओं में भाग ले सकता है, अर्थात पारंपरिक एकल, कलात्मक (एकल), कलात्मक युगल, लयबद्ध युगल योगासन प्रतियोगिताओं में।
2. समय: आरंभ करने के लिए कलाकार को खड़े होने की मुद्रा/बैठे हुए मुद्रा में प्रतीक्षा करनी चाहिए, न कि मुद्रा में। संगीत शुरू होने पर प्रतियोगी हरकत या मुद्रा शुरू करेगा। संगीत शुरू होने पर समय की

गिनती शुरू होगी। समाप्ति के लिए समय की गिनती तब बंद होगी जब कलाकार पहले नमस्कार के लिए हथेलियाँ जोड़ेगा या नमस्कार के लिए नीचे झुकेगा। आसन से वापसी के समय की गिनती नहीं करनी चाहिए क्योंकि वापसी के समय कलाकार कुछ अतिरिक्त गतिवधिया कर सकता है जिससे भ्रम की परिस्थिति पैदा हो सकती है।

3. संगीत मधुर, भक्तिमय और शास्त्रीय संगीत होना चाहिए।
4. प्रतियोगी को चिन्हित क्षेत्र के अन्दर प्रदर्शन करना होगा। यदि प्रतियोगी अपने प्रदर्शन के दौरान क्षेत्र की रेखा को पार करते हैं या छूते हैं तो हर बार .5 अंक (प्रदर्शन के अंकों में से) काट लिए जाएंगे।
5. प्रतियोगी/प्रतियोगियों को प्रत्येक आसन/पिरामिड/मुद्रा में कम से कम 5 सेकंड तक रुकना होगा। इसलिए यदि प्रतियोगी किसी विशेष आसन/पिरामिड/मुद्रा के लिए उक्त नियम का पालन नहीं करते हैं, तो उस स्थिति में उस आसन/पिरामिड/मुद्रा को रद्द माना जाएगा और तदनुसार जर्जों के पैनल द्वारा आसनों की संख्या की गणना की जाएगी।
6. योगासन खेल प्रतियोगिता, कलात्मक युगल योगासन खेल प्रतियोगिता और लयबद्ध युगल योगासन खेल प्रतियोगिता के प्रदर्शन के दौरान किसी भी प्रकार के प्रॉप की अनुमति नहीं होगी।
- 7 यदि 15 या इससे कम प्रतिभागी होंगे तो अंतिम राउंड आयोजित किया जाएगा।

ख. स्थान

- i. प्रत्येक प्रतियोगी/युगल को रेफरी द्वारा दिए गए न्यूनतम और अधिकतम अंकों का योग हटा दिया जाएगा तथा अंतिम स्थान तय करने के लिए शेष दो कुल अंकों का औसत निकाला जाएगा।
- ii. प्रत्येक आयु वर्ग/प्रतियोगिता में पारंपरिक एकल, कलात्मक एकल योगासन, कलात्मक जोड़ी योगासन, लयबद्ध जोड़ी योगासन में प्रतियोगियों द्वारा प्राप्त अंकों की योग्यता के आधार पर प्रथम तीन स्थान घोषित किए जाएंगे।
- iii. निर्णायक प्रत्येक योगासन के लिए अलग-अलग 10 में से अंक प्रदान करेंगे। निर्णायकों को इस अवधि के दौरान अलग-अलग कोणों से आसन के पहलू को देखने के लिए स्वतंत्र रूप से घूमने-फिरने की अनुमति होगी।
- iv. योगासन की दक्षता का मूल्यांकन निष्पादन, आसन की पूर्णता, तनावहीनता, स्थिरता, गति, धारण (होल्डिंग) समय, सुंदरता और प्रस्तुति के आधार पर किया जाएगा।
- v. योगासन प्रतियोगिता में बराबरी की स्थिति में निम्नानुसार निर्णय लिया जाएगा:-
 - (क) अनिवार्य आसन में कुल अंक
 - (ख) वैकल्पिक आसन में कुल अंक
- vi. न्यायाधीश का निर्णय अंतिम होगा।

नोट: यदि किसी प्रतियोगी को डोपिंग/अल्प आयु/अधिक आयु या किसी अन्य कारण से अयोग्य घोषित किया जाता है तो उस प्रतियोगी को दिया गया रैंक/पदक, योग्यता के अनुसार अगले प्रतियोगी को प्रदान किया जाएगा।

ग. चरण गतिविधिवार

क्र. सं.	गतिविधि	राउंड 1 सेमीफाइनल	राउंड 2 फाइनल
1	पारंपरिक एकल		
2	कलात्मक एकल		
3	कलात्मक युगल		
4	लयबद्ध युगल		

घ. पदक तालिका

क्र. सं.	आयोजन (इवेंट)	पुरुषों के लिए पदक			महिलाओं के लिए पदक		
		स्वर्ण	रजत	कांस्य	स्वर्ण	रजत	कांस्य
1	पारंपरिक एकल	1	1	1	1	1	1
2	कलात्मक एकल	1	1	1	1	1	1
3	कलात्मक युगल	2	2	2	2	2	2
4	लयबद्ध युगल	2	2	2	2	2	2
	कुल	06	06	06	06	06	06
	कुल योग	36 X2 आयु वर्ग = 72 पदक					

ङ. समग्र चैम्पियनशिप

स्वर्ण पदक	रजत पदक	कांस्य पदक
3	2	1

उपर्युक्त अंकों के आधार पर, 3 ओवरऑल चैंपियन को ट्रॉफी से सम्मानित किया जाएगा (प्रथम/दूसरा/तीसरा स्थान)

च. पारंपरिक एकल के लिए अंकन प्रणाली

1	कार्यान्वयन	अंक
	योगासन की अंतिम स्थिति तक पहुंचने में लगने वाला समय और अपनाई गई प्रक्रिया।	1
	सामान्य स्थिति में वापस आने में लगा समय और अपनाई गई प्रक्रिया	1
	अंकन बिंदु	
	(क) समय/गति	0.25
	(ख) प्रक्रिया/प्रवाह (बीच में अन्य आसन नहीं दिखाए जाने हैं)	0.25
	(ग) अनुसरण किये गए चरण	0.25
	(घ) स्थिति (प्रारंभिक और अंतिम आसन)	0.25

2	आसन की पूर्णता		
	आसन की सटीकता (अंतिम मुद्रा)		2
	(क) खिंचाव/मोड़/वक्र/मोड़	1.00	
	(ख) हथेलियाँ/पैर की उंगलियाँ/अंगुलियों की पूर्णता	0.25	
	(ग) संरेखण/हाथों/पैर के बीच दूरी	0.25	
	(घ) संतुलन/समरूपता/झुकावहीनता	0.25	
	(ङ) चेहरे की दिशा	0.25	
3	तनावहीनता (चेहरा)		1
	(क) मुस्कराहट	0.25	
	(ख) आँख की स्थिति	0.25	
	(ग) बंद मुँह	0.25	
	(घ) शांति	0.25	
4	स्थिरता/कंपनहीनता		1
	(क) हाथ/पैर की मांसपेशी की स्थिरता	0.25	
	(ख) पेट की मांसपेशियों की स्थिरता	0.25	
	(ग) चेहरा स्थिरता	0.25	
	(घ) सामान्य श्वास	0.25	
5	सहज गति (कोई झटका नहीं)		1
	(क) सुचारू गति	0.25	
	(ख) कोई झटका नहीं	0.25	
	(ग) कोई अतिरिक्त खिंचाव नहीं	0.25	
	(घ) कोई सहायता प्राप्त गतिविधि नहीं	0.25	
6	मुद्रा/आसन बनाए रखने की अवधि		2
	40 वर्ष से कम/40 से 50/50 से अधिक (पहला और अंतिम राउंड)		
	अनिवार्य आसन - 30 सेकंड		
	वैकल्पिक आसन - 15 सेकंड.		
	क) 100% समय	2.00	
	ख) 75% से 99% + समय	1.50	
	ग) 50% से 74% + समय	1.00	
	घ) 25% से 49% + समय	0.50	
	(दूसरे प्रयास के लिए 1 अंक काटा जाएगा)		
7	अनुग्रह और प्रस्तुति		1
	A) अभिव्यक्ति	0.25	
	B) सभ्य मेकअप/पोशाक	0.25	
	C) चलना/खड़े होना/अभिवादन करना	0.25	
	D) आत्मविश्वास	0.25	
		कुल	10

छ. कलाकार एकल/कलात्मक युगल/लयबद्ध युगल के लिए अंकन प्रणाली

क्र.सं.	विवरण	अंक	अंक
1	<p>आसन की पूर्णता</p> <p>आसन की सटीकता</p> <p>1. खिंचाव, मोड़, वक्र, मोड़</p> <p>2. हथेली, पैर की उंगलियां, अंगुलियों की पूर्णता</p> <p>3. संरेखण, समरूपता, झुकाव</p> <p>4. चेहरे की दिशा</p>	4 अंक	7 अंक
	<p>आरोहण - अवरोहण</p> <p>1. आसन का आरोहण</p> <p>2. आसन की अवरोहण</p> <p>(सुचारु गति, कोई झटका नहीं, कोई अतिरिक्त खिंचाव नहीं और सहायता प्राप्त कोई गतिविधि नहीं)</p>	3 अंक	
2	<p>स्थिरता/ कंपनहीनता</p> <p>1. हाथ/पैर की मांसपेशियों की स्थिरता</p> <p>2. पेट की मांसपेशियों की स्थिरता</p> <p>3. चेहरे की स्थिरता</p> <p>4. सामान्य श्वास</p>	2 अंक	3 अंक
	<p>तनावहीनता, अनुग्रह और प्रस्तुति</p> <p>1. अभिव्यक्ति (मुस्कान, आंखों की स्थिति, बंद मुंह)</p> <p>2. सभ्य मेकअप/वेशभूषा</p> <p>3. चलना/खड़ा होना/अभिवादन करना</p> <p>4. आत्मविश्वास, शांति</p>	1 अंक	
		कुल	10 अंक

अंतर मंत्रालय टूर्नामेंट 2024-25 के लिए पाठ्यक्रम

परंपरागत एकल योगासन प्रतियोगिता

40 वर्ष से कम आयु (पुरुष और महिला)

पहला राउंड

अनिवार्य आसन



गरुडासन



धनुरासन



परिवृत्त पार्श्व कोणासन

वैकल्पिक आसन (कोई दो)



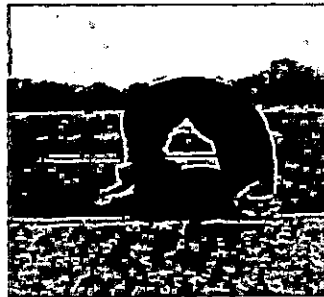
इक पाद चक्रासन



पदम बकासन



कर्ण पीडासन



पूर्ण उष्टासन

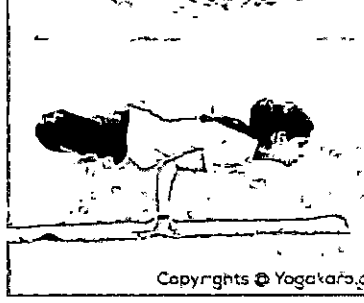
40 वर्ष से कम आय (पुरुष एवं महिला)

अंतिम राउंड

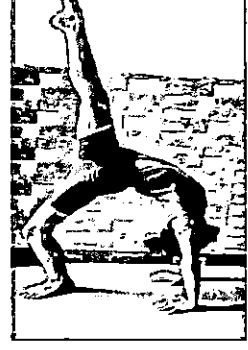
अनिवार्य आसन



वातायनासन



पदम मयूरासन



एक पाद चक्रासन

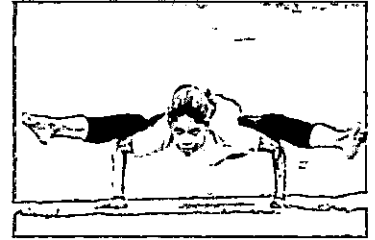
वैकल्पिक आसन (कोई दो)



परिवृत हनुमानासन



नटराजासन



कौंडिनी आसन

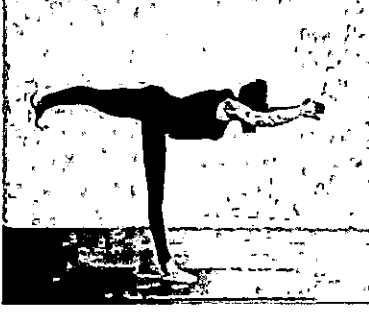


पूर्णा भुजंगासन

40-50 वर्ष की आयु (पुरुष एवं महिला)

पहला राउंड

अनिवार्य आसन



वीरभद्रासन

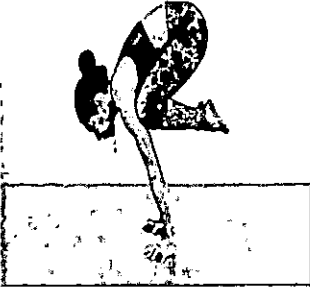


उत्थित पद्मासन



सेतुबंधचक्रासन

वैकल्पिक आसन (कोई दो)



बकासन



अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन



एक पाद राजकपोतासन

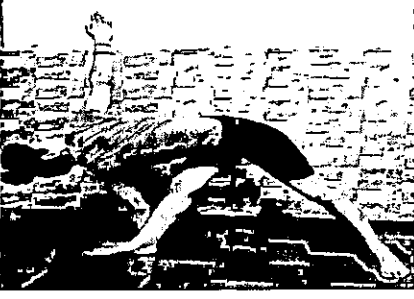


उर्ध्व पदम सर्वांगासन

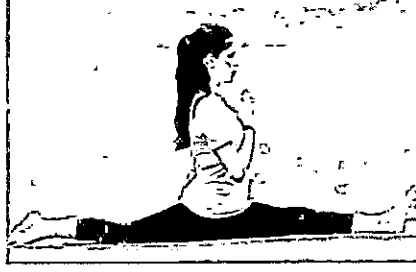
40-50 वर्ष की आयु (पुरुष एवं महिला)

अंतिम राउंड

अनिवार्य आसन



परिवृत्त त्रिकोणासन

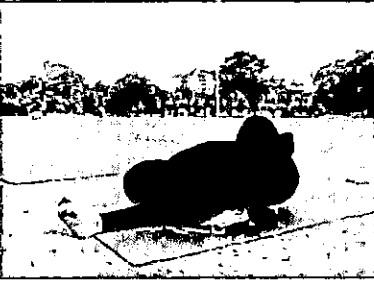


हनुमानासन



कुर्मासन

वैकल्पिक आसन (कोई दो)



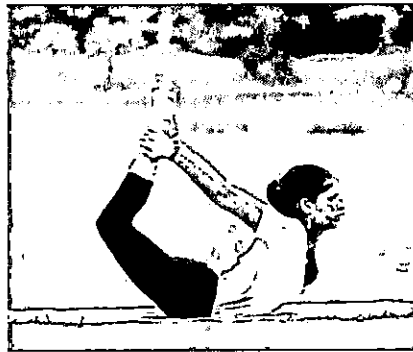
मरिच्यासन



नौकासन



सेतु बन्धासन



पूर्ण धनुरासन

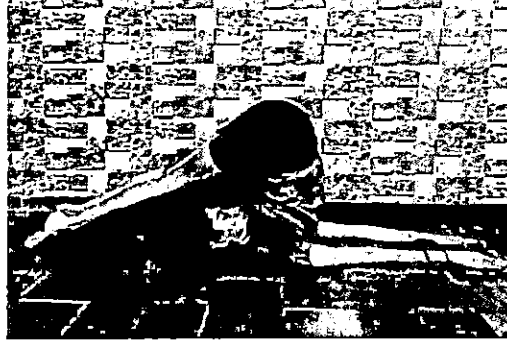
50 वर्ष से अधिक आयु (पुरुष एवं महिला)

पहला राउंड

अनिवार्य आसन



वृक्षासन



हलासन



उशित्रासन

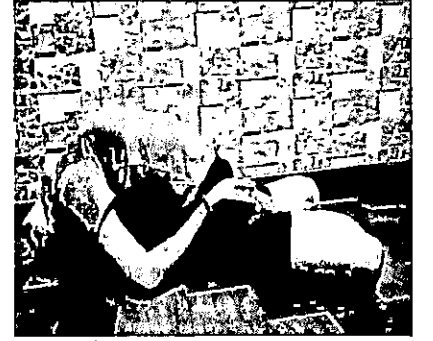
वैकल्पिक आसन (कोई दो)



पदहस्तासन



अर्ध मत्स्येन्द्रासन



पुराण मत्स्यासन



हनुमानासन

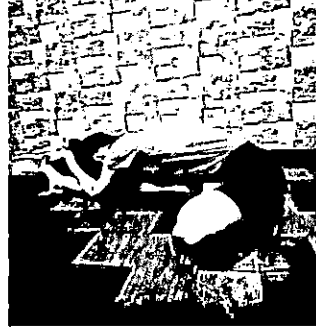
50 वर्ष से अधिक आयु (पुरुष एवं महिला)

अंतिम राउंड

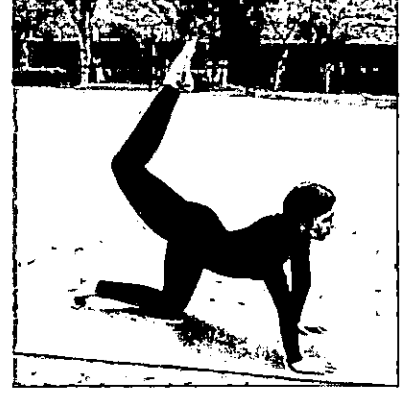
अनिवार्य आसन



परिवृत्त उत्कटासन



जानुशीर्षासन



सरलव्याघ्रासन

वैकल्पिक आसन (कोई दो)



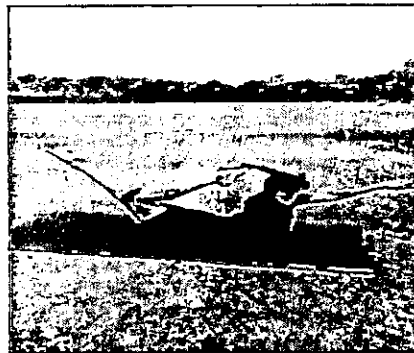
एक पाद श्वानासन



मलासन



सुप्तबद्धकोणासन



अर्द्ध धनुरासन