



# قوانین و مقررات مسابقات قهرمانی یوگای ورزشی آسیا

آشوک کومار آگراوال، فدراسیون یوگای آسیا

ترجمه: حامد ملازاده، [گفتمان علمی یوگا](http://yogin.ir)، yogin.ir، آذر ۱۳۹۷

هرساله مسابقات یوگای ورزشی قاره‌ی آسیا در شش رویداد و گروه‌های سنی مختلف به شرح زیر برگزار می‌شود:



۱. رقابت‌های یوگاسانای ورزشی آسیایی<sup>۱</sup>
۲. رقابت‌های یوگای هنری آسیایی<sup>۲</sup>
۳. رقابت‌های یوگای هنری دو نفره آسیایی<sup>۳</sup>
۴. رقابت‌های یوگای ریتمیک آسیایی<sup>۴</sup>
۵. رقابت‌های یوگای رقص جریان آزاد آسیایی<sup>۵</sup>
۶. رقابت‌های یوگاسانای حرفه‌ای آسیایی<sup>۶</sup>

## ۱. رقابت‌های یوگاسانای ورزشی آسیایی

رقابت‌های یوگاسانا در دو بخش آقایان و بانوان و در هفت رده‌ی سنی برگزار می‌شود. شرکت‌کنندگان ۷ آسانا از ۱۰ آسانای مشخص شده در سیلابس مسابقات مربوط به رده‌ی سنی مربوط را انتخاب و اجرا می‌نمایند و باید وضعیت نهایی هر آسانا را به مدت ۱۵ ثانیه حفظ کنند.

رده‌های سنی مربوط به یوگاسانای ورزشی آسیایی بدین شرح می‌باشند:

- رده سنی نوجوانان (الف)، ۸ تا ۱۱ سال، پسران و دختران
- رده سنی نوجوانان (ب)، ۱۱ تا ۱۴ سال، پسران و دختران
- رده سنی جوانان، ۱۴ تا ۱۷ سال، پسران و دختران
- رده سنی بزرگسالان (الف)، ۱۷ تا ۲۱ سال، آقایان و بانوان
- رده سنی بزرگسالان (ب)، ۲۱ تا ۲۵ سال، آقایان و بانوان
- رده سنی بزرگسالان (ج)، ۲۵ تا ۳۵ سال، آقایان و بانوان
- رده سنی بزرگسالان (د)، بیشتر از ۳۵ سال، آقایان و بانوان

**تعداد نفرات:** شش نفر از هر تیم ملی در هر رده سنی و به تفکیک آقایان و بانوان اجازه شرکت در رقابت‌های یوگاسانای آسیایی را خواهند داشت.

- 1 ASIAN YOGASANA SPORTS COMPETITION
- 2 ASIAN ARTISTIC YOGA COMPETITION
- 3 ASIAN ARTISTIC PAIR YOGA COMPETITION
- 4 ASIAN RHYTHMIC YOGA COMPETITION
- 5 ASIAN FREE FLOW YOGA DANCE COMPETITION
- 6 ASIAN PROFESSIONAL YOGASANA

## ۲. رقابت‌های یوگای هنری آسیایی

## ۳. رقابت‌های یوگای هنری دو نفره آسیایی

## ۴. رقابت‌های یوگای ریتمیک آسیایی

**رده‌ی سنی:** رقابت‌های یوگای هنری، یوگای هنری دو نفره و یوگای ریتمیک در دو رده‌ی سنی زیر برگزار می‌شود:

۱. رده سنی جوانان، ۸ تا ۱۷ سال

۲. رده سنی بزرگسالان، بیشتر از ۱۷ سال

**تعداد نفرات:** چهار نفر به ازای هر تیم ملی در هر رده‌ی سنی جوانان و بزرگسالان اجازه شرکت در رقابت‌های یوگای هنری، یوگای هنری دو نفره و یوگای ریتمیک را خواهند داشت.

### قوانین و مقررات رقابت‌های یوگای هنری:

۱. رقابت‌های یوگای هنری در دو رده‌ی سنی جوانان (۸ تا ۱۷ سال) و بزرگسالان (بیشتر از ۱۷ سال) به تفکیک

آقایان و بانوان برگزار می‌شود.

۲. در یوگای هنری آساناهای (وضعیت‌های) متنوعی شامل حرکات خم به عقب و خم به جلو، تعادلی، خوابیده،

نشسته و ... همراه با پخش موسیقی اجرا می‌شوند.

۳. هدف هماهنگ‌سازی حرکات بدن با موسیقی است (بدون وقفه).

۴. تعداد وضعیت‌ها باید بین ۸ تا ۱۰ حرکت توسط شرکت‌کننده انتخاب و اجرا شود.

۵. زمان اجرای کل بین ۱۲۰ تا ۱۵۰ ثانیه می‌باشد.

۶. شرکت‌کننده باید هر وضعیت را حداقل به مدت ۳ تا ۵ ثانیه در طول اجرا حفظ نماید.

۷. انتقال از یک وضعیت به وضعیت دیگر باید آهسته و هنری انجام پذیرد.

### قوانین و مقررات رقابت‌های یوگای هنری دو نفره آسیایی:

۱. رقابت‌های یوگای هنری دو نفره (تیم‌ها می‌توانند متشکل از دو دختر یا دو پسر و یا یک دختر و یک پسر

باشند) در دو رده‌ی سنی نوجوانان (۸ تا ۱۷ سال) و بزرگسالان (بیشتر از ۱۷ سال) برگزار می‌شوند.

۲. در یوگای هنری دو نفره آساناهای متنوعی شامل حرکات خم به عقب و خم به جلو، تعادلی، خوابیده، نشسته و

... از جمله تشکیل هرم، همراه با پخش موسیقی اجرا می‌شوند.

۳. هر دو شرکت‌کننده باید وضعیت‌های مختلفی را در یکی زمان اجرا نمایند. اجرای وضعیت مشابه منجر به رد

صلاحیت خواهد شد.

۴. لمس بدن در رقابت به صورت اختیاری توسط شرکت‌کنندگان بوده و از نظر قانونی مجاز می‌باشد.

۵. تشکیل هرم اولویت دارد.

۶. هماهنگ‌سازی حرکات بدن با موسیقی اولویت بالاتری دارد.

۷. تعداد وضعیت‌ها باید بین ۸ تا ۱۰ حرکت توسط شرکت‌کننده انتخاب و اجرا شود.

۸. زمان اجرای کل بین ۱۲۰ تا ۱۵۰ ثانیه می‌باشد.

۹. شرکت‌کننده باید هر وضعیت را حداقل به مدت ۳ تا ۵ ثانیه در طول اجرا حفظ نماید.

۱۰. انتقال از یک وضعیت به وضعیت دیگر باید آهسته و هنری انجام پذیرد.

### قوانین و مقررات رقابت‌های یوگای ریتمیک آسیایی:

۱. رقابت‌های یوگای ریتمیک (تیم‌ها باید متشکل از دو دختر یا دو پسر باشند) در دو رده‌ی سنی نوجوانان (۸ تا

۱۷ سال) و بزرگسالان (بیشتر از ۱۷ سال) برگزار می‌شوند.

۲. یوگای ریتمیک با نام یوگای دو نفره نیز شناخته می‌شود. در یوگای ریتمیک آساناهای متنوعی شامل حرکات

- خم به عقب، خم به جلو، تعادلی، خوابیده و... همراه با پخش موسیقی اجرا می‌شوند.
۳. هر دو شرکت کننده باید وضعیت مشابهی را به اجرا بگذارند.
  ۴. تعداد وضعیت‌ها باید بین ۸ تا ۱۰ حرکت توسط شرکت‌کننده انتخاب و اجرا شود.
  ۵. نباید هیچ‌گونه تماسی بین دو شرکت‌کننده صورت پذیرد.
  ۶. باید هماهنگی کاملی بین حرکات بدن و موسیقی صورت پذیرد.
  ۷. زمان اجرای کل بین ۱۲۰ تا ۱۵۰ ثانیه می‌باشد.
  ۸. شرکت‌کننده باید هر وضعیت را حداقل به مدت ۳ تا ۵ ثانیه در طول اجرا حفظ نماید.
  ۹. انتقال از یک وضعیت به وضعیت دیگر باید آهسته، ریتمیک و هماهنگ شده، انجام پذیرد.

## ۵. رقابت‌های یوگای رقص جریان آزاد آسیایی:

### تعداد نفرات:

تنها یک تیم از هر کشور می‌تواند در رقابت‌های رقص یوگای جریان آزاد آسیایی شرکت نماید.

### قوانین و مقررات:

۱. رقابت‌های رقص یوگای جریان آزاد (تیم‌ها متشکل از ۵ نفر هستند که می‌توانند همگی پسر یا همگی دختر و یا به صورت مختلط باشند) تنها در یک رده‌ی سنی آزاد برگزار می‌شود (شامل تمامی رده‌های سنی).
۲. در این رقابت‌ها آساناهای متنوعی شامل حرکات خم به عقب، خم به جلو، تعادلی، خوابیده و... همراه با پخش موسیقی و حرکات موزون اجرا می‌شوند. ترجیحاً شرکت‌کنندگان از لباس‌های یکدستی استفاده کنند.
۳. تیم می‌تواند وضعیت‌های مشابه، وضعیت‌های مختلف، هرم‌ها و حرکات‌های جریان آزاد را به نمایش بگذارد.
۴. باید هماهنگی کاملی بین حرکات بدن و موسیقی صورت پذیرد.
۵. تعداد وضعیت‌ها باید بین ۸ تا ۱۰ حرکت به صورت ترکیبی از آساناهای انتخابی شرکت‌کنندگان اجرا شود.
۶. زمان اجرای کل بین ۱۸۰ تا ۲۱۰ ثانیه (سه تا سه و نیم دقیقه) می‌باشد.
۷. شرکت‌کننده باید هر وضعیت را حداقل به مدت ۳ تا ۵ ثانیه در طول اجرا حفظ نماید.
۸. انتقال از یک وضعیت به وضعیت دیگر باید آهسته، ریتمیک، هماهنگ شده و با حرکات موزون انجام پذیرد.

**توجه: در طول اجرای رقابت‌های یوگای هنری، یوگای هنری دو نفره، یوگای ریتمیک و یوگای رقص جریان آزاد از**

**هیچ ابزاری نباید استفاده شود!**

## ۶. رقابت‌های یوگاسانای حرفه‌ای آسیایی:

- رقابت‌های یوگاسانای حرفه‌ای در دو بخش آقایان و بانوان و در یک رده‌بندی سنی آزاد برگزار می‌شود. تنها مربیان یوگا از هر رده‌ی سنی می‌توانند شرکت کنند. شرکت‌کنندگان می‌توانند ۷ آسانا از ۱۰ آسانای مشخص شده در سیلابس مسابقات را اجرا نمایند. شرکت‌کنندگان وضعیت نهایی هر آسانا را باید به مدت ۱۵ ثانیه حفظ کنند.

### لباس شرکت‌کنندگان:

ورزشکاران باید از لباس‌های تنگ و راحت اندامی با رنگ‌های مختلف و جذاب در طول نمایش رقابت‌های یوگاسانا، یوگای هنری، هنری دو نفره، ریتمیک و رقص یوگای جریان آزاد استفاده نمایند.

### محاسبه‌ی تاریخ تولد:

سن شرکت‌کنندگان بر مبنای روز ۳۱ دسامبر (۱۰ دی) سال مربوط به اجرای مسابقات محاسبه می‌شود.

## مراجع:

[1] Aggarwal, Ashok Kumar. "RULES AND REGULATION OF ASIAN YOGA SPORTS CHAMPIONSHIP." Asian Yoga Federation (n.d.): n. pag. Web.  
<<http://www.asianyogafederation.com>>.

## نحوه‌ی رفرنس‌دهی به این منبع:

آگراوال، آشوک کومار. (نامشخص). «قوانین و مقررات مسابقات قهرمانی یوگای ورزشی آسیا». فدراسیون یوگای آسیا. ترجمه: ملازاده، حامد. (۱۳۹۷). گفتمان علمی یوگا. وب. <<http://www.yogin.ir>>.