ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಿಯಮಗಳು

RULES OF YOGA COMPETITION

Meditation of Body & Mind

ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ಜಿ.ಎಂ.

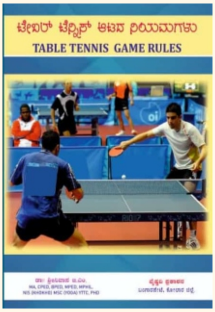
ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರು

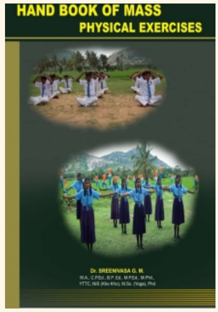
MA, CPED, BPED, MPED, MPHIL, NIS (KHOKHO) MSC (YOGA) YTTC,PHD

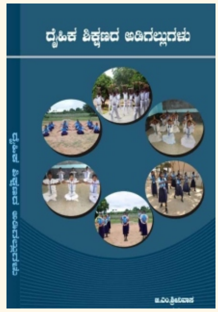
Dr. SREENIVASA G.M.
Author

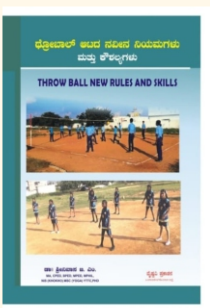
Dr. ANTONY SAJEETH.S
Founder
Needuva Hrudhaya Foundation
Heart of Giving

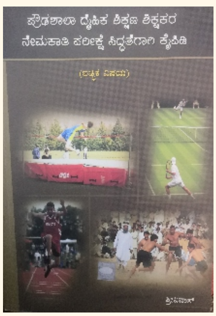
SMT. SABITHA ANTONY
Co-Founder
Needuva Hrudhaya Foundation
Heart of Giving

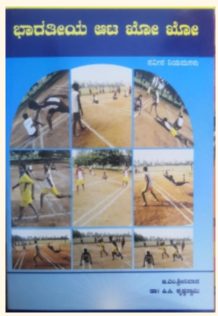


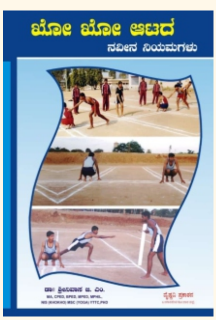


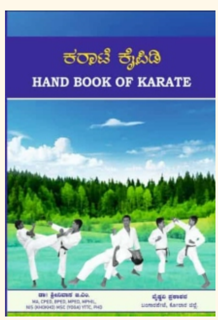


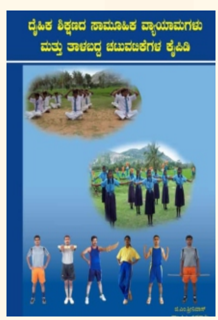












ಜಿಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಚಿನ್ಮಯ ಜ್ಞಾನಿ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
ಸುವರ್ಣಶ್ರೀ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರು

ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಿಯಮಗಳು

ಲೇಖಕರು

ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರು

ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ಜಿ.ಎಂ.

MA, CPED, BPED, MPED, MPHIL, NIS (KHOKHO) MSC (YOGA) YTTC,PHD

“ವೈಷ್ಣವಿ ಪ್ರಕಾಶನ”

ಬಂಗಾರಪೇಟೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಿಯಮಗಳು

YOGASANA COMPUTATION RULES

Written by : **Dr. Sreenivasa .G .M**

Published : *by* Vaishnavi Prakasahana, Bangarpet, Kolar (D)

© ಹಕ್ಕುಗಳು : ಲೇಖಕರದ್ದು

ಪುಟಗಳು :

ಬೆಲೆ :

ಮೊದಲನೆ ಮುದ್ರಣ : 2025

ಪ್ರತಿಗಳು : 500

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀಮತಿ ಲಿಂಗಮ್ಮ ಮತ್ತು ದಿವಂಗತ ಶ್ರೀ ಮುನಿವೆಂಕಟಪ್ಪ,
ವೈಷ್ಣವಿ ಪ್ರಕಾಶನ,
ಬಂಗಾರಪೇಟೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ : ಗಣೇಶ್‌ಕುಮಾರ್ ಎಸ್.ಕೆ. ವಿಜಯಪುರ.
ಮೊ : 9739430743

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ : ರೂಪ

ಕಲೆ : ಎಂ. ನಾಗೇಂದ್ರ, ಎಂ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮತ್ತು ಎಂ. ಮಂಜುಳ

ಮುದ್ರಣ :

ಲೇಖಕರ ಪೂರ್ವಾನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾದ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಉದ್ಧೃತಗೊಳಿಸಿ ನಕಲು / ಬಳಸತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ.

ಸಮರ್ಪಣೆ

ಪೂಜ್ಯ ತಂದೆ ತಾಯಿ
ದಿವಂಗತ. ಶ್ರೀ ದೊಡ್ಡಮುನಿಯಪ್ಪ ಮತ್ತು
ಪಿಳ್ಳಮ್ಮ ಗೊರಮಡಗು, ಶಿಡ್ಲಘಟ್ಟ, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಮಂಜುಳ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಾದ ವೈಷ್ಣವಿ, ತನ್ವಿ, ಶ್ರೀಜುವರ್ಧನ್

ತೀರ್ಥರೂಪ ಸಮಾನರಾದ
ದಿವಂಗತ. ಶ್ರೀ ಮುನಿವೆಂಕಟಪ್ಪ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಲಿಂಗಮ್ಮ ಬಂಗಾರಪೇಟೆ

ತೀರ್ಥರೂಪ ಸಮಾನ ಗುರುಗಳಾದ
ದಿವಂಗತ. ಡಾ ॥ ಆರ್ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಪ್ರೋಫೆಸರ್
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜ್ಞಾನ ಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಡಾ ॥ ಪಿ.ಸಿ.ಕೃಷ್ಣಸ್ವಾಮಿ. ಪ್ರೋಫೆಸರ್
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜ್ಞಾನ ಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಡಾ.ಪಿ.ಜಾನ್ಸನ್
ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು. ನಾಗಾರ್ಜುನ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಪಿ.ಕಾಗಲೆ
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು
ಸರ್ಕಾರಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜು. ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

ಶ್ರೀ ಕೆ.ವಿ.ವೆಂಕಟೇಶ್
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು
ಸರ್ಕಾರಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜು. ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

ಪ್ರೊ. ಎಲ್.ಆರ್. ವೈದ್ಯನಾಥನ್. ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು,
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀ ಬಸವರಾಜ್ ಹೊರಟ್ಟಿ, ಸಭಾಪತಿಗಳು
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಭೀಷ್ಮ

ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ನೆಚ್ಚಿನ ಗುರುವೃಂದದವರಿಗೆ.

ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ. ಕೋಲಾರ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು,
ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ
ಕೋಲಾರ.

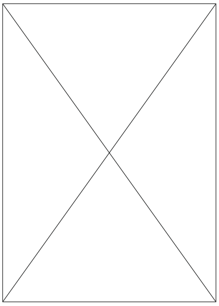
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಇದು. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿದ್ದು ಆಟಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆಟದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರು, ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರತ್ವದ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಕ್ರೀಡಾಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಲಿ ಎಂದು ಯೋಗಾಸನದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕೈ ಸೇರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಯೋಗಾಸನನದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸಹಾಯವಾಗಲಿದೆ. ಬರಹಗಾರರಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜಿ.ಎಂ. ರವರು ಈಗಾಗಲೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೈಪಿಡಿ, ಭಾರತೀಯ ಆಟ ಖೋಖೋ, ಖೋಖೋ ಆಟದ ನವೀನ ನಿಯಮಗಳು, ದಿ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬುಕ್ ಆಫ್ ಮಾಸ್ ಪಿಜಿಕಲ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟೀಸ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಡಿಗಲ್ಲುಗಳು, ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ನೇಮಕಾತಿಗಾಗಿ ಕೈಪಿಡಿ ಹಾಗೂ ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಆಟದ ನವೀನ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳು ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕೈ ಸೇರಲಿ ಎಂದು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು
ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ
ಕೋಲಾರ

ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ. ಕೋಲಾರ

<u>ಸಂದೇಶ</u>



ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಕೊರತೆಯೂ ಇದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಹಿತ್ಯ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯುವ ಬರಹಗಾರರಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ಜಿ.ಎಂ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ ಕ್ಯಾಲನೂರು ಕೋಲಾರ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲೆ ಇವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಯೋಗಾಸನದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. ಇವರು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳು, ಆಸನಗಳ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ವಿಷಯ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕೈಸೇರಲಿ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಲೇಖಕರು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಬರಹಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಊರುಗೋಲಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೈಪಿಡಿ, ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ನೇಮಕಾತಿಗಾಗಿ ಕೈಪಿಡಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಡಿಗಲ್ಲುಗಳು, ಭಾರತೀಯ ಆಟ ಖೋಖೋ, Hand Book of Mass - physical Exercises ಖೋಖೋ ಆಟದ ನವೀನ ನಿಯಮಗಳು ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಹೊರತಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ಜಿ. ಎಂ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ ಕ್ಯಾಲನೂರು, ಕೋಲಾರ ಇವರು **"ಯೋಗಾಸನದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಿಯಮಗಳು"** ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವು ದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳು, ಕೌಶಲಗಳು, ಓದುಗರಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಶುಭ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು,
ಕೋಲಾರ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲೆ.

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ನುಡಿಗಳು

ಯೋಗಾಸನದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ. ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಸಾಹಿತ್ಯ, ನಿಯಮಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಲೇಖಕರು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ಯೋಗಾಸನ ಪ್ರಮುಖ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಯೋಗ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಲೇಖಕರು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಓದುಗರ ಕೈ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಓ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಮುಖ್ಯಶಿಕ್ಷಕರು
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ. ಕ್ಯಾಲನೂರು
ಕೋಲಾರ

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಪಠ್ಯಕ್ರಮ	ಪುಟ
1.	ಎ ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳು	1–3
2.	ಬಿ ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳು	4–11
3.	ಸಿ ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳು	12
4.	ಯೋಗಾಸನಗಳು ಹೆಸರುಗಳು	13
5.	ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ ನ ಯೋಗಾಸನದ ನಿಯಮಗಳು	14–17
6.	ಸ್ಕೋರ್ ಶೀಟ್	21–25
7.	ಆಸನಗಳು	26–29

"ಎ" ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳು

ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

ಧನುರಾಸನ

ಅರ್ಧಮತ್ಸೇಂದ್ರಾಸನ

ಉತ್ತಾನಪಾದಾಸನ

ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ

ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ

ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ

ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ

ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ

ಪದ್ಮವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ

ಗೋರಕ್ಷಾಸನ	ನಟರಾಜಾಸನ

"ಬಿ" ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳು

ಚಕ್ರಾಸನ

ಚಕ್ರಾಸನ

ಶೀರ್ಷಾಸನ

ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ

ಬಕಾಸನ

ಭೂಮಾಸನ

ಪೂರ್ಣಶಲಭಾಸನ

ಬಂಧಹಸ್ತಾಸನ

ಪೂರ್ಣಧನುರಾಸನ

ಪದ್ಮ ಶೀರ್ಷಾಸನ

ದೀಪಾಸನ

ದ್ವಿಪಾದ ಶೀರ್ಷಾಸನ

ಉತ್ಥಿತ ದ್ವಿಪಾದ ಶೀರ್ಷಾಸನ

ದ್ವಿಪಾದ ಶೀರ್ಷಾಸನ

ಉತ್ಥಿತ ಏಕಪಾದ ಶೀರ್ಷಾಸನ

ಓಂಕಾರಾಸನ

ಸವಿತ್ರಾಸನ

ಏಕಪಾದ ವಿಪರೀತ ದಂಡಾಸನ

ಅರ್ಧಪದ್ಮಶಲಭಾಸನ

ಪಿಂಛಹಸ್ತ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ

ಪಿಂಚಹಸ್ತ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ

ದಿಂಬಾಸನ

ಉತ್ತಿತ ಕೋಕಿಲ
ಕಂಠಾಸನ

ಗಂಡ ಬೇರುಂಡಾಸನ

ಅರ್ಧ ಪದ್ಮ ಶಲಭಾಸನ

ಅಷ್ಟ ವಕ್ರಾಸನ

ಹಂಸಾಸನ

ಕಪೋತಾಸನ

ಕೃಷ್ಣಾಸನ

ಏಕಪಾದ ಉತ್ತಿತ ಟಟ್ಟಿಭಾಸನ

ಸ್ಕಂದಾಸನ

ಕಮರ್ ಮೋಡಾಸನ

ಕಾಕಾಸನ

ಉತ್ತಿತ ಕೂರ್ಮಾಸನ

ವಿಮಾನಾಸನ

ಏಕಪಾದ ಶೀರ್ಷಕಾಕಾಸನ

ವೀರಭದ್ರಾಸನ

ಮಯೂರಾಸನ

ಪೂರ್ಣ ನಾಡಿ ಶೋಧನಾಸನ

ಉತ್ತಿತ ನಾಡಿ ಶೋಧನಾಸನ

ಊರ್ಧ್ವವೃಕ್ಷಾಸನ

ಲಿಖರಾಸನ

 ವಿಪರೀತ ಶಲಭಾಸನ	 ಶಲಭವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
 ಏಕಪಾದ ಊರ್ಧ್ವಧನುರಾಸನ	 ವಿಪರೀತ ಭುಜಂಗಾಸನ

“ಸಿ” ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳು

ವ್ಯಾಘ್ರಾಸನ

ಊರ್ಧ್ವಕುಕ್ಕುಟಾಸನ

ಸಂಖ್ಯಾಸನ

ಉತ್ತಿತಪಾದಹಸ್ತಾಸನ

ಟಿಟ್ಟಿಭಾಸನ

ಪದ್ಮಮಯೂರಾಸನ

ಯೋಗಸನಗಳ ಹೆಸರುಗಳು

1. ನಿಂತುಮಾಡುವ ಯೋಗಾಸನಗಳು

1) ತಾಡಾಸನ
2) ವೃಕ್ಷಾಸನ
3) ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ
4) ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ
5) ತ್ರಿಕೋನಾಸನ

2. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

1) ಭದ್ರಾಸನ
2) ವಜ್ರಾಸನ
3) ಅರ್ಧ ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ
4) ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ
5) ಶಶಾಂಕಾಸನ
6) ಉತ್ಥಾನ ಮಂಡೂಕಾಸನ
7) ವಕ್ರಾಸನ

3. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

1) ಮಕರಾಸನ
2) ಭುಜಂಗಾಸನ
3) ಶಲಭಾಸನ

4. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

1) ಸೇತುಬಂಧಾಸನ
2) ಉತ್ಥಾನಪಾದಾಸನ
3) ಅರ್ಧ ಹಲಾಸನ
4) ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ
5) ಶವಾಸನ

5. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು

1) ಕಪಾಲಭಾತಿ
2) ಶೀತಲೀ
3) ಶೀತಕಾರಿ
4) ಸದಂತ
5) ಬ್ರಮರಿ
6) ಧ್ಯಾನ

ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಐ ನಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ನಿಯಮಗಳು

1. 14 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು
2. 17 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು
3. 19 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು
4. ಆ ವರ್ಷದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 31 ಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು
5. ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗುವುದು
6. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ 7 ಜನ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಇರಬೇಕು
7. ಜನ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಕಾಯದಿರಿಸಿದ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಯಾಗಿರಬೇಕು
8. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 4 ಜನಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ತಂಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ
9. 4 ಜನ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಅಂಕಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು
10. ತಂಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮ 4 ಜನರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು

ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು :

1. ಗುಂಪು ಸ್ಪರ್ಧೆ (ತಂಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿ)
2. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆ (ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗುವ ತಂಡ)
3. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆ
4. ಆರ್ಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಯೋಗಸ್ಪರ್ಧೆ

ಎ ಗುಂಪಿನ ಕಡ್ಡಾಯ ಯೋಗಾಸನಗಳು

1. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ (ಸೂಚನೆ ಮೊಣಕ್ಕೈ ನೆಲಕ್ಕೆತಾಗಿರಬೇಕು)
2. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ
3. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ
4. ಧನುರಾಸನ (ಸೂಚನೆ : ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಪೂರ್ಣ ಧನುರಾಸನ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು)
5. ಪೂರ್ಣ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ
6. ಉತ್ತಾನ ಪಾದಾಸನ (ಸೂಚನೆ ; ಎರಡೂ ಪಾದಗಳು ಸಮವಾಗಿದ್ದು 45% ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು)

ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಕಡ್ಡಾಯ ಯೋಗಾಸನಗಳು

1. ಪೂರ್ಣ ಚಕ್ರಾಸನ (ಸೂಚನೆ : ತಲೆಯನ್ನು ಪೃಷ್ಠಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬಾರದು)
2. ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ
3. ಗರ್ಭಾಸನ
4. ಬಕಾಸನ
5. ಭೂಮಾಸನ
6. ಪೂರ್ಣ ಶಲಭಾಸನ

ಸಿ ಗುಂಪಿನ ಕಡ್ಡಾಯ ಯೋಗಾಸನಗಳು

1. ಸಂಖ್ಯಾಸನ (ಸೂಚನೆ : ಮೊಣಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬಾರದು)
2. ವ್ಯಾಗ್ರಾಸನ
3. ಊರ್ಧ್ವ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ
4. ಉತ್ತಿತ ಟಿಟಿಭಾಸನ
5. ಶೀರ್ಷಾಸನ
6. ಉತ್ತಿತ ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ

ನಿಯಮಗಳು

1. ಎ ಗುಂಪಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ 14 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 1.30 ನಿಮಿಷ ಇರಬೇಕು
2. ಎ ಗುಂಪಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ 17 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 2.30 ನಿಮಿಷ ಇರಬೇಕು
3. ಎ ಗುಂಪಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ 19 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 2.30 ನಿಮಿಷ ಇರಬೇಕು
4. ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ 14 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇರಬೇಕು
5. ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ 17 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇರಬೇಕು
6. ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ 19 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇರಬೇಕು
7. ಸಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ 14 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 15 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇರಬೇಕು.
8. ಸಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ 17 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇರಬೇಕು.
9. ಸಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ 19 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇರಬೇಕು.
10. ಐಚ್ಛಿಕ ಆಸನವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಮಾಡುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇರಬೇಕು
11. ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಚೀಟಿ ಎತ್ತುವುದರ ಮೂಲಕ **ಆಯ್ಕೆ** ಮಾಡಬೇಕು
12. ಸಿ ಗುಂಪಿನ ಒಂದು ಆಸನವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು
13. ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು 3 ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು
14. ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು
15. 18 ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ 3 ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು
16. 18 ಆಸನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು 2 ಬೇರೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು
17. ಒಟ್ಟು 5 ಆಸನಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಮಾಡಬೇಕು
18. ಒಂದು ಆಸನಕ್ಕೆ 10 ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು
19. 5 ಆಸನಕ್ಕೆ 50 ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು
20. ಸಂಘಟಕರು ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು
21. ಸಂಘಟಕರು ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಾರದು
22. ಸಂಘಟಕರು ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದು.
23. ಸಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ 3 ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು
24. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ 3 ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

25. ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು
26. ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಆಸನವನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ
27. ಆಸನದ ನಿರ್ಮಾಣ, ಹಿಡಿತ, ಸ್ಥಿರತೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವರು
28. ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು
29. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಮಂದಹಾಸ ಹಾಗು ನಗುವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅಂಕ ನೀಡಬೇಕು
30. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಅಂತಕ್ಕೆ 1 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
31. ಆಸನದ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗೆ 4 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
32. ಆಸನದ ಬಿರುಸುತನ ಮತ್ತು ಕಂಪನ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ 2 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
33. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಹಂತವನ್ನು ನಿರ್ವಹಣಕ್ಕೆ 2 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
34. ಆಸನದ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ 1 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
35. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಎ, ಬಿ, ಸಿ ಗ್ರೇಡ್‌ಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ
36. ಎ ಗುಂಪಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ ತಲೆ, ಸೊಂಟಬಾಗುವಿಕೆ, ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಸಹಸವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಸನವಾಗಿರಬೇಕು
37. ಎ ಗುಂಪಿನ ಆಸನಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ನಟರಾಜಾಸನ ಅಥವಾ ನಿಂತಿರುವ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
38. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 15 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇರಬೇಕು
39. ಪ್ರಣವ ಧ್ವನಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ
40. 2 ರೇಚಕದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವರು
41. 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ 1 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
42. 30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ 2 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
43. 35 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ 3 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
44. 40 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ 4 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
45. 45 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ 5 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
46. 50 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ 6 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
47. 60 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ 7 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
48. 70 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ 8 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
49. 80 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ 9 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
50. 90 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ 10 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
51. ಅರ್ಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆ 2.30 ನಿಮಿಷ ಮಾಡಬೇಕು
52. ಅರ್ಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 8 ರಿಂದ 10 ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು
53. ಅರ್ಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು
54. ಅರ್ಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲಿ 4 ದಿಕ್ಕಿಗೂ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮ್ಯೂಸಿಕ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಮಾಡಬೇಕು
55. ಅರ್ಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲಿ ನಿಂತು, ಕುಳಿತು, ಮುಂದೆ ಬಾಗುವ, ಹಿಂದೆ ಮಲಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

56. ಅರ್ಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
57. ಅರ್ಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ಭಂಗಿಗಳು ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರಬೇಕು
58. ಅರ್ಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ತರಬೇಕು
59. ಅರ್ಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು 2.30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಒಂದೊಂದು ಅಂಕವನ್ನು ಕಡಿತ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಟ್ಟು 5 ಅಂಕಗಳು ಗಳಿಸಿದ ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತವೆ.
60. ಒಬ್ಬ ಯೋಗ ಪಟು ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.

ಅಂತಿಮ ಹಂತದ ನಿಯಮಗಳು

1. ನಿರ್ಣಾಯಕರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ 5 ಆಸನಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ಮಾಡಬೇಕು
2. 5 ಆಸನಗಳು ಎ, ಬಿ, ಸಿ ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು
3. ಒಂದು ಗುಂಪಿನಿಂದ 2 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಸನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು
4. ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು
5. ಐಚ್ಛಿಕ 2 ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು
6. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ 3 ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು
7. ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿ, ಊರ್ದ್ವನಮನಾಸನ, ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ
8. ಶರೀರ ಅಂಗ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ 3 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
9. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗವುದಕ್ಕೆ 3 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
10. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದಕ್ಕೆ 3 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
11. ಯೋಗ ಉಡುಪಿಗೆ 1 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
12. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು
13. ಉತ್ತಮ 10 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳನ್ನು ಹಂತಿಮ ಹಂತಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು
14. ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 5 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
15. ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 3 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
16. ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೃತಿಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 2 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
17. ವಿಜೇತ ತಂಡಕ್ಕೆ 10 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
18. ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 6 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
19. ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ 4 ಅಂಕ ನೀಡುವರು

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಯೋಗ ಸ್ಪರ್ಧೆ

1. 14 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು
2. 17 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು
3. 19 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು
4. ಪ್ರತಿವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಂಡದಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು
5. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು 5 ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು

6. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಸನಗಳು
   1) ನಿಂತು ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
   2) ನಿಂತು ಲಿಖಿರಾಸನ
   3) ನಟರಾಜಾಸನ
   4) ಧ್ವಜಾಸನ
   5) ತ್ರಿಪುರಾಸನ
   6) ಕಂದಪೀಡಾಸನ
   7) ಉತ್ತಿತ ದ್ವಿಪಾದ ಕಂದಾಸನ
   8) ಸ್ತಂಭ ಶೀರ್ಷಾಸನ (ದೂರ್ವಾಸಾಸನ/ ಭಗೀರಥಾಸನ)
7. ಎ ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳಿಗೆ 10 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
8. ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳಿಗೆ 8 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
9. ಸಿ ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳಿಗೆ 6 ಅಂಕ ನೀಡುವರು
10. ತೀರ್ಪುಗಾರರು
   1) ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಪುಗಾರರು 1
   2) ತೀರ್ಪುಗಾರರು 4
   3) ಅಂಕ ನಿರ್ವಾಹಕರು 1
   4) ಸಮಯ ಪಾಲಕರು 1
11. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರಬೇಕು
12. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಅಂಕ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ವೀಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಕೋರರ್‌ಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು
13. ಸ್ಕೋರರ್ 5 ತೀರ್ಪುಗಾರರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಹಾಗೂ ಅತ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಧ್ಯದ 3 ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
14. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಆಸನಗಳು ಮಾಡುವ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬಾರದು
15. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಬಹುದು
16. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಈಜು ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು
17. ಬಾಲಕರು ಎಲೆಸ್ಟಿಕ್ ಅಂಡರ್‌ವೇರ್ ಧರಿಸಬೇಕು
18. ಬಾಲಕಿಯರು ಟೀ ಶರ್ಟ ಮತ್ತು ಟೈಟ್ಸ್ ಧರಿಸಬಹುದು

ಅಂಕಗಳು ಸಮವಾದಾಗ

1. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ನೀಡಿದ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ವಿಜೇತರನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುವುದು
2. ಐಚ್ಚಿಕ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದವರನ್ನು ವಿಜೇತರಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುವುದು
3. ಸಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆದವರನ್ನು ವಿಜೇತರಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುವುದು
4. ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿಜೇತರನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುವುದು
5. ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಇಬ್ಬರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು.

6. 15 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಂಡಗಳು ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ 6 ತಂಡಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮ ಹಂತಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು
7. 10 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಂಡಗಳು ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ 4 ತಂಡಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮ ಹಂತಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು
8. 10 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತಂಡಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ಅದೇ ಅಂತಿಮ ಹಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಐಚ್ಚಿಕ ವಿಭಾಗದ ಬಿ ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳು

1. ಚಕ್ರಭಂದಾಸನ
2. ಶಕುನಿ ಆಸನ
3. ಅರ್ಧ ಧ್ವಜಾಸನ
4. ಯೋಗ ದಂಡಾಸನ
5. ಪದ್ಮ ಶೀರ್ಷಾಸನ
6. ವಿಪರೀತ ಗಂಡಭೇರುಂಡಾಸನ
7. ಪದ್ಮ ಮಯೂರಾಸನ
8. ಏಕಪಾದ ಏಕಹಸ್ತ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
9. ದೂರ್ವಾಶಾಸನ
10. ಸವಿತ್ರಾಸನ
11. ಲಘು ವಜ್ರಾಸನ
12. ಪಕ್ವ್ಯಾಸನ
13. ವಾಮದೇವ ಬದ್ದಾನ
14. ಬದ್ದ ಪೂರ್ಣ ವಾಮದೇವಾಸನ
15. ಬದ್ದ ಪದ್ಮಾಸನ
16. ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿ
17. ಊರ್ಧ್ವ ನಮನಾಸನ
18. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ

ಐಚ್ಚಿಕ ವಿಭಾಗದ ಬಿ ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳು

1. ಸವಿತ್ರಾಸನ
2. ದೀಪಾಸನ
3. ಗಂಡಬೇರುಂಡಾಸನ
4. ದಿಂಬಾಸನ
5. ಪಿಂಥ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
6. ಯೋಗನಿದ್ರಾಸನ
7. ಏಕಪಾದ ವಾಮದೇವ ಪಿಂಚ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
8. ಶಲಭಾಸನ
9. ಪಕ್ವ್ಯಾಸನ

ಐಚ್ಛಿಕ ವಿಭಾಗದ ಎ ಗ್ರೇಡ್ ಆಸನಗಳು

1. ಪಾರ್ಶ್ವದೀಪಾ ಸಿಕಂದ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
2. ಪಾರ್ಶ್ವದೀಪಾ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
3. ಅದೋಮುಖ ಏಕಪಾದ ವಾಮದೇವ ಲಿಖಿರಾಸನ
4. ಲಿಖಿರಾಸನ
5. ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
6. ಪಾರ್ಶ್ವದೀಪಾ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
7. ವಾಮದೇವ ನಟರಾಜಾಸನ
8. ಏಕಪಾದ ಮುಕ್ತ ಲಿಖಿರಾಸನ
9. ನಟರಾಜಸಾನ
10. ತ್ರಿಪುರಾಸನ
11. ವಿಪರೀತ ಚಕ್ರಾಸನ
12. ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಸನ
13. ಏಕಪಾದ ವಾಮದೇವ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
14. ಗೋರಕ್ಷಾಸನ
15. ವಾಮದೇವ ಲಿಖಿರಾಸನ
16. ಅರ್ಧಬದ್ಧ ವಾಮದೇವ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
17. ತ್ರಿಪುರಾಸನ
18. ಅದೋಮುಖ ಪದ್ಮ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
19. ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
20. ನಟರಾಜಾಸನ
21. ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
22. ದ್ವಿಪಾದ ವಾಮದೇವ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
23. ಪಾರ್ಶ್ವ ದೀಪಾಸನ
24. ವಾಮದೇವ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
25. ಪದ್ಮವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
26. ವಾಮದೇವ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
27. ನಟರಾಜಾಸನ

ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಯೋಗಾಸನಗಳು

1. ತ್ರಿಪುರಾಸನ
2. ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ
3. ಧ್ವಜಾಸನ
4. ಕಂದಪೀಡಾಸನ
5. ಲಿಖರಾಸನ
6. ನಟರಾಜಾಸನ
7. ಉತ್ಥಿತ ದ್ವಿಪಾದ ಶೀರ್ಷಾಸನ

NATIONAL SCHOOL GAMES YOGASANA CHAMPIONSHIP

From.............................to................................

SCORE SHEET FOR JUDGES (FINAL ROUND)

Age Group :............................. Sex :.......................... Type of Competition : Team / Individual Date :..............................

Name of the State :..

Sl. No.	Name of the Player	Chest No.	Marks (Judge's Choice Round)						Marks of Optional Round		Marks of Surya Namaskar	Total Marks (8 Items)	Grade of Optional Asana		Remarks
			Group												
			A_1	A_2	B_1	B_2	C_1	C_2	Opt.1	Opt.2			Opt.1	Opt.2	
1															
2															
3															
4															
5															

Name of the State :..

Sl. No.	Name of the Player	Chest No.	Marks (Judge's Choice Round)						Marks of Optional Round		Marks of Surya Namaskar	Total Marks (8 Items)	Grade of Optional Asana		Remarks
			Group												
			A_1	A_2	B_1	B_2	C_1	C_2	Opt.1	Opt.2			Opt.1	Opt.2	
1															
2															
3															
4															
5															

Copy to : Scorer *Signature of the Chief Judge with date* *Signature of the Chief Judge with date*

NATIONAL SCHOOL GAMES YOGASANA CHAMPIONSHIP

From.............................to................................

SCORE SHEET FOR JUDGES (PRELIMINARY ROUND)

Age Group :.............................. Sex :.......................... Type of Competition : Team / Individual Date :..............................

Name of the State :..

Sl. No.	Name of the Player	Chest No.	Marks of Compulsory Asana Group			Marks of Optional Round		Total Marks (5 Items)	Grade of Optional Asana		Remarks
			A	B	C	1	2		Opt.1	Opt. 2	
1											
2											
3											
4											
5											

Name of the State :..

Sl. No.	Name of the Player	Chest No.	Marks of Compulsory Asana Group			Marks of Optional Round		Total Marks (5 Items)	Grade of Optional Asana		Remarks
			A	B	C	1	2		Opt.1	Opt. 2	
1											
2											
3											
4											
5											

Copy to : Scorer

Signature of the Chief Judge with date

Signature of the Chief Judge with date

NATIONAL SCHOOL GAMES YOGASANA CHAMPIONSHIP

From.............................to................................

FINAL RESULT SHEET

Age Group :............................ Sex :.......................... Type of Competition : Team / Individual Date :..............................

Name of the State :..

SI. No.	Name of the Player	Chest No.	Father's Name	Name of the State	Date of Birth	Total Marks	Position	Points
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7 8								

Copy to : Computer Section/Office for Certificate / Announcement

Signature of the Assistant Scorer ***Signature of the Scorer*** ***Signature of the Chief Judge*** ***Signature of the Technical Director***

NATIONAL SCHOOL GAMES
YOGASANA SCORE SHEET

AGE GROUP :.. **DATE :..................................**

BOYS / GIRLS :.. **TEAM / INDIVIDUAL :.............................** **ROUND :...............................**

SI. No.	Chest No.	1	2	3	4	5	6	7	8	TOTAL	REMARKS
1											
2											
3											
4											
5											
TOTAL MARKS OF BEST FOR PLAYERS =											

SI. No.	Chest No.	1	2	3	4	5	6	7	8	TOTAL	REMARKS
1											
2											
3											
4											
5											
TOTAL MARKS OF BEST FOR PLAYERS =											

SCORE

1.

2.

SIGNATURE

ಕ್ರೀಡಾ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಇಲಾಖೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಆಯುಕ್ತರ ಕಛೇರಿ

ನೃಪತುಂಗ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು –560 001.

ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಅಂಕಪಟ್ಟಿ

ಜಿಲ್ಲಾ / ರಾಜ್ಯ ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆ –..................................

ಹೆಸರು : ದಿನಾಂಕ :

ಶಾಲಾ / ಜಿಲ್ಲಾ :

ವಿಭಾಗ :

ಕ್ರ.ಸಂ.	J1	J2	J3	J4	J5	ಒಟ್ಟು
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

ಗಳಿಸಿದ ಒಟ್ಟು ಅಂಕ	

ಸ್ಥಾನ :

ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿ

ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಸಹಿ

ಪದ್ಮಾಸನ

ಕಪೋತಾಸನ

ಗಂಡಬೇರುಂಡಾಸನ

ವಜ್ರಾಸನ

ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ

ಉಗ್ರ ಭುಜಂಗಾಸನ

ದೂರ್ವಾಸಾಸನ

ಲೋಲಾಸನ

ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ

ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ

ಏಕಪಾದಪವನಮುಕ್ತಾಸನ

ನಟರಾಜಾಸನ

ಚಕ್ರಬಂಧಾಸನ

ಏಕಪಾದರಾಜಕಪೋತಾಸನ

ಪದ್ಮಪಿಂಡಶೀರ್ಷಾಸನ

ಚಕ್ರದಂಡಾಸನ

ಶೀರ್ಷಾಸನ

ಚಕೋರಾಸನ

ಏಕಹಸ್ತಭುಜಾಸನ

ಸೇತುಬಂಧಪದ್ಮಮಯೂರಾಸನ

ಪದ್ಮಹಂಸಾಸನ

ಮಯೂರಾಸನ

ಸೇತುಬಂಧಸನ

ಪದ್ಮಮಯೂರಾಸನ

ಸೇತುಬಂಧಪದ್ಮಮಯೂರಾಸನ

ನೌಕಾಸನ

ಸೇತುಬಂಧಪದ್ಮಮಯೂರಾಸನ

ಉಪವಿಷ್ಠಕೋನಾಸನ

ಶಲಭಾಸನ

ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ

ಧನುರಾಸನ

ತೋಲಾಸನ

ಟಿಟ್ಟಿಭಾಸನ

ಏಕಪಾದಬಕಾಸನ

ಊರ್ಧ್ವಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

ದ್ವಿಹಸ್ತಭುಜಾಸನ

ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ತಾನಾಸನ

ಭುಜಪಿಡಾಸನ

ಊರ್ಧ್ವಕುಕ್ಕುಟಾಸನ

ಪದ್ಮಪಿಂಡಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಪದ್ಮಪಿಂಡಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ತ್ರಿಕೋನಾಸನ

ಯೋಗನಿದ್ರಾಸನ

ಏಕಪಾದಗಾಲವಾಸನ

ಕರ್ಣಪೀಡಾಸನ

ರಾಜಕಪೋತಾಸನ

ಉತ್ತಾನಾಸನ

ಊರ್ಧ್ವಟಿಟಿಭಾಸನ

ಊರ್ಧ್ವಕುಕ್ಕುಟಾಸನ

ತ್ರೈಂಗಮುಖೋತ್ತಾನಾಸನ

ಬಕಾಸನ

ಭುಜಂಗಾಸನ

ಶವಾಸನ

1. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ
ಓಂ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ

2. ಊರ್ಧ್ವಾಸನ
ಓಂ ರವಯೇ ನಮಃ

3. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ
ಓಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ

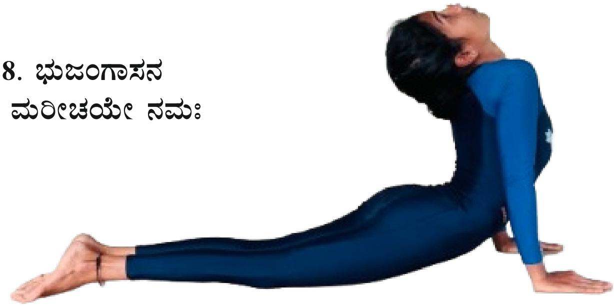
4. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
ಓಂ ಭಾನವೇ ನಮಃ

5. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
ಓಂ ಖಗಾಯ ನಮಃ

6. ಭೂಧರಾಸನ
ಓಂ ಪೂಷಣೇ ನಮಃ

7. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣೀಪಾದಾಸನ
ಓಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ

8. ಭುಜಂಗಾಸನ
ಓಂ ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ



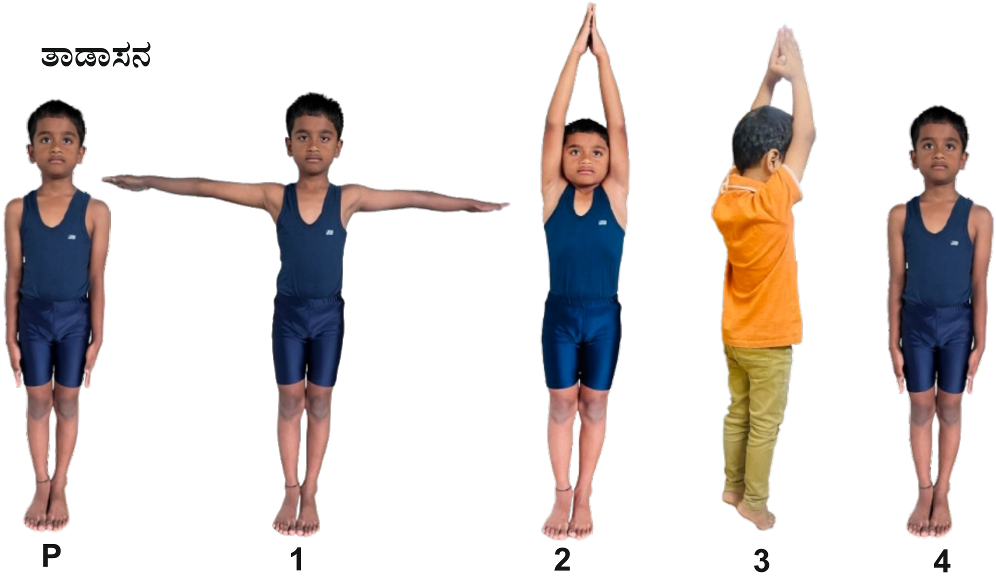
9. ಬೂಧರಾಸನ
ಓಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ

10. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
ಓಂ ಸವಿತ್ರೇ ನಮಃ

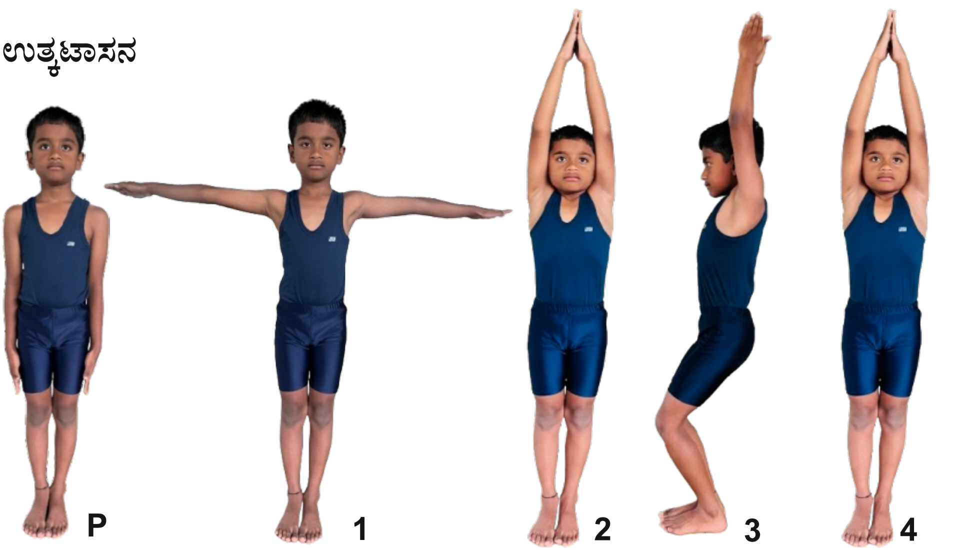
11. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ
ಓಂ ಅರ್ಕಾಯ ನಮಃ

12. ನಮಸ್ಕರಾಸನ
ಓಂ ಭಾಸ್ಕರಾಯ ನಮಃ

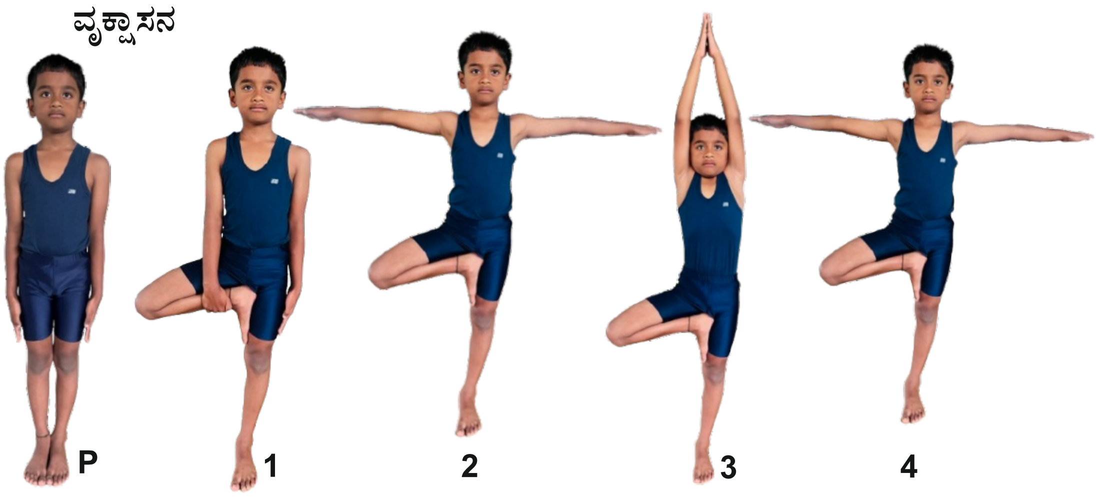
ತಾಡಾಸನ



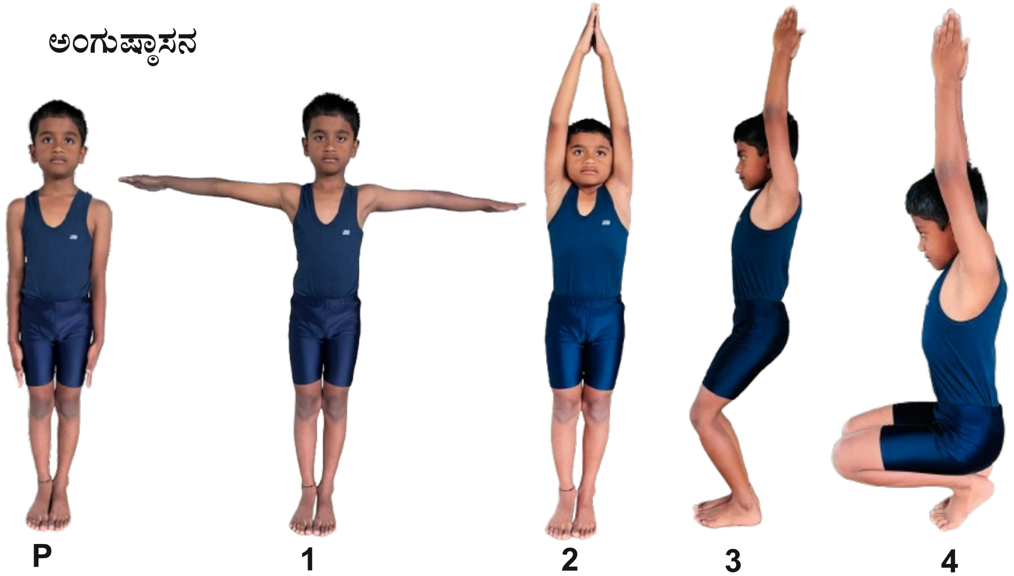
ಉತ್ಕಟಾಸನ



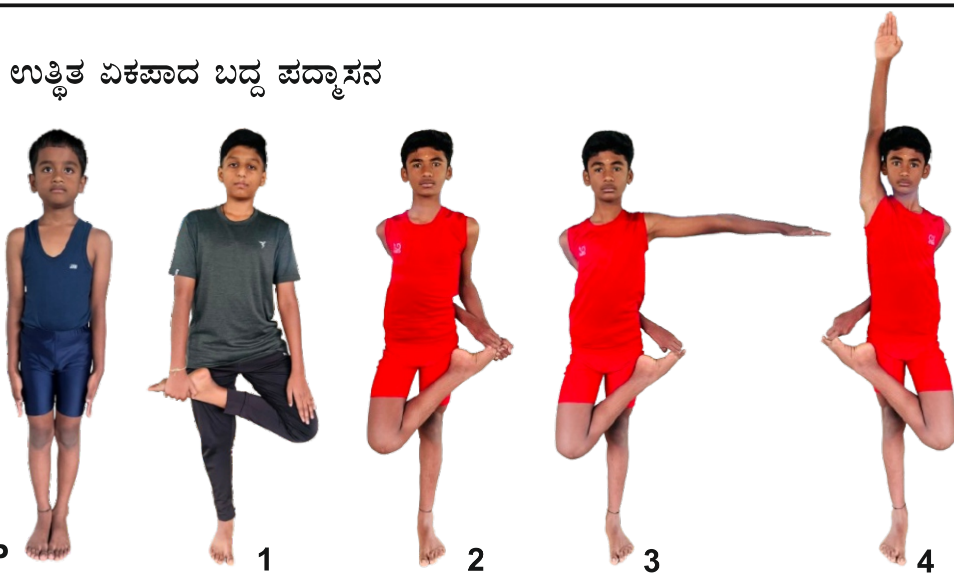
ವೃಕ್ಷಾಸನ



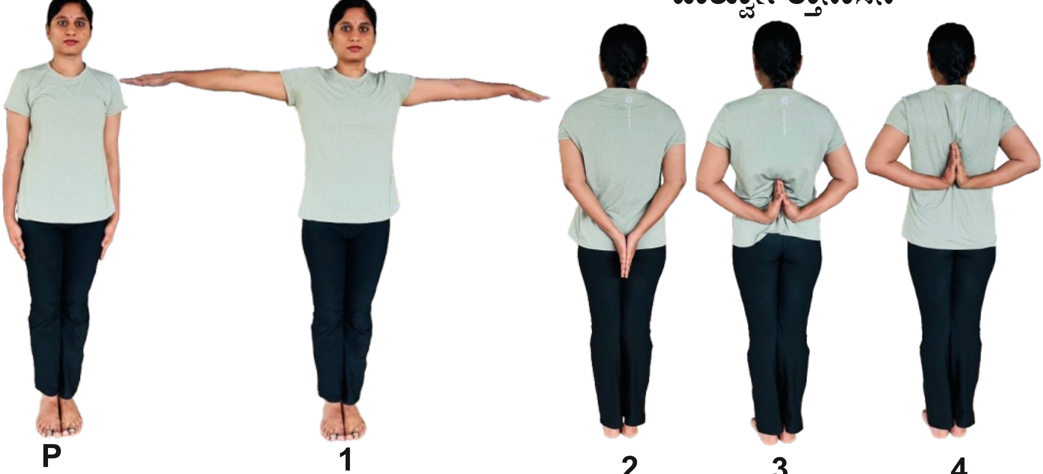
ಅಂಗುಷ್ಠಾಸನ



ಉತ್ಥಿತ ಏಕಪಾದ ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ

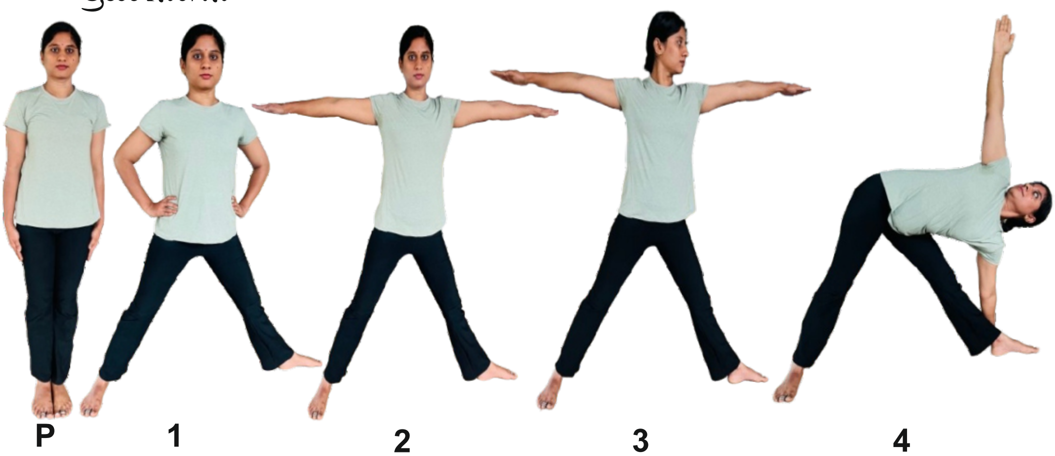


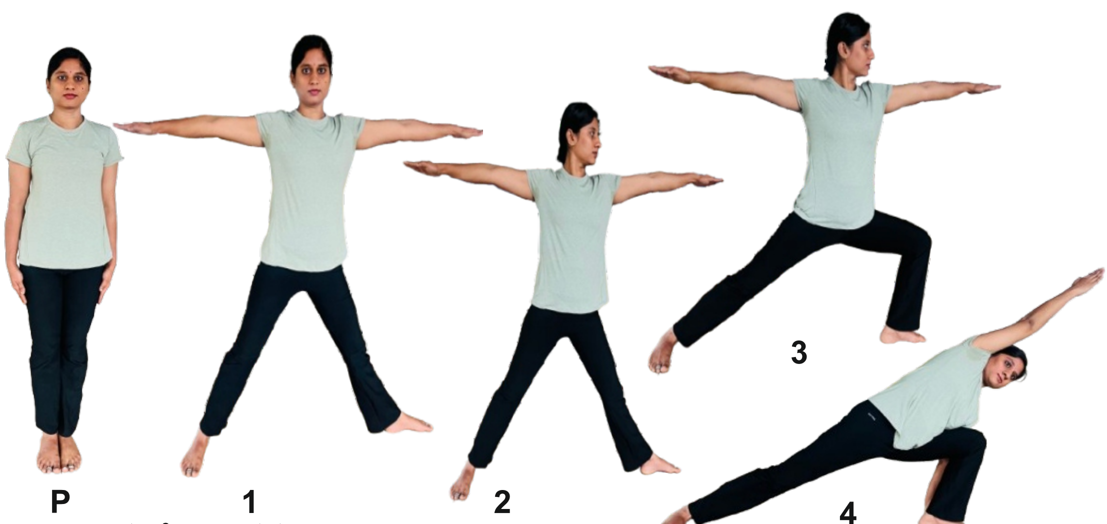
ಪಾರ್ಶ್ವೋತ್ತಾನಾಸನ



ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ

ತ್ರಿಕೋನಾಸನ





ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ

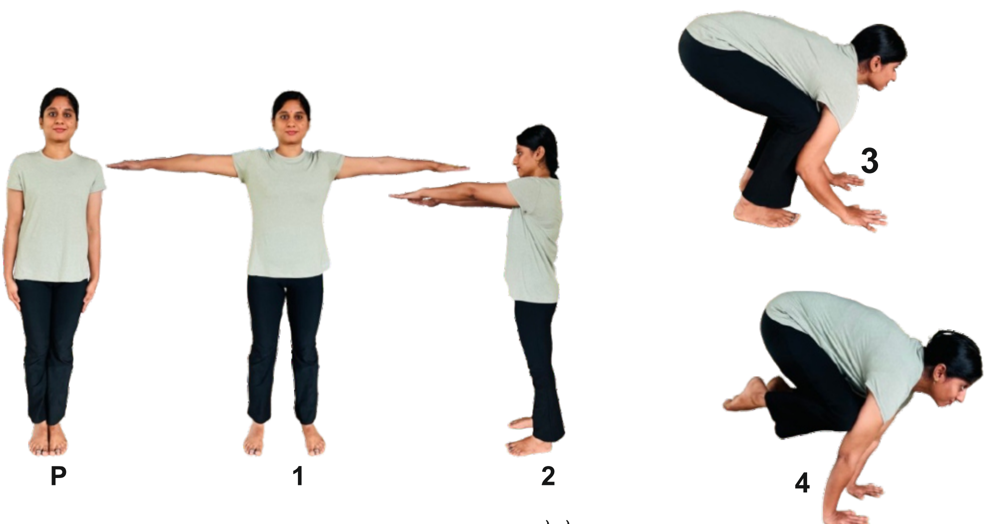
ಪರಿವೃತ್ತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ

ಪರಿವೃತ್ತ ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ

ವೀರಭದ್ರಾಸನ

ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೊತ್ತಾನಾಸನ

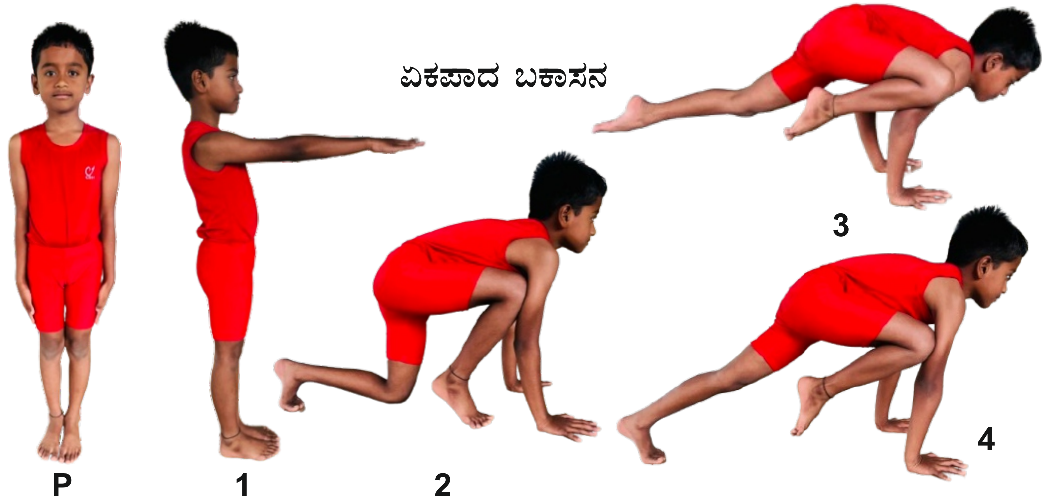
ಪಾದಾಂಗುಷ್ಟಾಸನ



ಬಕಾಸನ

ದ್ವಿಹಸ್ತ ಭುಜಾಸನ

ಏಕಪಾದ ಬಕಾಸನ



ಶೀರ್ಷಾಸನ

ಪದ್ಮಾಸನ

ವಜ್ರಾಸನ

ತ್ರ್ಯಂಗ ಮುಖೈಕ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

ಅರ್ಧ ಬದ್ಧ ಪದ್ಮ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

ಪೂರ್ವೋತ್ತಾನಾಸನ

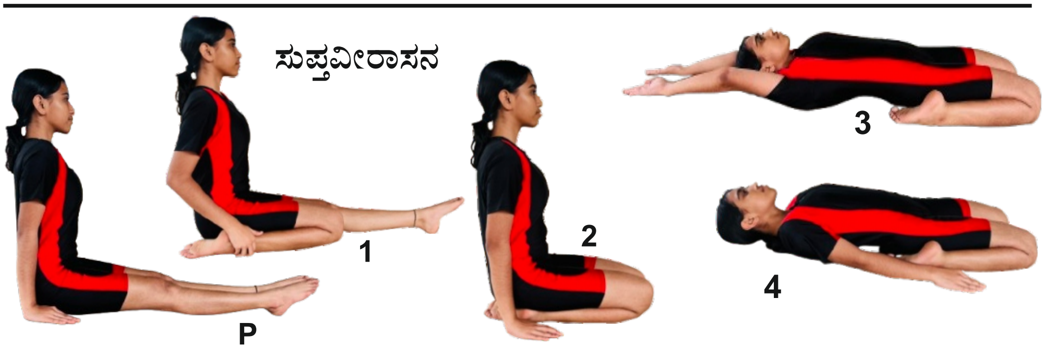
ಮಹಾ ಮುದ್ರಾಸನ

ಉಭಯ ಪಾದಂಗೋಷ್ಠಾಸನ

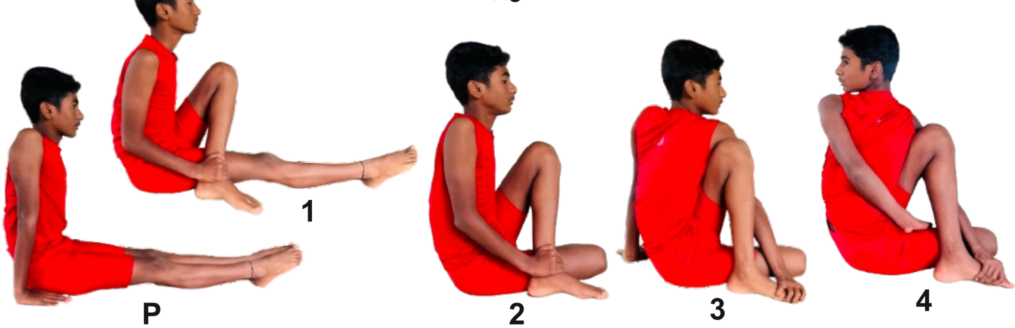
ಪರಿಪೂರ್ಣನಾವಾಸನ

ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ

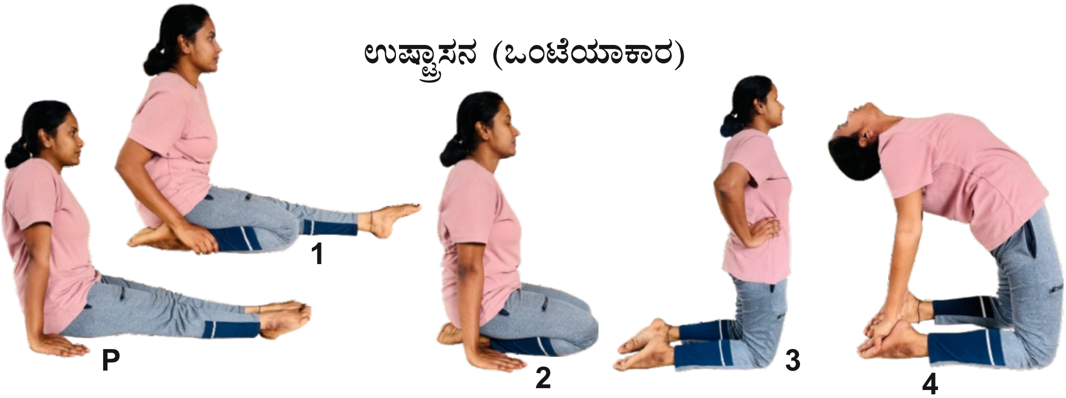
ಸುಪ್ತವೀರಾಸನ



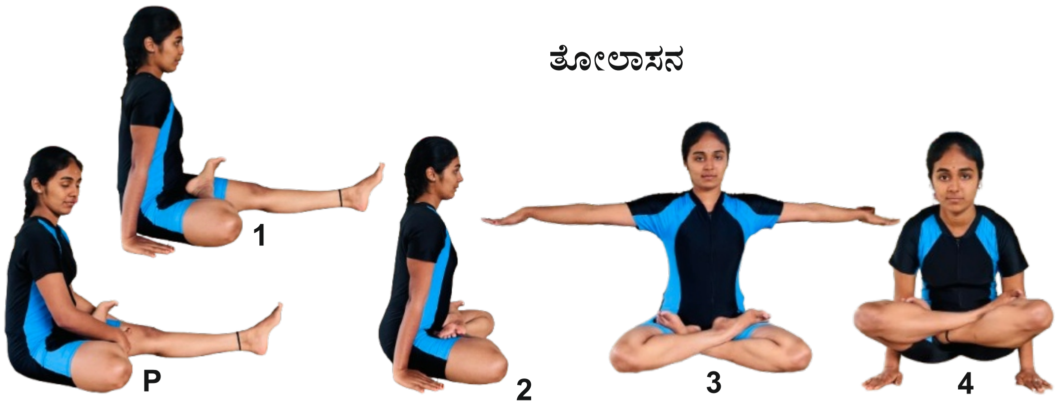
ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ



ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ (ಒಂಟೆಯಾಕಾರ)

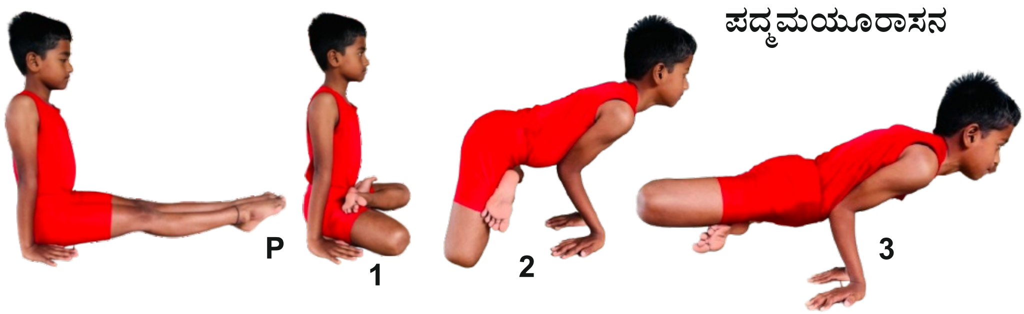


ತೋಲಾಸನ



ಮಯೂರಾಸನ (ನವಿಲು)

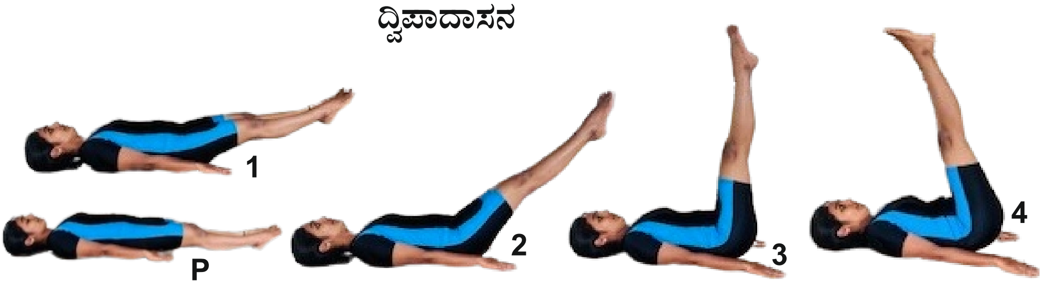
ಪದ್ಮಮಯೂರಾಸನ



ಹಲಾಸನ

ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ದ್ವಿಪಾದಾಸನ



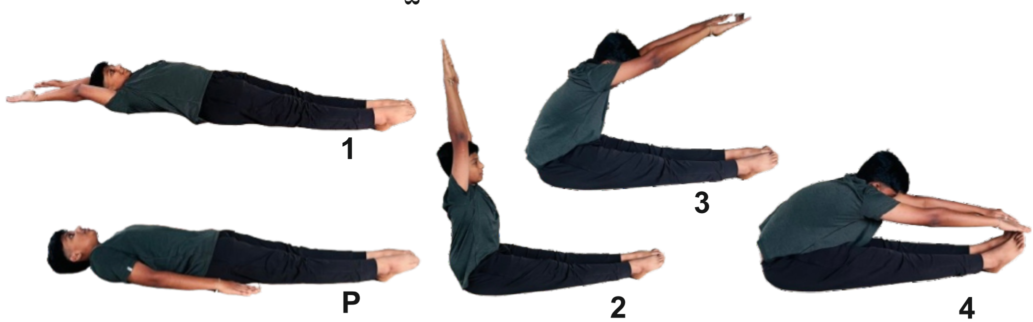
ಊರ್ಧ್ವ ಮುಖ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

ಸೇತುಭಂದಾಸನ

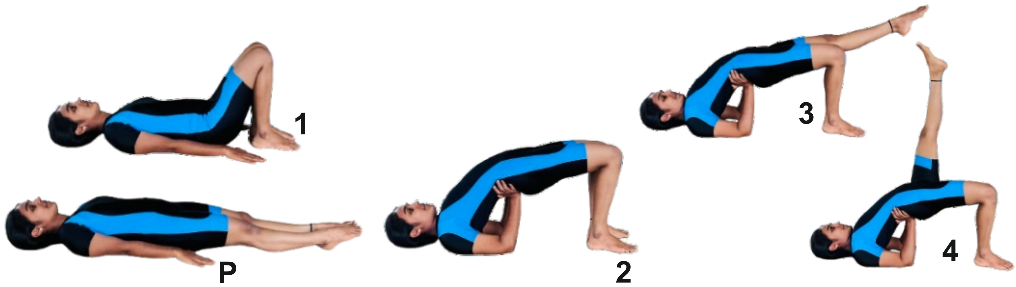
ಶಿರ್ಷಬದ್ದಹಸ್ತ ಮೇರು ದಂಡಾಸನ

ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ

ಪಾದಸ್ಪರ್ಶ ಮೇರದಂಡಾಸನ



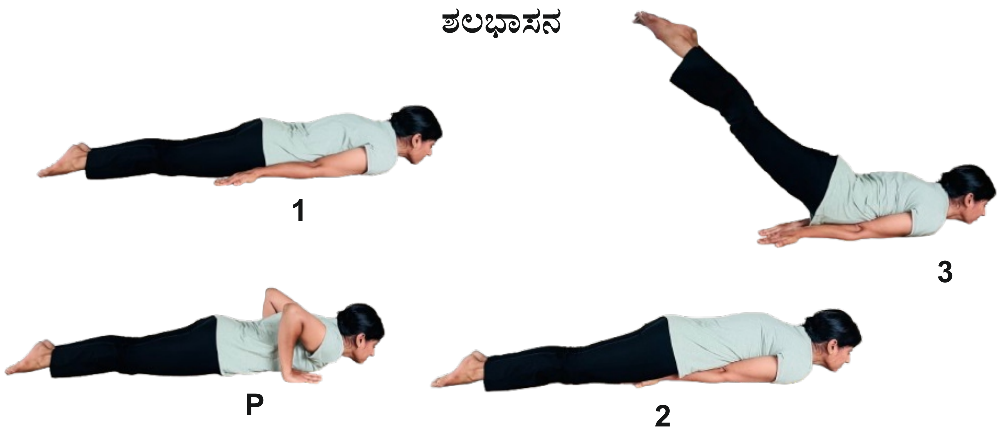
ಏಕಪಾದ ಸೇತುಭಂದಾಸನ



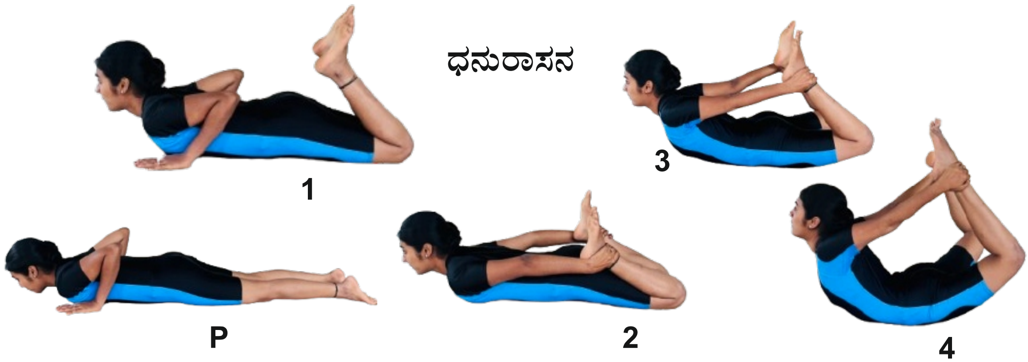
ಭುಜಂಗಾಸನ

ಏಕಪಾದ ಶಲಭಾಸನ

ಶಲಭಾಸನ



ಧನುರಾಸನ



ಅರ್ಧನಾವಾಸನ

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

ಚಕ್ರಾಸನ

ಶವಾಸನ

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಸ್ಮಿಯ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

1. ಡಾ॥ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ .ಬಿ, ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರು

2. ದಾದಾ ಪೀರ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು

3. ಹೇಮಂತ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು

4. ನವ್ಯಶ್ರೀ .ಎಂ .ಕೆ, ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರು, ನವ್ಯ ಕಲ್ಚರ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಅಕಾಡೆಮಿ

5. ಶ್ರೀಹಿತ .ಎನ್

6. ಪ್ರಿಯಾಂಕ .ಡಿ.ಕೆ

7. ಅಮೃತ ಬಿ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

8. ರೇಖಾ ಹೆಚ್. ವಿ

9. ಮೌನಿಕ .ಎಂ.ವಿ

10. ಹಾಸಿನಿ .ಸಿ.ಕೆ

11. ಸೌಜನ್ಯ ಎನ್. ಎಸ್

12. ಚೇತನ್ ರಾಮ್ .ಕೆ.ಎಂ

13. ದರ್ಶಿತ್ ಗೌಡ .ಎನ್

14. ಮೊಹಿತ್ .ಎಸ್

15. ನೀರಜ್ .ಆರ್ ಕುಮಾರ

16. ಮೋಕಕ್ .ಸಿ .ಕೆ

17. ಯಶ್‌ಪ್ರದ .ಎಸ್. ಎಂ

18. ಕೀರ್ತನ .ಬಿ.ಎಂ

19. ಪವನಿ .ಎಸ್

20. ಪುನೀತ್ ಕೊಂಗಾಡಿ ಎನ್.

21. ಶ್ರೇಯ .ಕೆ

22. ಚಿನ್ಮಯಿ .ಎಸ್

23. ದಿಯಾ .ಕೆ

ಲೇಖಕರಿಂದ ಪ್ರಕಟಣೆಗೊಂಡ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1. ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರ ನೇಮಕಾತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಿದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಕೈಪಿಡಿ – 2008
2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೈಪಿಡಿ – 2008
3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಡಿಗಲ್ಲುಗಳು – 2011
4. ಭಾರತೀಯ ಆಟ ಖೋಖೋ– 2013
5. ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಆಟದ ನವೀನ ನಿಯಮಗಳು –2023
6. Throwball game new rules and skill – 2023
7. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕೈಪಿಡಿ–2023
8. Hand Book of Mass physical exercise – 2023
9. ಖೋಖೋ ಆಟದ ನವೀನ ನಿಯಮಗಳು – 2023
10. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು – 2023
11. ಕರಾಟೆ ಕೈಪಿಡಿ – 2023
12. ಚೆಸ್ ಆಟದ ಕೈಪಿಡಿ – 2023
13. ಕ್ರೀಡಾ ಅಂಕಣಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು – 2023
14. ಖೋಖೋ ಮತ್ತು ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ನವೀನ ನಿಯಮಗಳು – 2024
15. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಾಕೋಶ – 2024
16. ಯೋಗಾಸನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ನಿಯಮಗಳು– 2025