ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા - ૨૦૨૬

- **જિલ્લા કક્ષાથી રાજય કક્ષા સુધીની રજીસ્ટ્રેશન થી સ્પર્ધાની તારીખ..**

રજિસ્ટ્રેશન	તા.30/11/2026
ઓડીશન	--
જિલ્લા કક્ષા	તા.12 અને 13 ડિસેમ્બર 2026
ઝોન કક્ષા	માહે જાન્યુઆરી - ફેબ્રુઆરી, 2027 (સંભવિત)
રાજ્ય કક્ષા	માહે ફેબ્રુઆરી - માર્ચ, 2027 (સંભવિત)

- **કેટેગરી**

ક્રમ	વયગ્રુપ
૧	૦૯ થી ૧૬
૨	૧૭ થી ૩૫
૩	૩૬ થી ઉપર
૪	પ્રોફેશનલ કેટેગરી (ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ના યોગ ટ્રેનરો/યોગ કોચ)
નોંધ: ઉમર ની ગણતરી માટે કટ ઓફ ડેટ તા.૦૧/૦૧/૨૦૨૬ ધ્યાનમાં લેવાની રહેશે.	

- **પ્રાઈઝની રકમ**

યોગાસન સ્પર્ધા	સંખ્યા	જિલ્લા કક્ષાએ વિજેતાની રકમ (દરેક વિજેતાને)	ઝોન કક્ષાએ વિજેતાની રકમ (દરેક વિજેતાને)	રાજય કક્ષાએ વિજેતાની રકમ (દરેક વિજેતાને)
પ્રથમ વિજેતા	૪ ભાઈઓ + ૪ બહેનો	₹. ૩,૦૦૦	₹. ૯,૦૦૦	₹. ૨૧,૦૦૦
દ્વિતીય વિજેતા	૪ ભાઈઓ + ૪ બહેનો	₹. ૨,૦૦૦	₹. ૭,૦૦૦	₹. ૧૭,૫૦૦
તૃતીય વિજેતા	૪ ભાઈઓ + ૪ બહેનો	₹. ૧,૦૦૦	₹. ૫,૦૦૦	₹. ૧૫,૦૦૦

- યોગાસન સ્પર્ધા - ૨૦૨૬ માં જિલ્લા કક્ષાથી ભાગ લેનાર તમામ સ્પર્ધક ને ડિજિટલ સર્ટિફિકેટ આપવામાં આવશે. વિજેતા ને ફિઝિકલ સર્ટિફિકેટ તેમજ વિજેતા રકમ આપવામાં આવશે.

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

જિલ્લા કક્ષા/ઝોન કક્ષા/ રાજ્ય કક્ષા એ યોગાસન સ્પર્ધાના સ્પર્ધક માટેના સામાન્ય નિયમો

1. આ સ્પર્ધા વ્યક્તિગત પ્રસ્તુતિની રહેશે.
2. આ સ્પર્ધામાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવવું ફરજિયાત છે. જો સ્પર્ધકે રજીસ્ટ્રેશન કરાવેલ નહિ હોય તો સ્પર્ધક કોઈપણ સંજોગોમાં સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ શકશે નહિ.
3. આ યોગાસન સ્પર્ધાનો મુખ્ય હેતુ યોગનો પ્રચાર-પ્રસાર અને પ્રસિદ્ધિ માટે છે.
4. દરેક સ્પર્ધકે આધારકાર્ડ અને તેની એક નકલ સાથે રાખવી ફરજિયાત છે.
5. સ્પર્ધક તેની સાથે પાણીની બોટલ, યોગ મેટ, નેપકીન લાવવાનું રહેશે.
6. રજીસ્ટ્રેશન સમયે ફોર્મમાં દર્શાવેલ અને પસંદ કરેલ આસનો જ રજૂ કરવાના રહેશે. આસનની પ્રસ્તુતિ દરમિયાન કોઈપણ સાધનનો ઉપયોગ કરી શકાશે નહિ.
7. સ્પર્ધકનો સિરિયલ નંબર ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ દ્વારા આપવામાં આવશે અને એ ક્રમ મુજબ જ સ્પર્ધામાં સ્પર્ધકે પ્રસ્તુતિ માટે આવવાનું રહેશે.
8. સમગ્ર સ્પર્ધા 04 કેટેગરી માં યોજાશે:
   - 1. કેટેગરી:1 (9 વર્ષ થી 16 વર્ષ)
   - 2. કેટેગરી:2 (17 વર્ષ થી 35 વર્ષ)
   - 3. કેટેગરી:3 (36 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉમર માટે)
   - 4. કેટેગરી:4 પ્રોફેશનલ કેટેગરી (ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ના યોગ ટ્રેનરો/યોગ કોચ)
9. કેટેગરી 1 થી 3 માટે ઉમર માં કટ-ઓફ ડેટ 01.01.2026 પ્રમાણે રહેશે.કેટેગરી 4 માટે 15 વર્ષથી ઉપરના બધા જ..
10. કેટેગરી - 4 પ્રોફેશનલ કેટેગરી જેમાં ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ સાથે સંકળાયેલ યોગ કોચ/ યોગટ્રેનરે સ્પર્ધાનું ફૉર્મ ભરતા સમયે સર્ટિફિકેટ અપલોડ કરવાનું રહેશે. જૂનું સર્ટિફિકેટ હશે તો પણ ભાગ લઈ શકશે.
11. એક સ્પર્ધક એક જ કેટેગરી માં ભાગ લઈ શકશે. જો એક થી વધુ કેટેગરી માં ભાગ લેશે તો તેને સ્પર્ધા માટે અયોગ્ય જાહેર કરવામાં આવશે.
12. જો કોઈપણ વયજુથમાં ત્રણ કે ત્રણ થી ઓછી સ્પર્ધક ની સંખ્યા હોય ત્યારે જો સ્પર્ધકની પ્રસ્તુતિ(પરફોર્મન્સ) યોગ્ય નહી હોય તો તેમને વિજેતામાં (પ્રથમ, દ્વિતીય કે તૃતીય) સ્થાન મળવા પાત્ર નથી.
13. કોઈપણ કક્ષાની સ્પર્ધામાં આવવા-જવા માટેનો પ્રવાસ ખર્ચ અને અન્ય કોઈપણ ભથ્થું મળવાપત્ર રહેશે નહિ.
14. જરૂર પડયે આપ દ્વારા રજૂ થયેલ માહિતી અંગે ના પુરાવા ચીફ જજ/ યોગ બોર્ડ ના અધિકારી સમક્ષ રજૂ કરવાના રહેશે.
15. સ્પર્ધા દરમિયાન કોઈ પણ ઇજા ના થાય તેનું ધ્યાન સ્વયં સ્પર્ધકે રાખવાનું છે, તેના માટે ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ની કોઈ પણ જવાબદારી રહેશે નહિ.
16. સ્પર્ધકને જણાવવામાં આવેલ સમયે રિપોર્ટિંગ કરવાનું રહેશે. તેનું નામ ઘોષિત થાય અને 3 કોલ સુધી માં હાજર નહી થાય તો તેને ગેરહાજર જાહેર કરી દેવામાં આવશે. અને 3 કોલ બાદ આવશે તો પણ તેને સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા દેવામાં આવશે નહિ જેની ખાસ નોંધ લેશો.

17. સ્પર્ધામાં દરેક વયજૂથ અને પ્રોફેશનલ કેટેગરીવાઇઝ જિલ્લામાંથી પુરુષ માંથી પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય તેમ ત્રણ સ્પર્ધક વિજેતા ઘોષિત થશે અને તે જ પ્રમાણે કેટેગરીવાઇઝ મહિલામાંથી પણ પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય તેમ ત્રણ સ્પર્ધક ની વિજેતા ઘોષિત કરવામાં આવશે. તે જ પ્રમાણે ઝોન કક્ષાની સ્પર્ધામાં નિયમ મુજબ ભાગ લઈ શકશે અને ઝોન કક્ષા માંથી કેટેગરીવાઇઝ ત્રણ પુરુષ પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય અને મહિલામાંથી પણ કેટેગરીવાઇઝ પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય વિજેતા થયેલા સ્પર્ધકો નિયમ મુજબ રાજ્ય કક્ષાની સ્પર્ધા માં ભાગ લઈ શકશે. તે પ્રમાણે રાજ્ય કક્ષાએ કેટેગરીવાઇઝ એમ કુલ પુરુષ માંથી પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય અને તે જ પ્રમાણે મહિલામાંથી પણ કેટેગરીવાઇઝ પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય તેમ કુલ 24 સ્પર્ધકો રાજ્ય કક્ષા એ વિજેતા થશે.
18. દરેક સ્પર્ધકે અપારદર્શક અને યોગાસન સ્પર્ધા ને અનુરૂપ જ કોશ્ચ્યુમ ધારણ કરવાનો રહેશે. કોશ્ચ્યુમ બંધ ગળાનું અને કોઈ પણ પ્રકાર ના કટ વિનાનું હોવું જોઈએ. આસનો ની ખરેખર સ્થિતિ જોઈ શકાય તે માટે સ્કીન ટાઈડ કોશ્ચ્યુમ જ પહેરવાનો રહેશે. (નાના વયજૂથ એટલે કે કેટેગરી:1 (9 થી 16) અને કેટેગરી:2 (17 થી 35) ભાઈઓ અને બહેનો એ હાફ કોશ્ચ્યુમ અને કેટેગરી:3 અને કેટેગરી:4 ના ભાઈઓ અને બહેનો ફૂલ કોશ્ચ્યુમ અથવા સ્કીન ટાઈડ ટી-શર્ટ અને યોગ આસન ને અનુરૂપ પેંટ માં જ પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે અન્યથા કોશ્ચ્યુમ ના માર્ક કટ કરી લેવામાં આવશે.)
19. સ્પર્ધક હળવો મેક-અપ કરી શકશે પણ તેનાથી તેની ઓળખ છુપાવી જોઈએ નહિ.
20. આસનો ના પ્રસ્તુતિ સમયે કોઈપણ પ્રકાર નું મ્યુઝીક વગાડી શકાશે નહિ.
21. ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનો કે કોઈ સંકેતની મદદથી સ્પર્ધક આસનો રજૂ કરશે તો તેને અયોગ્ય જાહેર કરી ડિસ્કવોલિફાઇ કરવામાં આવશે.
22. સ્ટેજ મેનેજર, જજ(ટેકનિકલ) પાસે સ્પર્ધકે પોતાનું નામ, ચેસ્ટ નં. અને આસનો ની કરેલ પસંદગી ચેક કરી લેવાની રહશે. આ જવાબદારી સ્પર્ધકની રહેશે. સ્પર્ધા દરમિયાન કઈ જ જણાવવા માં નહી આવે.
23. દરેક સ્પર્ધકે ફક્ત સ્ટેજ પર આવતા અને પરત જતાં જ “નમસ્તે” અભિવાદન કરવાનું રહેશે. (ચાલુ સ્પર્ધાએ આસન પ્રસ્તુતિ વચ્ચે, આસને-આસને, નમસ્તે કરવું નહિ)
24. એક આસન પ્રસ્તુત કર્યા બાદ બીજા આસન માં જવા માટે જજ સૂચના આપે પછી જ આસન શરૂ કરવાનું રહેશે.
25. કોઈપણ આસનને બાંધવાનો/ રજૂ કરવાનો મહતમ સમય 60 સેકેન્ડ રહેશે.
26. આસનોના હોલ્ડિંગનો સમય આસનોના ચાર્ટ સાથે દર્શાવેલ છે તે મુજબ રહેશે. જે જિલ્લા કક્ષાના આસનોના ચાર્ટ સાથે દર્શાવેલ છે.
27. જિલ્લા કક્ષા અને ઝોન કક્ષાએ એક આસનના 10 માર્કસ રહેશે, તે પ્રમાણે 05 આસન ના 50 માર્કસ રહેશે તથા રાજ્ય કક્ષાએ એક આસનના 10 માર્કસ રહેશે, તે પ્રમાણે 08 આસન ના 80 માર્કસ રહેશે.
28. રજીસ્ટ્રેશન સમયે પસંદ કરેલ આસનો જો રજૂ ન કરી શકે તો તે આસન બદલી નહિ શકાય અને તે આસનના માર્ક 0 મળશે.
29. જિલ્લા કક્ષા અને ઝોન કક્ષાએ સ્પર્ધકને આસનોના 3 ગ્રુપ આપવામાં આવ્યા છે. જે પૈકી ગ્રુપ-એ માં 2 ફરજિયાત આસનો આપવામાં આવ્યા છે. ગ્રુપ-બી માં આપેલ આસનો પૈકી 2 આસનો સ્પર્ધક પોતાની પસંદ મુજબ ના આસનો કરશે. અને ગ્રુપ-સી માંથી એક આસન ડ્રો મુજબ નું આસન કરવાનું રહેશે. (2+2+1) આ રીતે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.

30. રાજ્ય કક્ષાએ એક આસનના 10 માર્કસ રહેશે, તે પ્રમાણે 08 આસન ના 80 માર્કસ રહેશે અને સાથે-સાથે 1 આવૃતી સુર્યનમસ્કાર મંત્ર સાથે = 10 માર્કસ અને સ્પર્ધા સમયે ૦૨-વિશિષ્ટ આસન કરવાના રહેશે= 10 માર્કસ (ચાર્ટ સિવાયના અન્ય કોઇ હશે) તેમ 80+20 તો કુલ 100 માર્ક રહેશે.

31. રાજ્ય કક્ષાએ સ્પર્ધકને આસનોના 3 ગ્રુપ આપવમાં આવ્યા છે. જે પૈકી ગ્રુપ-એ માં 3 ફરજિયાત આસનો આપવામાં આવ્યા છે. ગ્રુપ-બી માં આપેલ આસનો પૈકી 3 આસનો સ્પર્ધક પોતાની પસંદ મુજબ ના આસનો કરશે. અને ગ્રુપ-સી માંથી બે આસન ડ્રો કરી તે મુજબ નું આસન કરવાનું રહેશે. (3+3+2+1+1) આ રીતે કુલ 8 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે અને 1 આવૃતી સુર્યનમસ્કાર અને ૦૨- વિશિષ્ટ આસન કરવાના રહેશે.

32. સ્પર્ધામાં કોઇપણ બાબતને લઈને આખરી નિર્ણય ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ, ગાંધીનગર નો રહેશે.

33. અપીલ અધિકારી તરીકે ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ના ખાસ ફરજ પર ના અધિકારી ને અપીલ કરી શકાશે. જે માટે અપીલ શુલ્ક ₹.1000/- આપવાની રહેશે.

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

જિલ્લા કક્ષાએ યોગાસન સ્પર્ધા

1. કેટેગરી:1 (9 વર્ષ થી 16 વર્ષ)
2. કેટેગરી:2 (17 વર્ષ થી 35 વર્ષ)
3. કેટેગરી:3 (36 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉમર માટે)
4. કેટેગરી:4 પ્રોફેશનલ કેટેગરી (ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ના યોગ ટ્રેનરો/યોગ કોચ)

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

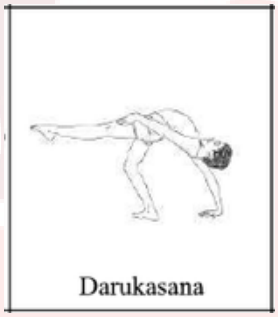
યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

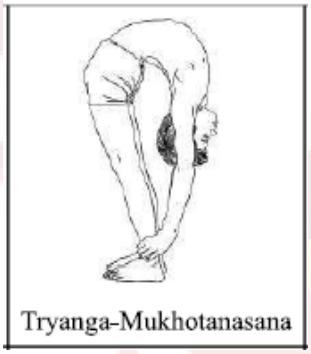
કેટેગરી: ૯ થી ૧૬ વર્ષ (બહેનો-ભાઈઓ)

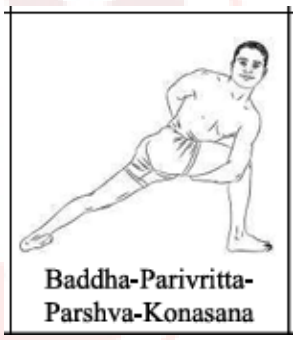
- **જીલ્લા કક્ષા:**

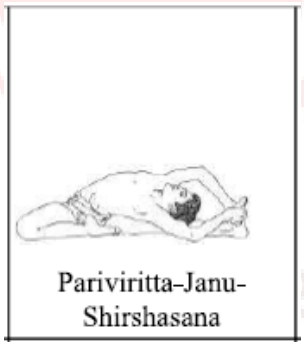
1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 30 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	દારૂકાસન	ત્રયંગ મુખોતાનાસન	બદ્ધ પરિવૃત્ત પાર્શ્વકોણાસન
૨	પરિવૃત્ત જાનુ શીર્ષાસન	પીંછ મયૂરાસન	કોનાર્કાસન
૩	--	અર્ધ બદ્ધ પદમોત્તનાસન	સુંદરા વિમાનાસન

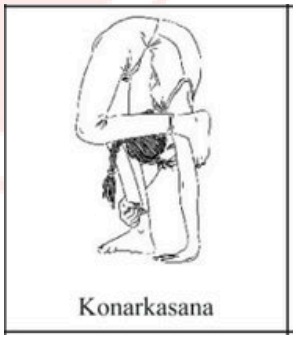

Darukasana

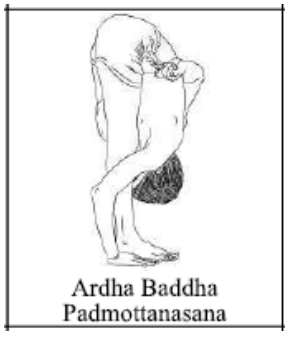

Tryanga-Mukhotanasana

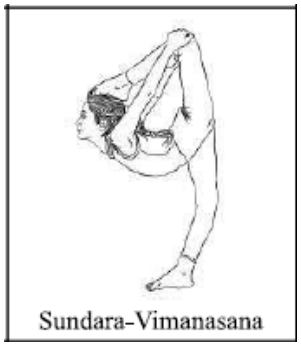

Baddha-Parivritta-Parshva-Konasana


Pariviritta-Janu-Shirshasana


Pinch-Mayurasana


Konarkasana


Ardha Baddha Padmottanasana


Sundara-Vimanasana

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

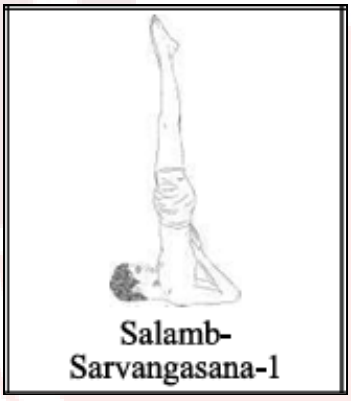
યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

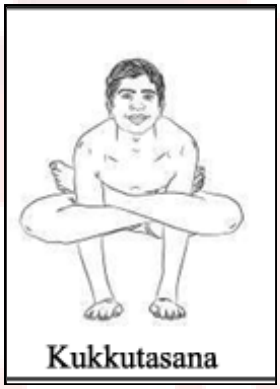
કેટેગરી: 17 થી 35 વર્ષ (બહેનો-ભાઈઓ)

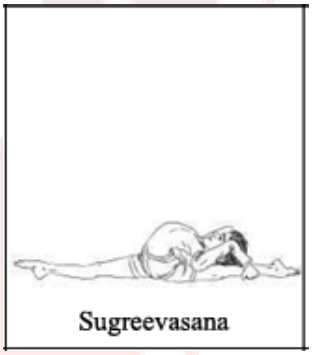
- **જીલ્લા કક્ષા:**

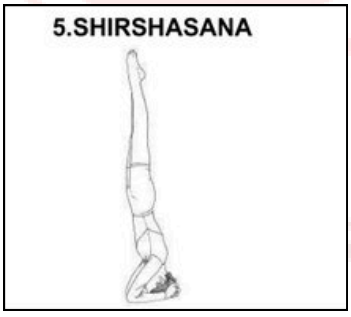
1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ આપેલ બંને આસન જ ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 30 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

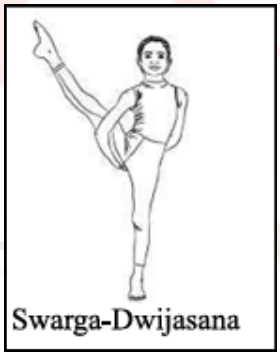
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	સાલંબ સર્વાંગાસન	કુક્કુટાસન	સુગ્રીવાસન
૨	શીર્ષાસન	સ્વર્ગા દ્વિજાસન	મહેશ્વરાસન
૩	--	એકાપાદ લંબકોણ ચક્રસન	પાક્ષિકાસન

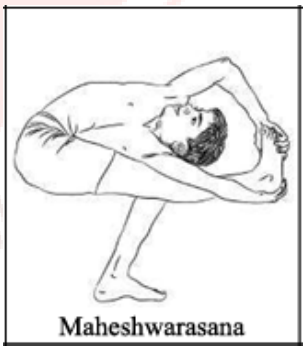


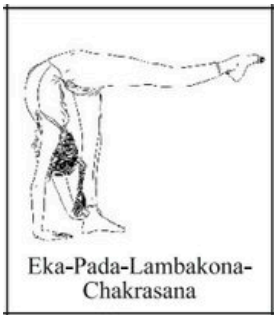


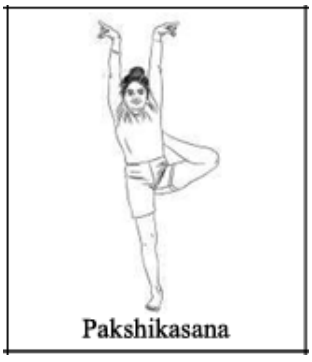












ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

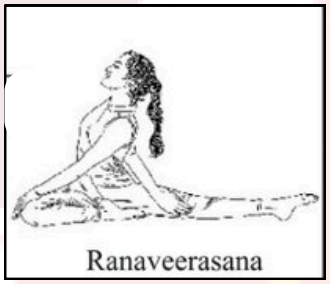
યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

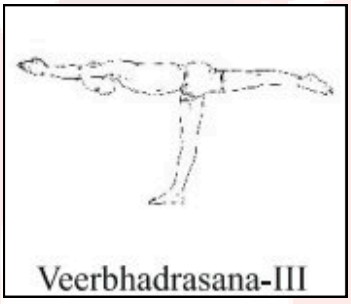
કેટેગરી: ૩૬ વર્ષ કે તેનાથી વધુ (બહેનો-ભાઈઓ)

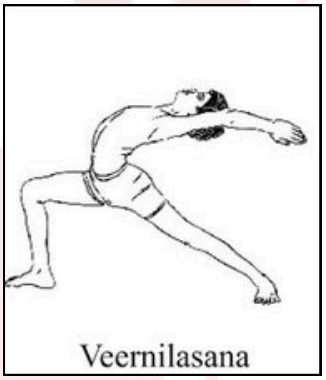
- **જીલ્લા કક્ષા:**

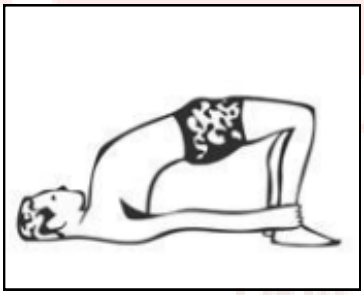
1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ આપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 30 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	રણવીરાસન	વિરભદ્રાસન-3	વીરનીલાસન
૨	સેતુબંધાસન	અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન	પ્રસારિત પાદોત્તાનાસન
૩		એકપાદ રાજકપોતાસન	પરિવૃત ત્રિકોણાસન

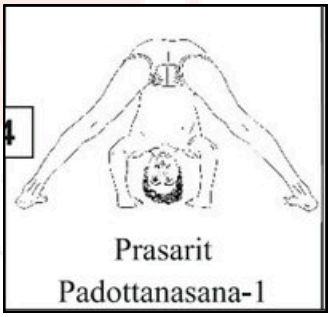

Ranaveerasana


Veerbhadrasana-III

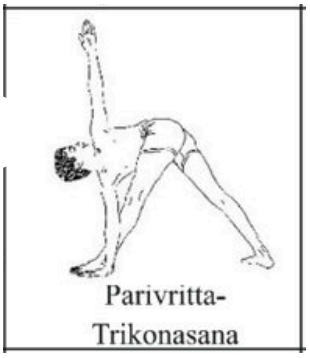

Veernilasana






Prasarit Padottanasana-1


EKPADA-RAJKAPOTASANA-III


Parivritta-Trikonasana

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

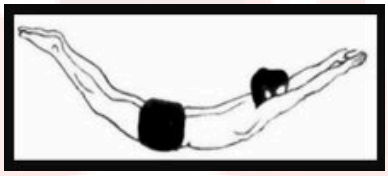
કેટેગરી: ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ સાથે જોડાયેલ કોચ/ટ્રેનર (બહેનો-ભાઈઓ)

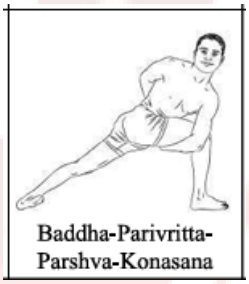
- **જીલ્લા કક્ષા:**

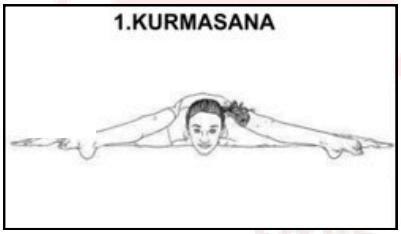
1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલઆપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 30 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

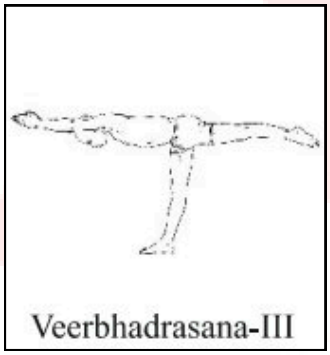
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	ઉષ્ટ્રાસન	વિપરીત નૌકાસન	બદ્ધ પરિવૃત્ત પાર્શ્વકોણાસન
૨	કુર્માસન	વિરભદ્રાસન-3	સરલ નટરાજાસન
૩	--	પશ્ચિમોત્તાનાસન	રાજકપોતાસન



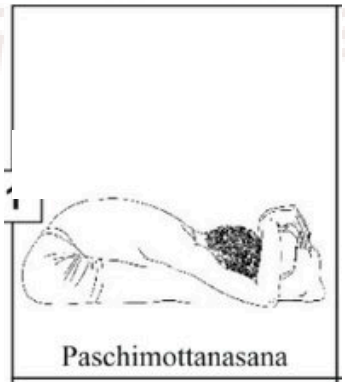














ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

ઝોન કક્ષાએ યોગાસન સ્પર્ધા

1. કેટેગરી:1 (9 વર્ષ થી 16 વર્ષ)
2. કેટેગરી:2 (17 વર્ષ થી 35 વર્ષ)
3. કેટેગરી:3 (36 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉમર માટે)
4. કેટેગરી:4 પ્રોફેશનલ કેટેગરી (ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ના યોગ ટ્રેનરો/યોગ કોચ)

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

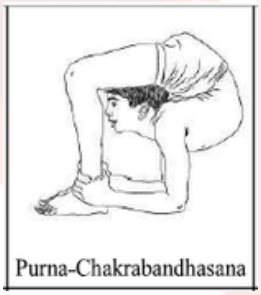
કેટેગરી: ૯ થી ૧૬ વર્ષ (બહેનો-ભાઈઓ)

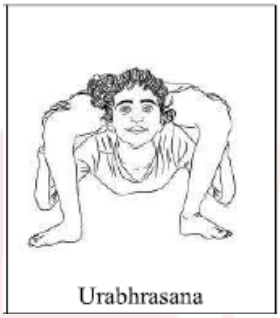
- **ઝોન કક્ષા:**

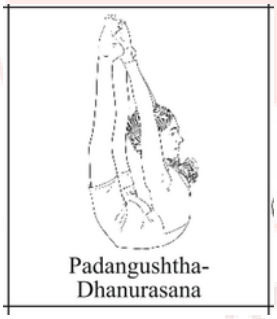
1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ આપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 45 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	ઉત્તિથ એકપાદ સ્કંધાસન	પૂર્ણ ચક્રબંધાસન	ઉરભ્રાસન
૨	પાદંગુષ્ઠ ધનુરાસન	ઉર્ધ્વ પ્રસારીત એકપાદાસન	પરિવૃત્ત એકપાદ શિરાસન
૩		વૃશ્ચિકાસન	વાયુ રથાસન

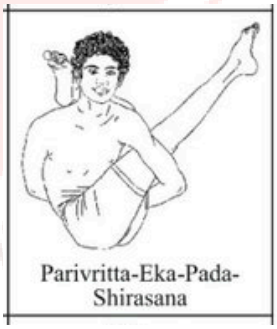


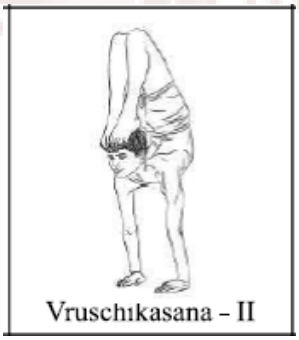


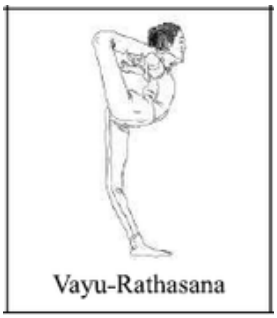












ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

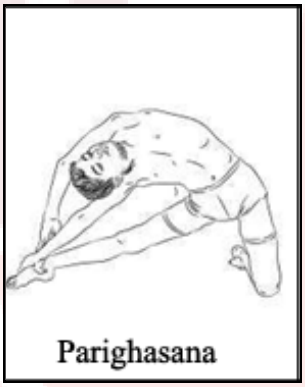
યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

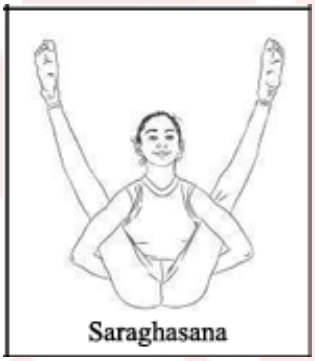
કેટેગરી: 17 થી 35 વર્ષ (બહેનો-ભાઈઓ)

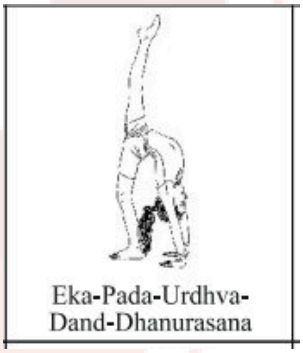
- **ઝોન કક્ષા:**

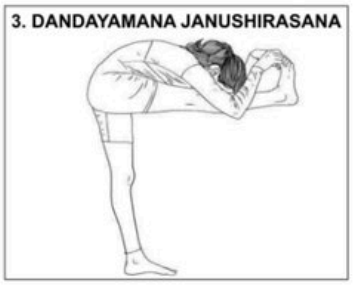
1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ આપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 45 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

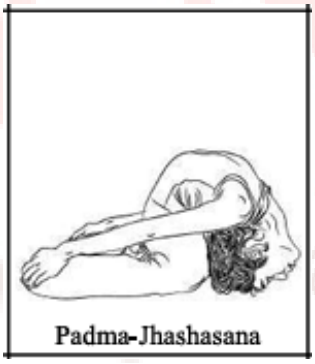
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	પરિઘાસન	સરઘાસન	એકાપાદ ઉર્ધ્વદંડ ધનુરાસન
૨	દંડાયમાન જાનુશિરાસન	પદ્મ ઝાશાસન	મલયાસન
૩	--	પરિવૃત્ત એકા-પાદ શીરાસન	સારસાસન

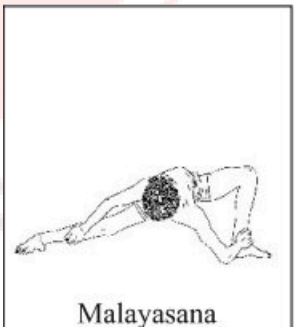

Parighasana

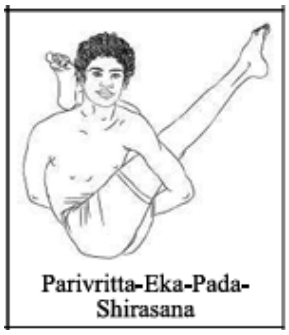

Saraghasana

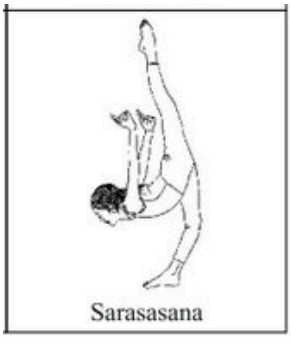

Eka-Pada-Urdhva-Dand-Dhanurasana




Padma-Jhashasana


Malayasana


Parivritta-Eka-Pada-Shirasana


Sarasasana

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

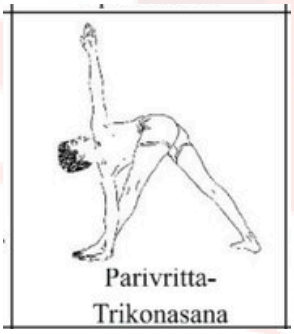
કેટેગરી: ૩૬ વર્ષ કે તેનાથી વધુ (બહેનો-ભાઈઓ)

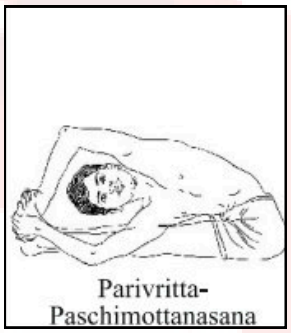
- **ઝોન કક્ષા:**

1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ આપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 45 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	મત્સ્યાસન	પરિવૃત્ત પશ્ચિમોત્તાનાસન	અર્ધ નટરાજાસન
૨	પરિવૃત્ત ત્રિકોણાસન	પાદાંગુસ્તાસન	બકાસન
૩		પાદહસ્તાસન	ચક્રાસન



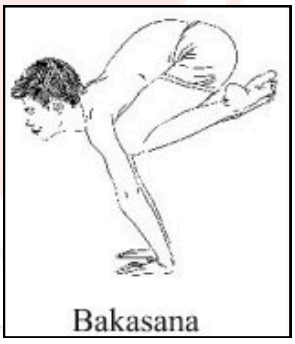














ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

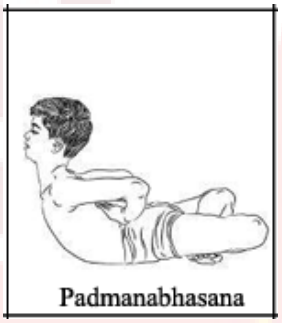
યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

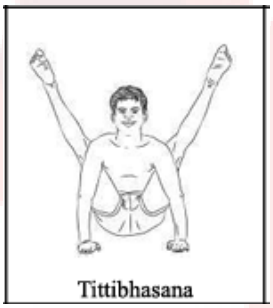
કેટેગરી: ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ સાથે જોડાયેલ કોચ/ટ્રેનર (બહેનો-ભાઈઓ)

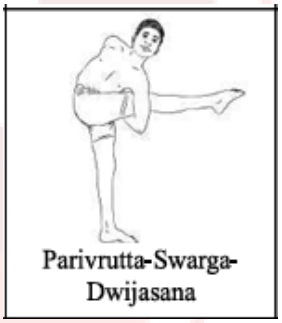
- **ઝોન કક્ષા:**

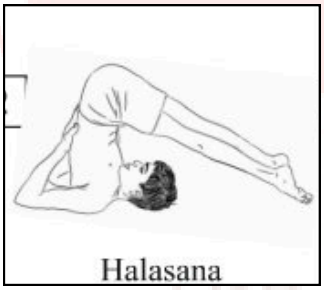
1. સ્પર્ધકે કુલ 5 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ આપેલ બંને આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 45 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ બે આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ત્રણ આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે એક આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.

ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	પદ્મનાભાસન	તીતીભાસન	પરિવૃત્ત સ્વર્ગા દ્વિજાસન
૨	હલાસન	નટરાજાસન	પૂર્ણ ચક્રાસન
૩	--	લઘુ વજ્રાસન	અષ્ટવક્રાસન

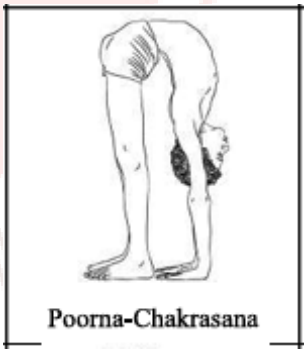

Padmanabhasana

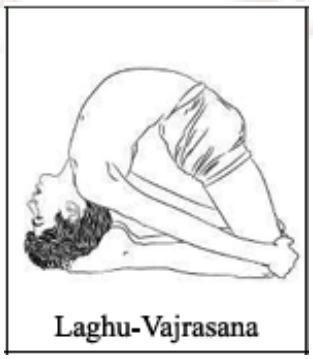

Tittibhasana

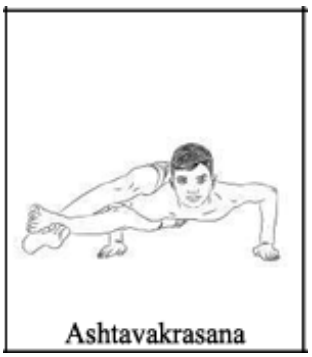

Parivrutta-Swarga-Dwijasana


Halasana




Poorna-Chakrasana


Laghu-Vajrasana


Ashtavakrasana

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

રાજ્ય કક્ષાએ યોગાસન સ્પર્ધા

1. કેટેગરી:1 (9 વર્ષ થી 16 વર્ષ)
2. કેટેગરી:2 (17 વર્ષ થી 35 વર્ષ)
3. કેટેગરી:3 (36 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉમર માટે)
4. કેટેગરી:4 પ્રોફેશનલ કેટેગરી (ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ ના યોગ ટ્રેનરો/યોગ કોચ)

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

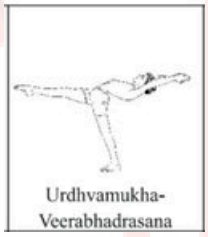
કેટેગરી: ૯ થી ૧૬ વર્ષ (બહેનો-ભાઈઓ)

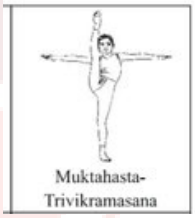
- **રાજ્ય કક્ષા:**

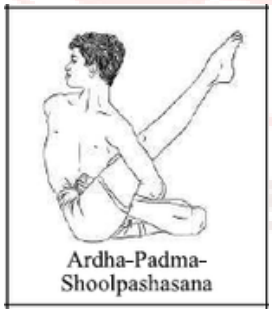
1. સ્પર્ધકે કુલ 8 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ ત્રણ આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 60 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ ત્રણ આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે બે આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
5. સાથે-સાથે 1 આવૃતી સુર્યનમસ્કાર મંત્ર સાથે = 10 માર્કસ અને સ્પર્ધા સમયે ૦૨-વિશિષ્ટ આસન કરવાના રહેશે= 10 માર્કસ (ચાર્ટ સિવાયના અન્ય કોઇ હશે) તેમ 80+20 તો કુલ 100 માર્ક રહેશે.

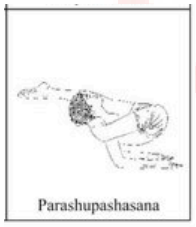
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	પૂર્ણ-ચક્રાસન	ઉર્ધ્વમુખ વીરભદ્રાસન	મુક્તહસ્ત ત્રિવિક્રમાસન
૨	અર્ધ પદ્મ શૂલપાષાસન	પરશુપાશાસન	મહાનીલાસન
૩	ઉર્ધ્વ પ્રસારીત એકપાદાસન	પદ્મ-વૃશ્ચિકાસન	વિભક્ત પાદ શિવા લિંગાકારાસન
૪		ઉત્તિથપાદ પરિવૃત જાનુ શિરાસન	પરિવૃત વિશ્વામિત્રાસન

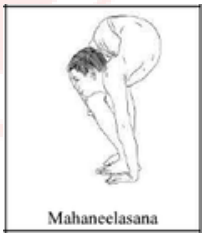




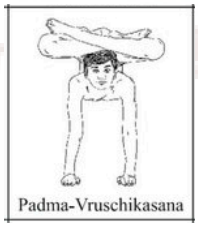


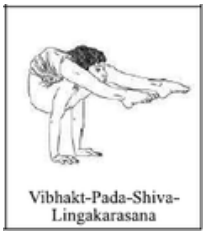


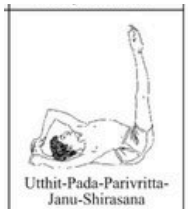


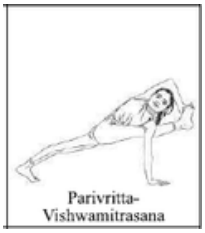












ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

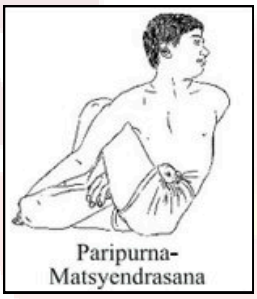
યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

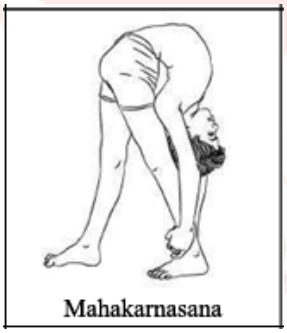
કેટેગરી: 17 થી 35 વર્ષ (બહેનો-ભાઈઓ)

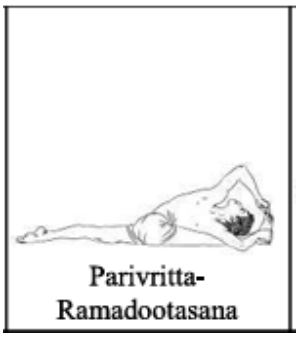
- **રાજ્ય કક્ષા:**

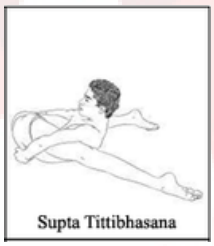
1. સ્પર્ધકે કુલ 8 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ ત્રણ આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 60 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ ત્રણ આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે બે આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
5. સાથે-સાથે 1 આવૃતી સુર્યનમસ્કાર મંત્ર સાથે = 10 માર્કસ અને સ્પર્ધા સમયે ૦૨-વિશિષ્ટ આસન કરવાના રહેશે= 10 માર્કસ (ચાર્ટ સિવાયના અન્ય કોઇ હશે) તેમ 80+20 તો કુલ 100 માર્ક રહેશે.

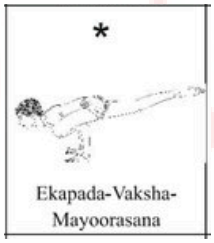
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	પરિપૂર્ણ મત્સ્યેન્દ્રાસન	સુપ્ત તીતીભાસન	ઉર્ધ્વમુખ વીરભદ્રાસન
૨	મહાકર્ણાસન	એકપાદ વક્ષ મયૂરાસન	હસ્ત સમકોણાસન
૩	પરિવૃત રામદૂતાસન	પદંકા-વૃષિકાસન-II	બ્રહ્મસ્ત્રાસન
૪		સ્કંદપાદ નટરાજાસન	વામનાસન

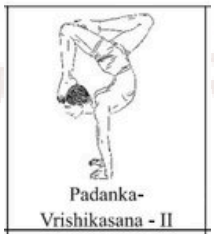

Paripurna-Matsyendrasana

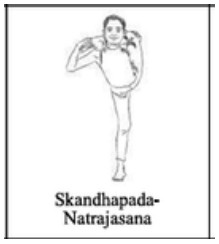

Mahakarnasana

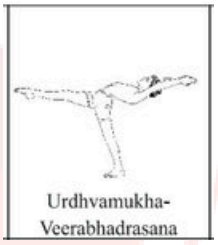

Parivritta-Ramadootasana

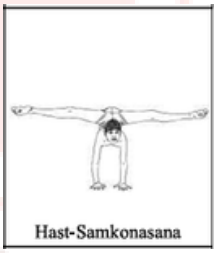

Supta Tittibhasana

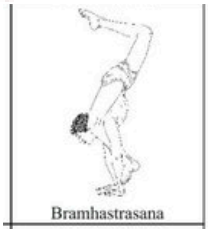

Ekapada-Vaksha-Mayoorasana

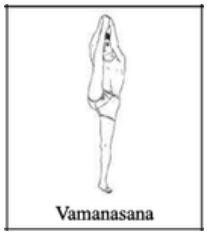

Padanka-Vrishikasana - II


Skandhapada-Natrajasana


Urdhvamukha-Veerabhadrasana


Hast-Samkonasana


Bramhastrasana


Vamanasana

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

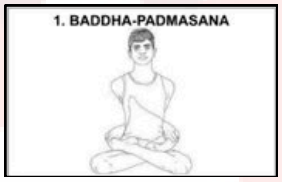
કેટેગરી: ૩૬ વર્ષ કે તેનાથી વધુ (બહેનો-ભાઈઓ)

- **રાજ્ય કક્ષા:**

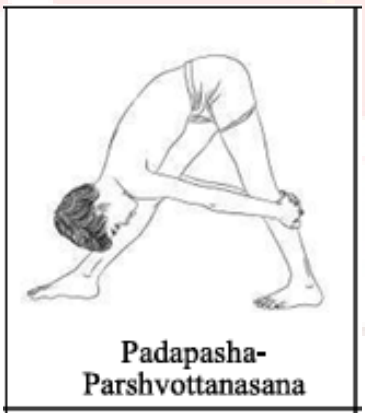
1. સ્પર્ધકે કુલ ૪ આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ ત્રણ આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 60 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ ત્રણ આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે બે આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
5. સાથે-સાથે 1 આવૃતી સુર્યનમસ્કાર મંત્ર સાથે = 10 માર્કસ અને સ્પર્ધા સમયે ૦૨-વિશિષ્ટ આસન કરવાના રહેશે= 10 માર્કસ (ચાર્ટ સિવાયના અન્ય કોઇ હશે) તેમ 80+20 તો કુલ 100 માર્ક રહેશે.

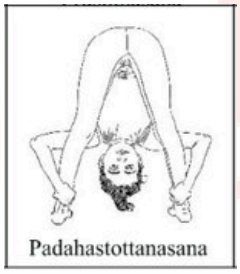
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	હલાસન	બદ્ધ પદ્માસન	શીર્ષાસન
૨	પાદપાશા પાશ્વોત્તાનાસન	પાદહસ્તોતાનાસન	ઊર્ધ્વમુખ પશ્ચિમોત્તાનાસન -2
૩	પરિવિરિત-જાનુ-શીર્ષાસન	પુષ્પકાસન	મરીચયાસન-3
૪		મહાવીરાસન	પૂર્ણ ધનુરાસન

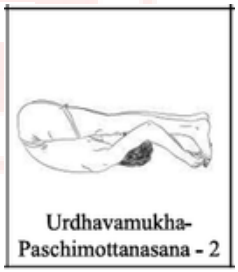


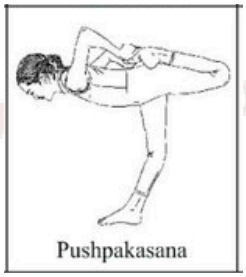


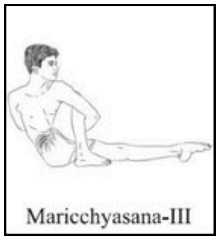


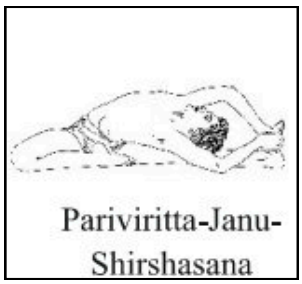


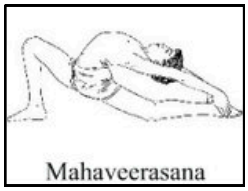


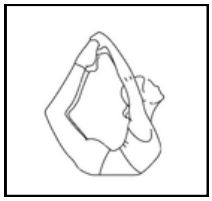












ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

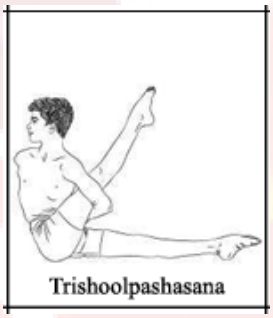
યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

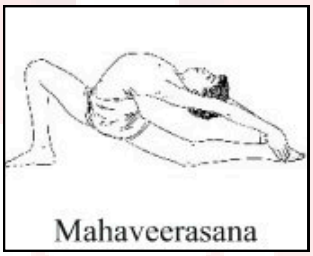
કેટેગરી: ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ સાથે જોડાયેલ કોચ/ટ્રેનર (બહેનો-ભાઈઓ)

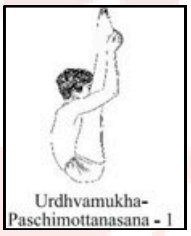
- **રાજ્ય કક્ષા:**

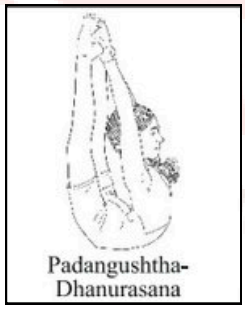
1. સ્પર્ધકે કુલ 8 આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની રહેશે.
2. ગ્રુપ-એ માંથી ચાર્ટ માં આપેલ ત્રણ આસન ફરજિયાત છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 60 સેકન્ડ રહેશે.
3. ગ્રુપ-બી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી સ્પર્ધકે તેની પસંદના કોઈપણ ત્રણ આસનો ની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 15 સેકન્ડ રહેશે.
4. ગ્રુપ-સી માંથી ચાર્ટમાં આપેલ ચાર આસનો પૈકી ડ્રૉ માં આવે તે બે આસનની પ્રસ્તુતિ કરવાની છે અને તેનો હોલ્ડિંગ સમય 10 સેકન્ડ રહેશે.
5. સાથે-સાથે 1 આવૃતી સુર્યનમસ્કાર મંત્ર સાથે = 10 માર્કસ અને સ્પર્ધા સમયે ૦૨-વિશિષ્ટ આસન કરવાના રહેશે= 10 માર્કસ (ચાર્ટ સિવાયના અન્ય કોઇ હશે) તેમ 80+20 તો કુલ 100 માર્ક રહેશે.

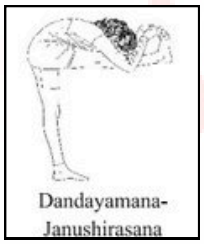
ક્રમ	ગ્રુપ-એ	ગ્રુપ –બી	ગ્રુપ –સી
૧	ત્રિશૂલપાશાસન	મહાવીરાસન	ઉર્ધ્વમુખ-પશ્ચિમોત્તાનાસન-1
૨	પૂર્ણ ધનુરાસન	દંડાયમાન-જાનુશિરાસન	કુક્કુટાસન
૩	ઉત્તાનપાદાસન	રામદૂતાસન	પરિવૃત ઉત્તાનાસન
૪		કોઉન્ડીયાસન	શિવાધનુશ્યાસન

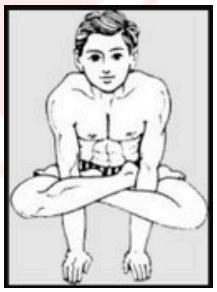

Trishoolpashasana

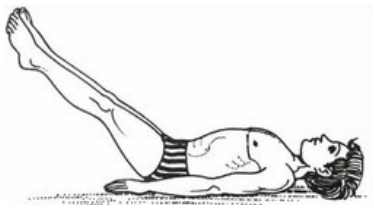

Mahaveerasana

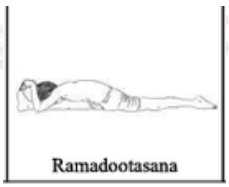

Urdhvamukha-Paschimottanasana - 1


Padangushtha-Dhanurasana

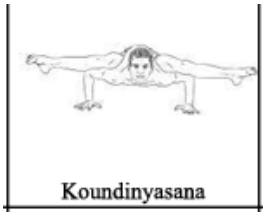

Dandayamana-Janushirasana

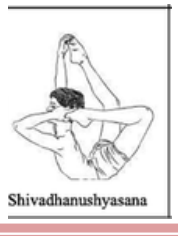





Ramadootasana


Parivritta-Uttanasana


Koundinyasana


Shivadhanushyasana

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ અંતર્ગત)

યોગાસન સ્પર્ધા ૨૦૨૬

