



فدراسیون ورزشهای همگانی ج.ا.ا

انجمن ورزش یوگا

دستورالعمل برگزاری مسابقات استانی

ورزش یوگا

(لیگ دسته دوم \_ ۱۴۰۱)

بهمن ماه ۱۴۰۱

## مقدمه

علت بی تحرکی در جوامع امروزی فراوان است، تنها کافی است به دور و بر نگاه کنیم تا متوجه شویم زندگی روزمره ماشینی با همه دستاوردهایش مانند موبایل، خودرو، مشغله فکری، کمبود وقت، کار فراوان، اینترنت و ... چه وزنه هایی بر پاهایمان بسته است که حتی برای تکان دادنشان برخی اوقات قدرتی در خود نمی بینیم. به علاوه پاندمی کرونا، شرایط جامعه را بسیار وخیم تر و بسیاری را خانه نشین و کم تحرک نموده که مربوط به سن و یا موقعیت افراد نیست.

در این بین ورزش یوگا با توجه به اینکه در هر شرایط، برای هر سنی و با کمترین امکانات قابل انجام است، رسالت مهمی در ایجاد انگیزه و ارتقا سطح ورزشی آحاد جامعه دارد.

با توجه به تجربه موفق برگزاری نخستین لیگ ورزش یوگا در ایران با حدود ۵۰۰۰ نفر شرکت کننده در خرداد ماه سال ۱۴۰۰ و استقبال بی نظیر رده های سنی مختلف، اعم از بانوان و آقایان از این رویداد ورزشی، انجمن ورزش یوگا ایران را بر آن داشت تا با تدوین شیوه نامه مسابقات لیگ ورزش یوگا جمهوری اسلامی ایران در دو سطح کلاس A و B و در دو بخش لیگ دسته ۲ (استانی) و لیگ دسته ۱ (سراسری) نظم و انضباط مورد نیاز را در برپایی هرچه بهتر این رویدادهای ورزشی برقرار نماید.

❖ لازم به تذکر است شیوه نامه حاضر برای رقابت های لیگ دسته دو (مرحله استانی) تدوین شده است.

### ماده (۱) تعاریف:

- (۱) سطح A: مسابقاتی هستند که شامل آساناهای پیشرفته هستند و مطابق آیین نامه و مرجع حرکات مسابقات جهانی می باشند.
- (۲) سطح B: مسابقاتی هستند که شامل آساناهای عمومی تر بر اساس سطوح فنی ۱ تا ۸ می باشند.
- (۳) مسابقات لیگ دسته ۲ (استانی): مسابقاتی که شرکت کنندگان در گروه های سنی تعیین شده در این شیوه نامه به رقابت در سطوح A و B در استان های می پردازند.
- (۴) مسابقات لیگ دسته ۱ (سراسری): مسابقاتی که شرکت کنندگان از هر استان شامل یک تیم ۵ نفره از نفرات اول هر رده سنی (در دو گروه بانوان و آقایان) و نفرات اول مسابقات لیگ سال گذشته با هم به رقابت می پردازند.

تبصره ۱: نفرات برتر لیگ سال قبل نمی توانند در ترکیب پنج نفره استانی قرار گیرند.

## ماده ۲) اهداف:

### الف) اهداف کلی:

- ✓ بالا بردن سطح تحرک در جامعه ورزشی یوگا
- ✓ ارزیابی و بهبود مستمر سطح مهارتی ورزشکاران و همچنین کیفیت برگزاری مسابقات
- ✓ ایجاد انگیزه های رقابتی میان ورزشکاران
- ✓ آشنایی بیشتر شهروندان با این ورزش و توسعه آن در سطح کشور
- ✓ در اختیار قرار گرفتن فرصت یکسان برای همه مردم کشور حتی دورترین و کوچکترین مناطق ، برای نشان دادن توانایی ها

### ب) اهداف جزئی:

- ✓ استعدادیابی در سطح کشور
- ✓ ایجاد انگیزه در مربیان برای ارتقا سطح علمی و عملی خود و یادگیری روش های نوین تدریس مطابق با استانداردهای جهانی
- ✓ پیشرفت در تکنیک و در علم حرکات همگام با متد روز دنیا
- ✓ برنامه ریزی و ایجاد زیر ساخت های لازم برای حضور در رقابت های بین المللی
- ✓ انتخاب ورزشکاران تیم ملی در تمامی رده های سنی (بانوان و آقایان)

## ماده ۳) زمانبندی اجرای مسابقات

- ۱) مسابقات لیگ دسته دو به صورت حضوری برگزار می شود.
- ۲) کلیه استان ها موظف اند پس از ابلاغ بخشنامه مسابقات از طرف فدراسیون ورزش های همگانی از تاریخ ۲۲ بهمن ماه سال جاری نسبت به برگزاری مسابقات لیگ دسته ۲ به صورت استانی مطابق شیوه نامه حاضر، اقدام و نفرات برتر هر کلاس را تا ۲۲ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۲ از طریق هیئت های استانی مربوطه به فدراسیون اعلام نمایند.
- ۳) کمیته های متناظر انجمن ورزش یوگا با هماهنگی و مسئولیت هیئت همگانی استان ها نسبت به ابلاغ بخشنامه مسابقات بر اساس شیوه نامه حاضر اقدام و نسبت به تعیین نفرات برتر جهت معرفی قهرمانان در رده های سنی تعیین شده و در گروه های جنسیتی بانوان و آقایان اقدام خواهند نمود.

- ۴) الزامی است تمامی استان ها پس از پایان رسمی مسابقات به معرفی نفرات اول هر رده سنی به صورت مکتوب، از طریق هیات های استانی اقدام نمایند.
- ۵) معرفی نفرات اول باید مطابق جدول زیر انجام گیرد:

جدول لیست شرکت کنندگان در مسابقات لیگ دسته یک ورزش یوگا در استان.....

نام و نام خانوادگی ورزشکار	کد ملی	تاریخ تولد (روز/ماه/سال)	رده سنی	شماره بیمه نامه ورزشی

**تبصره ۱:** چنانچه بر اثر پاندمی بیماری مسابقات حضوری استانی و کشوری امکان پذیر نباشد مسابقات به صورت غیر حضوری و با دستورالعمل این نوع رقابت ها برگزار خواهد گردید.

**ماده ۴): ورودیه:**

استان ها می توانند به تناسب ظرفیت استان، تا سقف حداکثر ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل صد هزار تومان از هر شرکت کننده دریافت نمایند و تمامی مبالغ باید به شماره حساب هیئت استان مربوطه واریز گردد.

**تبصره ۲:** لازم به تذکر است تمامی درآمد حاصل از این ورودیه باید صرف هزینه های مسابقات گردد.

**ماده ۵): گروه های سنی رقابت ها:**

مسابقات در دو گروه بانوان و آقایان در ۵ رده سنی به شرح زیر برگزار خواهد شد:

- نونهالان : ۹ تا ۱۱ سال
- نوجوانان : ۱۲ تا ۱۴ سال
- جوانان : ۱۵ تا ۱۷ سال
- بزرگسالان: ۱۸ تا ۵۰ سال
- پیشکسوتان : بالای ۵۰ سال

**تبصره ۳:** در مسابقات قهرمانی کشور (لیگ دسته یک)، در رده سنی نونهالان سن ورزشکاران باید ۹ سال تمام باشد.

**ماده ۶): نحوه برگزاری رقابت ها:**

مسابقات در ۵ رده سنی مندرج در ماده ۵ به شرح ذیل برگزار می گردد:

### لیگ دسته دو رقابت ها:

۱) تمامی استان های کشور می توانند در رده های سنی اعلام شده در دو گروه بانوان و آقایان اقدام به ،  
برگزاری رقابت های استانی نموده و فقط نفرات اول هر رده سنی را برابر زمانبندی اعلام شده در ماده ۳  
به کمیته مسابقات انجمن ورزش یوگا ایران برای شرکت در لیگ دسته یک معرفی نمایند.  
تبصره ۴: استان تهران می تواند نسبت به معرفی دو تیم ( الف -تهران / ب -تهران توابع ) اقدام نماید.  
تبصره ۵: مناطق آزاد قشم، کیش و اروند می توانند هر کدام به صورت مجزا نسبت به معرفی تیم خود اقدام  
نمایند.

### ماده ۷): شرایط عمومی شرکت در رقابت ها:

تمامی ورزشکاران برای شرکت در مسابقات موظف هستند در سامانه فدراسیون به آدرس [Events.isfaf.ir](http://Events.isfaf.ir)  
ثبت نام نمایند. لازم به ذکر است از طرف فدراسیون برای تمامی استان ها یک درگاه اختصاصی در نظر گرفته  
خواهد شد.

تبصره ۶: مشخصات لازم جهت ثبت نام در سامانه شامل: نام، نام خانوادگی، کد ملی، بیمه ورزشی و شهر  
مربوطه می باشد.

۱) تمامی مسابقات بر اساس آخرین ویرایش آیین نامه فنی مسابقات و مرجع حرکات کلاس A و B رقابت ها  
مصوب انجمن ورزش یوگا ایران انجام خواهد شد ( پیوست ۱ و ۲ و ۳ )

۲) ورزشکار می بایست پیش از شروع رقابت ها برنامه نمایش خود، شامل ۶ حرکت از مرجع حرکات ارائه  
شده در پیوست را بصورت حضوری به تیم داوران ارائه دهد و مطابق آن، به ترتیب اجرا نماید.

۳) نحوه انتخاب و اجرای حرکات در رده سنی ۹ تا ۱۱ سال باید دقیقاً مطابق با آیین نامه سراسری رقابت  
های یوگا به صورت ۴ حرکت اجباری و ۲ حرکت اختیاری باشد.

۴) حرکات انتخابی از سوی ورزشکار پس از اعلام قابل تغییر نخواهد بود.

۵) حضور ورزشکاران یک ساعت پیش از شروع مسابقات در محل مسابقات الزامی است.

۶) ارائه مدارک احراز هویت برای ورزشکاران الزامی است. (مدارک احراز هویت شامل: کارت ملی، معرفی نامه  
هیئت استانی و بیمه ورزشی می باشد).

۷) مسابقات هر گروه سنی در یک تشک برگزار می گردد.

۸) ورزشکاران پس از دعوت برای اجرای نمایش، می بایست حداکثر ظرف مدت ۳ دقیقه به محل اجرای  
نمایش مراجعه نموده و پس از پایان نمایش از آن محل خارج گردند تا از ورزشکار بعدی دعوت گردد.

**تبصره ۷:** در صورت عدم حضور ورزشکاران در مدت زمان مشخص شده ورزشکار از دور مسابقات حذف می گردد

(۹) هرگونه اعتراض ورزشکار به تیم داوری ممنوع است.

(۱۰) شرکت کنندگان می بایست با پوشش کامل و لباس ورزشی مناسب و رعایت موازین اخلاقی در مسابقات شرکت کنند.

(۱۱) ورود موبایل و یا دوربین به محل برگزاری ممنوع و تخلف محسوب میشود. بمنظور رعایت حرمت شرکت کنندگان و شئون عمومی، مسولین برگزاری بطور جدی نظارت خواهند نمود تا از هر گونه عکاسی یا فیلمبرداری در محل برگزاری مسابقات جلوگیری گردد. تخلف از این بند مستوجب تنبیهات انضباطی برای فرد خاطی و همچنین مسولین برگزاری را در پی خواهد داشت.

(۱۲) انجام حرکات (آسانا ها) به صورت انفرادی بوده و افراد به صورت مجزا در رقابت شرکت می نمایند.

(۱۳) هر شرکت کننده تنها یک بار مجاز به ارائه برنامه نمایش خود می باشد.

(۱۴) رعایت رده های سنی در تمامی استان های کشور الزامی است و در صورت تخلف، ورزشکار از دور رقابت های کشوری حذف خواهد شد.

(۱۵) ارائه گواهی سلامت برای هر ورزشکار در تمامی رده های سنی از سوی پزشک الزامی است.

#### **ماده ۸): شرایط اختصاصی شرکت در رقابت ها:**

(۱) بخشنامه ها، اطلاع رسانی، جذب حداکثری ورزشکاران، ایجاد راه ارتباطی با ورزشکاران، تبلیغات و ... در رقابت های استانی بر عهده کمیته و هیات های استانی می باشد.

(۲) شرکت کنندگان از سراسر کشور با شرایط کاملا برابر می توانند در استان محل زندگی خود در رقابت ها شرکت نموده و در صورت کسب رتبه اول در رده سنی مربوطه به لیگ دسته یک راه یابند.

**تبصره ۸:** در زمان پاندمی برای حضور در مسابقات داشتن کارت واکسن (دو دز تزریق) و برگه تست PCR منفی مربوط به حداکثر ۷۲ ساعت قبل برای تمامی شرکت کنندگان و کادر اجرایی، اجباری و تمامی پروتکل های اعلامی از سوی وزارت بهداشت لازم الاجراست.

#### **ماده ۹): عوامل اجرایی برگزاری مسابقات و شرح وظایف:**

(۱) یک نفر مسئول برگزاری مسابقات، مسئول کل مسابقات و تهیه گزارش عملکرد برای فدراسیون و کمیته مسابقات و داوری انجمن یوگا، بررسی روند فنی تیم و مشکلات احتمالی، هماهنگی داوران، نظارت بر ناظرین و داوران، روند مسابقات می باشد.

(۲) یک نفر ناظر فنی، مسئول بررسی روند فنی تیم و مشکلات احتمالی، نظارت بر کار داوران...

(۳) عوامل هر تشک عبارتند از سه نفر داور (داور اول، دوم، سر داور)

**تبصره ۹:** بسته به تعداد شرکت کننده در رده های سنی، تعداد ناظرین، عوامل هر تشک و تشک ها می تواند افزایش یابد.

#### **ماده ۱۰): شرایط محل برگزاری مسابقات:**

- ۱) برگزاری مسابقات می بایست در سالن ورزشی سرپوشیده باشد.
- ۲) مسابقات باید روی یک استیج از پیش آماده شده متشکل از یک تشک اسفنجی به مساحت ۵ در ۵ برگزار گردد.
- ۳) ورزشکاران برای اجرای حرکات باید از مت شخصی خود که روی استیج قرار می گیرد استفاده کنند.
- ۴) تعداد استیج نسبت به تعداد ورزشکاران می تواند افزایش یابد.

#### **ماده ۱۱: نحوه داوری:**

- ۱) داوری رقابت ها کاملا منطبق با استاندارد های جهانی و آخرین ویرایش آیین نامه سراسری مسابقات یوگا کشور می باشد ( پیوست ۱)
- ۲) تمامی داوران انتخابی باید دارای مدرک حداقل داوری درجه ۳ فدراسیون ورزش های همگانی از سال ۱۳۹۹ به بعد و یا مدرک همسان سازی داوری درجه ۳ فدراسیون ورزش های همگانی اخذ شده از سال ۱۴۰۱ به بعد باشند.
- ۳) نحوه انتخاب داوران و گروه های داوری در لیگ دسته دو در اختیار کمیته های متناظر استانی خواهد بود.
- ۴) صدور و ابلاغ احکام داوران هر استان بر عهده هیئت استانی مربوطه است.
- ۵) یک هفته پیش از شروع رقابت ها داوران استانی باید انتخاب و هماهنگی های لازم انجام پذیرد.
- ۶) داوران و عوامل اجرایی اجازه شرکت در رقابت ها را ندارند.
- ۷) در صورت کمبود و یا نبود داور در استان، استفاده از داوران دیگر استان ها با رعایت شرایط ذیل بلامانع است:
  - درخواست داور تنها از طریق هیات استان مربوطه ( استانی که نیازمند داور است ) به صورت مکتوب به هیات استانی که داور دارد انجام خواهد پذیرفت.
  - اعزام و استفاده از داوران استان های دیگر حتما باید با موافقت و معرفی نامه هیئت استانی درخواست کننده برای داور یا داوران باشد.
  - تمامی هزینه های ایاب و ذهاب، حق الزحمه داوران، اسکان، خوراک و ... با هیات استان میزبان می باشد.
  - استانی که از داور میهمان استفاده می کند باید نسبت به صدور و ابلاغ حکم داوران اقدام نماید.
- ۸) پر کردن برگه های داوری از سوی تیم داوران برای هر ورزشکار در هر رده سنی اجباری است.

۹) استفاده از داور بانوان برای مسابقات آقایان و بالعکس ممنوع می باشد  
۱۰) در صورت نیاز به راهنمایی و یا هرگونه سوال فنی در خصوص این آیین نامه یا آیین نامه مسابقات با  
مسئول کمیته مسابقات و داوری انجمن ورزش یوگا ایران تماس حاصل گردد.

**ماده ۱۲): حق الزحمه:**

پرداخت حق الزحمه و اعطای تقدیرنامه به تیم اجرایی و داوران لیگ دسته دو در هر استان با هیات استان  
مربوطه می باشد.

**ماده ۱۳): جوایز:**

در مسابقات استانی جوایز ، به صورت حکم قهرمانی برای نفر اول تا سوم در هر رده سنی و بر عهده هیات  
استان مربوطه خواهد بود.