



YOGHIADI INTER-REGIONALI, TRIESTE, 15 settembre 2024

REGOLAMENTO CAMPIONATI INTER-REGIONALI YOGA SPORTIVO 2024 - Settore "Ginnastica Yoga"

La partecipazione alle Yoghiadi è aperta sia ai singoli atleti che alle squadre.

1. CATEGORIE E LIVELLI:

1.1. Età

Junior (bambini da 8 a 13 anni);

Giovani (dai 14 anni ai 28 anni);

Adulti (dai 29 anni ai 50 anni);

Senior (sopra i 50 anni).

Yoga Integrato (in questa categoria potranno iscriversi persone con disabilità).

Nello **Yoga Integrato** non ci sono i livelli ma solo le categorie (Junior, Giovani, Adulti, Senior)

1.2. Livelli di iscrizione che sono stabiliti in base agli anni di pratica ininterrotta:

Principianti Livello 1 (da 6 mesi a 23 mesi di pratica);

Intermedi Livello 2 (da 24 mesi a 83 mesi di pratica);

Avanzati Livello 3 (da 7 anni ed oltre di pratica).

1.3. CATEGORIE SINGOLI ATLETI:

L1-PRINCIPIANTI JUNIOR

L1-PRICIPIANTI GIOVANI

L1-PRINCIPIANTI ADULTI

L1-PRINCIPIANTI SENIOR

L2-INTERMEDI JUNIOR

L2-INTERMEDI GIOVANI

L2-INTERMEDI ADULTI

L2-INTERMEDI SENIOR

L3-AVANZATI JUNIOR

L3-AVANZATI GIOVANI

L3-AVANZATI ADULTI

L3-AVANZATI SENIOR

YOGA INTEGRATO JUNIOR
YOGA INTEGRATO GIOVANI
YOGA INTEGRATO ADULTI
YOGA INTEGRATO SENIOR

1.4. **CATEGORIE A SQUADRE:**

(la squadra è composta da un massimo di 5 persone (donne e uomini) tutte dello stesso livello)

L1-SQUADRA PRINCIPIANTI JUNIOR
L1- SQUADRA PRINCIPIANTI GIOVANI
L1- SQUADRA PRINCIPIANTI ADULTI
L1-SQUADRA PRINCIPIANTI SENIOR

L2- SQUADRA INTERMEDI JUNIOR
L2- SQUADRA INTERMEDI GIOVANI
L2- SQUADRA INTERMEDI ADULTI
L2- SQUADRA INTERMEDI SENIOR

L3- SQUADRA AVANZATI JUNIOR
L3- SQUADRA AVANZATI GIOVANI
L3- SQUADRA AVANZATI ADULTI
L3- SQUADRA AVANZATI SENIOR

SQUADRA YOGA INTEGRATO JUNIOR
SQUADRA YOGA INTEGRATO GIOVANI
SQUADRA YOGA INTEGRATO ADULTI
SQUADRA YOGA INTEGRATO SENIOR

2. **CRITERI DI VALUTAZIONE**

Per ogni posa che verrà eseguita, ci sarà una valutazione da 5 a 10 in base a cinque criteri (con Step di 0,1):

- 1) esecuzione tecnica,**
- 2) fluidità e ritmo,**
- 3) mantenimento posa,**
- 4) stabilità ed equilibrio,**
- 5) respirazione e concentrazione.**

Per le squadre c'è un 6° criterio "sincronia".

3. **GIURIA**

La Giuria di gara è composta da:

- Presidente che valuta le penalità
- 5 Giudici che valutano la performance secondo i criteri di cui sopra

Esempio di calcolo della valutazione

Presidente ---> penalità 5,0

CRITERIO DA 1 A 7 per le categorie Individuali, 8 per le Squadre

- Si elimina il voto più alto e più basso di ogni criterio.
- Si somma la media di ogni criterio
- Si detrae la penalità

In caso di parità il presidente di Giuria chiederà agli atleti di eseguire una posizione (nel caso di Eka Asana) o un vinyasa (nel caso di Tri Asana) da lui scelti ed avrà luogo una nuova votazione.

4. ASANA:

La posa che verrà eseguita dall'atleta in base al proprio livello è stata scelta sul manuale "Linee Guida Yoghiadi" scaricabile on-line dal sito: <https://www.ginnasticayogacsen.it/regolamento-yoghiadi>,

4.1. Yoga integrato e Principianti Livello 1

Eka Asana: Virabhadrasana III (posizione del guerriero);

Triasana: Virabhadrasana I (posizione del guerriero 1), Virabhadrasana II (posizione del guerriero 2), Virabhadrasana III (posizione del guerriero 3).

4.2. Intermedi Livello 2

Eka Asana: Gomukhasana (posizione del muso di vacca).

Tri Asana: Gomukhasana (posizione del muso di vacca), Ardha Matsyendrasana (mezza posizione del Maharishi Matsyendra, Sarvangasana (posizione della candela).

4.3. Avanzati Livello 3

Eka Asana: Vrischikasana (posizione dello scorpione).

Triasana: Vrishikasana (posizione dello scorpione), Mayurasana (posizione del pavone), Padmasana (posizione del fiore di loto).

5. SQUALIFICHE:

A. Comportamento scorretto nei confronti degli altri partecipanti o della giuria

B. Interruzione dell'asana.

C. Perdita completa dell'equilibrio cadendo 3 volte consecutive

D. Abbigliamento non conforme:

1- Gli atleti dovranno indossare un abbigliamento tale da mettere in risalto la figura durante l'esecuzione dell'asana;

2- Le squadre dovranno utilizzare un abbigliamento avente il medesimo modello e colore oltre ad avere un abbigliamento adeguato.

E. Squadra con meno di 5 componenti;

F. Utilizzo di supporti;

G. Mancato utilizzo del tappetino yoga;

H. Esecuzione di posa diversa da quella indicata per la competizione/gara (esempio: Sarvangasana o Kapalasana al posto di Shirsasana)

I. Posa eseguita sui due lati. La posa va eseguita su un solo lato.

- J. **Partecipazione dell'atleta sia come singolo che in squadra.** Bisognerà scegliere se partecipare come singolo o partecipare in squadra.
- K. **Partecipazione dell'atleta singolo o della squadra con due ASD o SSD.**
- L. **Cambio Livello.** Se l'atleta in una precedente gara è stato iscritto al 3° livello non potrà gareggiare nel 2° o 1° livello. Se è stato iscritto nel 2° livello non potrà gareggiare nel 1°.
- M. **Esecuzione oltre il minuto.** Esecuzione che non si conclude nel minuto previsto.

6. PENALITÀ:

- a) **10 Punti Squadra formazione non in linea.** 10 punti per la squadra che esegue la posa con formazione non in linea.
- b) **8 punti se si esegue, in caso di perdita dell'equilibrio, due volte la posa, sullo stesso lato.** Se non si riesce a mantenere l'asana meglio uscire dalla posa.
- c) **8 punti Inizio Seduti** in caso si inizi da seduti e non in tadasana;
- d) **8 punti Fine Seduti** se dopo l'esecuzione della posa si finisce da seduti e non in tadasana;
- e) **5 punti se si inizia fuori dal tappetino;**
- f) **5 punti se si finisce l'esecuzione fuori dal tappetino;**
- g) **5 punti se si inizia senza saluto/inchino;**
- h) della posa e come scendono dopo l'esecuzione della posa).

7. DATE PER LO SVOLGIMENTO DELLA GARA:

7.1. Iscrizioni Atleti fino al 1settembre 2024 alle ore 12:00.

7.2. Gara 15 settembre 2024 dalle 10:00 alle 19:00, nella sede dell'Olimpic Club – BRUNO FABRIS, in Via Pacinotti 2/A, Trieste .

8. COSTI:

La quota per ogni atleta di partecipazione alla gara è pari a **€10,00**.

Il costo totale per la squadra composta da 5 atleti è pari a **€50,00**

Il pagamento verrà effettuato mezzo Bonifico Bancario. Una volta effettuata la registrazione, la **segreteria** controllerà i dati inseriti ed **invierà la ricevuta con le coordinate per il pagamento.**

Il modulo d'iscrizione si trova sulla pagina internet: www.olimpiclubrunofabris.com