

REGOLAMENTO CAMPIONATI YOGA SPORTIVO VENETO 2023

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 3 dicembre 2023 alle ore 12:00.

7.2. Gara 9 dicembre 2023 dalle 10:00 alle 19:00, nei locali di Urban Tribe, via dDietro Duomo 14/1, Padova.

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.

9. MODALITA' DI ISCRIZIONE:

Per partecipare alle Yoghiadi Regionali Veneto dovrete compilare in tutte le sue parti il modulo iscrizioni che troverete sul sito CSEN Veneto all'interno dell'articolo Yoghiadi Regionali 2023.

1- il tesseramento degli atleti deve essere valido per l'anno sportivo in corso.