

REGLAS OFICIALES

FEDERACION INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO
INTERNATIONAL FEDERATION OF YOGA SPORTS

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

YOGA ARTISTICO DEPORTIVO
YOGA RITMICO DEPORTIVO
YOGA ATLETICO DEPORTIVO
YOGA ASANAS DEPORTIVAS

CARACTERISTICAS DEL JUEGO

YOGA DEPORTIVO

Historia:

El Yoga Deportivo tiene una antigüedad de 2000 años. Su país de origen es la India. Desde su inicio el yoga deportivo fue ante todo una competencia espiritual de los diferentes monasterios y escuelas filosóficas de la India. Este arte fue dedicado a los dioses de la antigüedad como ocurría en Grecia. Su padre mitológico es Nataraj o Shiva. Como deporte se basaba fundamentalmente en la educación espiritual. La importancia de las técnicas mentales y físicas son tenidas en cuenta si se logra dominar el espíritu del ser humano.

Definición del Deporte:

Un deporte es todo juego reglado con una normativa en el cual existe competición de dos o más personas. Toda competición o deporte establece si un ser humano es competente en diversas habilidades, talentos, técnicas, estrategias, tácticas u otra forma de competición, evaluado desde su componente físico, mental, espiritual, social, etológico o ecológico a cada competidor. El Deporte es una enseñanza de la propia vida que a cada instante es competencia.

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

Definición del Juego: Yoga Deportivo

El Yoga Deportivo es un deporte espiritual que valora la educación espiritual del ser humano y su dominio de sensaciones, emociones, pasiones y sentimientos. Otorgando puntaje a la Inteligencia Espiritual del Ser Humano, evaluándola por medio del desarrollo en el juego de la Inteligencia afectiva y la emocional de cada competidor, técnico y entrenador.

Objetivo del Juego: Yoga Deportivo

El objetivo del Yoga Deportivo es la realización espiritual del individuo utilizando la competición como medio de superación personal y entrenamiento espiritual ante los obstáculos que la vida pone en nuestro camino a diario. El Yoga deportivo procura el desarrollo de la inteligencia espiritual, inteligencia afectiva e Inteligencia emocional del ser humano; dentro de una competencia ante situaciones adversas que pudieran generarle desequilibrios, insatisfacción y stress. Cada competidor recibe un entrenamiento espiritual y mental por encima del físico. El yoga deportivo, utiliza como medio la competencia deportiva de técnicas de yoga, teniendo como fin último la espiritualidad.

División del Yoga Deportivo

El yoga deportivo se divide en cuatro Ramas o Estilos o Modalidades:

- 1) Yoga Atlético Deportivo
- 2) Yoga Artístico Deportivo
- 3) Yoga Rítmico Deportivo
- 4) Yogasanas Deportivas

1) YOGA ATLETICO DEPORTIVO

El Yoga Atlético evalúa la perfecta ejecución de asanas, la perfecta alineación, su justo rango de flexibilidad, de fuerza, equilibrio y resistencia. La perfecta ejecución del Pranayama (control de la energía), la respiración adecuada o swara yoga. El logro del estado de Pratihara (introspección). El estado de Dharana (concentración) y si es posible el logro de la meditación (Dhyana). Espiritualmente el competidor no puede estar nervioso, alterado, siendo los estados espirituales de tranquilidad, armonía, contentitud, alegría o felicidad los que permiten obtener un mayor puntaje en la competencia. Estos estados espirituales tienen más valor en el puntaje de cada competidor que las cualidades físicas: flexibilidad, de fuerza, equilibrio y resistencia. A los estados espirituales hay que sumarle la actitud correcta del competidor y sus actos (karma yoga) en la cual el competidor cumple su dharma (deber) sin esperar un fruto o resultado, si está ansioso por el resultado o preocupado el competidor pierde la competencia.

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

2) YOGA ARTISTICO DEPORTIVO

El Yoga Artístico está compuesto por kramajis o series de posturas de yoga que deben simular una catarata ininterrumpida de asanas. A las cualidades existentes en Yoga Atlético, se debe agregar la música, la vestimenta, el buen gusto, el arte natural, el ritmo de ejecución y el ritmo de la respiración. Su serie debe ejecutarse al ritmo de una música elegida con buen gusto.

Las posturas entre sí, deben ser unidas por medio de enganches, siendo estos enganches un movimiento que une dos posturas con el menor traslado corporal y en el menor tiempo posible. Es fundamental que el artista de yoga artístico deportivo exprese su espiritualidad y la alegría del movimiento en su serie. El competidor debe lograr un estado de empatía y simpatía con los jueces y el público.

3) YOGA ARTISTICO RITMICO DEPORTIVO (YOGA RITMICO)

El Yoga Rítmico se realiza en dúos o parejas que trabajan en espejo (o sea que sincronizadamente hacen las mismas posturas en el mismo grado y en el mismo tiempo) y conserva las cualidades descritas para el Yoga Artístico.

4) YOGASANAS DEPORTIVAS

Es un deporte relacionado con el Yoga Deportivo.

La Yogasanas deportivas, se basa en el armado y la ejecución de asanas de yoga. Realizadas con el máximo de flexibilidad, fuerza, equilibrio, alineación y resistencia.

SECCION I

CAPITULO 1:

TERRENO Y UTILES DEL YOGA DEPORTIVO

REGLA 1:

AREA DE JUEGO

1.1. Dimensiones: la cancha es un cuadrado de seis por seis metros, el espacio es una zona libre de obstáculos. (Puede ser un Gimnasio o un escenario de un Teatro)

1.2. Superficie de juego:

1.2.1. La superficie debe ser plana, horizontal y uniforme. (El piso puede ser: parquet, goma eva o cemento).

1.2.2. La superficie de juego no debe presentar ningún peligro de lesión para los jugadores. Se prohíbe jugar sobre superficies rugosas o resbaladizas.

1.2.3. Se puede jugar en canchas cubiertas o al aire libre.

1.3. Iluminación: El espacio debe estar iluminado para el juzgamiento del jurado.

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

1.4. Música: Equipo de Música, CD o músicos en vivo para las disciplinas del Yoga Artístico y Yoga Rítmico con un máximo de dos minutos de tiempo para cada presentación.

1.5. Mesa: La mesa debe estar ubicada a uno de los lados del cuadrado de 6 x 6 metros. Allí se colocará el árbitro de la competencia, de modo que pueda observar a los competidores y al puntaje que otorguen los jueces.

1.6. Sillas: Las sillas se colocarán en cada uno de los ángulos del cuadrado de 6 x 6 metros, en dónde se ubicarán los jueces, de manera que puedan observar a los competidores y a la mesa dónde estará ubicado el árbitro.

CAPITULO 2:

PARTICIPANTES

REGLA 2:

Composición y registro

2.1. Sólo los jugadores registrados por su entrenador pueden participar en el encuentro deportivo.

REGLA 3:

División de los participantes al yoga deportivo

3.1. Por cantidad de participantes:

3.1.1. Individual

3.1.2. Parejas o duplas

3.1.3. Grupos

3.2. Por género de participantes

3.2.1. Femenino

3.2.2. Masculino

3.2.3. Mixto

3.3. Por edades de los participantes

3.3.1. Categorías

Según la Federación Internacional de Yoga; el yoga deportivo se divide en las siguientes categorías:

- Baby 4 a 5 años
- Baby Kids 6 a 7 años
- Kids 8 a 12 años
- Juniors 13 a 17 años
- Yougers 18 a 25 años
- Yougers adults 26 a 35 años

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

- Adults 36 a 40 años
- Veteranos de 41 a 60 años
- Tercera edad de 61 años en adelante

* Todas las categorías se pueden subdividir a criterio de los organizadores del evento, dependiendo si la competencia es oficial, open y según las necesidades del deporte.

REGLA 4

INDUMENTARIA DE LOS JUGADORES:

4.1. Vestimenta:

4.1.1. La indumentaria es libre, a elección de cada competidor.

4.1.2. Debe ser ajustada al cuerpo para permitir ver los movimientos, las posturas y la respiración.

4.2. Calzado: Los competidores deberán competir descalzos.

4.3. Objetos prohibidos:

4.3.1. Se prohíbe usar cualquier objeto que pueda causar lesiones a un jugador, tales como alhajas, alfileres, medias, etc...

4.3.2. Los jugadores podrán usar lentes a su propio riesgo.

REGLA 5

DERECHO Y RESPONSABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES

5.1. Responsabilidades de los jugadores

5.1.1. Los participantes deben conocer las reglas del juego y acatarlas estrictamente.

5.1.2. Los participantes deben aceptar con un comportamiento deportivo las decisiones de los árbitros, sin discutirlos.

5.1.3. Los participantes deben comportarse respetuosa y cortésmente, en concordancia con el espíritu del juego limpio, no sólo hacia los jurados sino también hacia los demás personas: entrenadores, compañeros, adversarios, público, así también con las plantas, animales e insectos.

5.1.4. Los participantes deben evitar acciones dirigidas a demorar el juego.

5.2. Responsabilidades de los Entrenadores

5.2.1. Los Entrenadores deben conocer las reglas del juego y acatarlas estrictamente. Deben aceptar con un comportamiento deportivo las decisiones de los árbitros, sin discutirlos.

5.2.2. Antes del juego debe registrar y cotejar los nombres, categorías y modalidad en la que compiten sus jugadores.

5.2.3. Debe presentar toda la documentación peticionada por los organizadores el encuentro (documentos, carnet, planillas, fichas médicas, etc...)

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

5.2.4. El entrenador puede dar instrucciones a los jugadores fuera del área de juego, sin perturbar, ni demorar la competencia.

5.2.5. Un entrenador, debe ser instructor o profesor de yoga; puede competir, pero no puede ser jurado.

5.3. Ubicación de los participantes

5.3.1. Los participantes que no están compitiendo deben ubicarse fuera del área de juego, en el sector asignado por los organizadores de la competencia.

5.3.2. Los jugadores que no están jugando pueden calentarse en las zonas asignadas, sin perturbar al resto de los participantes.

CAPITULO 3

PUNTAJES EN LA COMPETENCIA

REGLA 6

6.1. PUNTAJE EN YOGA DEPORTIVO

6.1.1. Evaluación final diez (10) puntos:

- Evaluación Espiritual: (4 puntos).
- Evaluación Física: (1 punto).
- Evaluación Mental: (1 punto).
- Evaluación Social: (1 punto).
- Evaluación Ecológica: (1 punto).
- Evaluación Cultural: (1 punto).
- Evaluación Filosófica: (1 punto).

6.2. GANADOR

6.2.1. GANADOR EN YOGA DEPORTIVO: gana el encuentro el competidor que obtiene mayor puntaje.

6.3. EN CASO DE EMPATE: el árbitro designa al ganador por puntaje de espiritualidad.

6.4. Evaluación del Yoga Deportivo:

Para evaluar a un competidor se establecen en cada caso diez puntos, que se juzgan por parte de los jueces y el árbitro, que siempre es un maestro de yoga con linaje y dominio de la educación espiritual del ser humano. El competidor es evaluado espiritualmente, físicamente, mentalmente, socialmente, eto-ecológicamente, culturalmente y filosóficamente. En todos los aspectos del Yoga como disciplina básicamente espiritual. Es precisamente por el dominio de su parte espiritual que cada competidor recibe un total de 4 puntos dentro de un máximo de diez puntos posibles, en yoga atlético, en yoga artístico y en yoga rítmico.

Una vez evaluada la aptitud y actitud: física, mental y espiritual del individuo, se evalúa la aptitud y actitud social para pasar a la evaluación cultural y filosófica de esta disciplina de vida. Los competidores deben contestar un cuestionario con preguntas sobre yoga. Se debe tener presente que si una persona es

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

extraordinariamente flexible y hace figuras corporales increíbles sólo obtiene 1 punto. Para ganar hay que practicar y saber la filosofía y espiritualidad del yoga. Su concentración le vale un punto (1), pero su espiritualidad cuatro puntos (4). El competidor más simpático y amigable es quién gana fácilmente a una persona flexible. Los jueces son informados si el competidor estudia yoga y medita con su maestro.

El punto social se establece cuando el competidor y su entrenador están integrados a la Comunidad del Yoga de su país sin haber tenido nunca inconvenientes, el punto cultural esta dado por la capacidad de adaptarse a la cultura del lugar sin importar la propia. Ecológicamente el competidor no puede arrojar papeles en el suelo o quebrar la ecología. Son eliminados quiénes fumen en su vida privada, tomen drogas, alcohol o ingiera psicofármacos.

6.4.1. *Puntaje Espiritual (4 puntos)*: sobre éstos cuatro puntos el juez y en especial el árbitro observa antes, durante y después de la competencia los siguientes ítems para evaluar espiritualmente a los competidores:

6.4.1.1. AHIMSA: el competidor no puede manifestar antes, durante y después ningún tipo de violencia o agresión, critica, enfado, fastidia o desaprobación, ni física, ni mental, ni verbal, ni espiritual a otro competidor, entrenador, público, jurado, animales o plantas. No pudiendo destruir tampoco objetos.

6.4.1.2. MAITRI: el segundo sentimiento que es premiado es la Amistad o Maitri hacia todos los seres vivos presentes en la competencia. No se puede evidenciar sentimientos antipáticos, ni falta de simpatía hacia los rivales y el jurado. Se debe tener un sentimiento de amistad, cooperación, solidaridad hacia sus compañeros, rivales y jurados. Entender que estamos jugando. El competidor no puede contestar de manera agresiva, maliciosa ni a familiares, ni al público, ni a los competidores, ni al jurado. Tampoco pueden hacerlo sus familiares, amigos o simpatizantes. No puede realizar gestos con su rostro que denoten sentimientos de enemistad, de descontento o de no aprobación. Los competidores obtienen puntaje por Maitri, sentimiento de amistad, cooperación, solidaridad hacia sus compañeros, rivales y jurados.

6.4.1.3. MUDITA: Se premia el sentimiento de alegría. Es muy importante estar contento disfrutar el juego como una fiesta y celebración. El competidor y su entrenador no pueden realizar o tener gestos de tristeza, indiferencia, desinterés, depresión, ansiedad, stress o angustia. O cualquier emoción o sentimiento negativo.

6.4.1.4. INTELIGENCIAS EMOCIONAL Y AFECTIVA: Capacidad de no tener emociones negativas propias y capacidad de entender los sentimientos del otro. Capacidad de generar sentimientos altruistas fundamentalmente el de Karuna o Compasión por el otro. Capacidad de divertirse en el Juego y con el Yoga.

YAMAS y NIYAMAS: Los competidores deben practicar antes, durante y después de la competencia, los Yamas y Niyamas.
(Una hora antes y una hora después de la competencia)

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

6.4.2. *Puntaje Físico: (1 punto)*

Se premia los diez grados de flexibilidad en cada postura de yoga así como la resistencia en el equilibrio estático y la resistencia en las posturas de fuerza. Además de esto se premia la correcta alineación de cada postura. En lo referente al Yoga Artístico y Rítmico se premia además la coordinación y ritmo, el carisma, el arte, la creatividad, la música y la escenografía. El puntaje físico se subdivide en diez aspectos evaluables:

- 6.4.2. 1) Flexibilidad (0,10 puntos)
- 6.4.2. 2) Resistencia en el equilibrio estático (0,10 puntos)
- 6.4.2. 3) Resistencia en la fuerza. (0,10 puntos)
- 6.4.2. 4) Alineación (0,10 puntos)
- 6.4.2. 5) Coordinación y ritmo (0,10 puntos)
- 6.4.2. 6) Carisma (0,10 puntos)
- 6.4.2. 7) Arte (0,10 puntos)
- 6.4.2. 8) Creatividad (0,10 puntos)
- 6.4.2. 9) Música (0,10 puntos)
- 6.4.2. 10) Escenografía (0,10 puntos)

6.4.3. *Puntaje Mental (1 punto)*

Se premia la introspección, atención, concentración, contemplación y capacidad de meditación del competidor en plena competencia.

6.4.4. *Puntaje Social (1 punto)*

Se premia la tolerancia e integración con los demás, el compañerismo, la integración a los grupos y a las instituciones, la aceptación de las reglas y normas así como su entendimiento.

El competidor no puede criticar, protestar o interferir sobre un fallo del jurado.

6.4.5. *Puntaje Eto-ecológico (1 punto)*

Se premia el buen comportamiento ecológico, el respeto del medio ambiente, el competidor tiene prohibido fumar, beber alcohol, doparse, tomar drogas o psicofármacos, arrojar papeles, plásticos o basura dentro del ámbito de la competencia o en el espacio circundante. Debe dejar todo ordenado y no puede romper o desordenar absolutamente nada. Ecológicamente debe respetar el medio animal y no puede matar animales (insectos) o plantas ni hacerle daño durante las competencias. Se premia a quién ordena, ayuda, colabora en mantener todo limpio, ordenado, pulcro y no destruye seres vivos u objetos.

6.4.6. *Puntaje Cultural (1 punto)*

Se premia el entender, comprender y aceptar sin críticas la cultura, religión, filosofía, raza folklore y costumbres del país o ciudad en la cual se compete. Debiendo ser respetuoso de las costumbres de cada lugar y país.

6.4.7. *Puntaje Filosófico (1 punto)*

Competición de Jnana Yoga

Los competidores deben contestar un cuestionario sobre la filosofía, arte y ciencia del yoga, para demostrar sus conocimientos de esta disciplina.

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

CAPITULO 4:

PREPARACION DE LA COMPETENCIA

REGLA 7

7. 1.Organización:

Toda competencia puede organizarse en calidad de:

7.1.1. Competencia Federada. Exclusiva para los deportistas federados con carnet que siguen las normativas de la federación organizativa.

7.1.2. Competencia Open o abierta: donde todos pueden competir.

7.1.3. Competencia por invitación: en ellas se compete para divulgar, desarrollar, perfeccionar y/o preparar a los deportistas.

7.2. Competencias oficiales y no oficiales

7.2.1. Competencia Oficial de la IFYS: la IFYS o las federaciones nacionales otorgan la calidad de oficial a las competencias federadas y en que figuran en el FIXTURE de la institución.

7.2.2. Competencia NO Oficial de la IFYS: son aquellas que se organizan fuera del FIXTURE de las federaciones, la competencia es de tipo amistosa y se juega entre dos o más instituciones federadas o no.

7.3. Funciones:

7.3.1 Competidores: son practicantes de yoga. Su función es competir representando a su escuela, maestro y linaje de yoga.

7.3.2. Entrenadores: son instructores o profesores de yoga. Su función es dirigir a los competidores.

7.3.3. Jueces: son maestros de yoga. Su función es la de otorgar puntaje a los competidores.

7.3.4. Árbitros: son maestros de yoga. Son los encargados de la organización, de la disciplina y de la espiritualidad del yoga deportivo.

7.3.5. Diskjockey: su función es poner música.

7.3.6. Seguridad: Su función es velar por la seguridad del espectáculo expulsando a los trasgresores.

7.3.7. Médico: Su función es estar presente en toda la competencia, asistiendo a quiénes requieran de sus servicios.

7.4. Ceremonia y Puja:

Importante antes de comenzar una competencia se debe saludar a Nataraj el Patrono del Yoga Deportivo.

Para esto un Swami, Pujari o Yogacharya debe entonar los mantras mientras se hace el arati con la ceremonia del fuego.

Un guru o pujari es el encargado de hacer el puja antes de la competencia.

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

SECCION II:

JUECES Y ARBITROS

REGLA 8

El Jurado del Yoga Deportivo

El Jurado esta compuesto por dos o más Jueces hasta una máximo de diez que tienen la misión: calificar otorgando un puntaje o bien seleccionando directamente a cada competidor.

8.1. El Árbitro:

8.1.1. La competencia es dirigida por el árbitro, que tiene la misión de disciplina, penalizando cualquier falta y que otorga el puntaje final declarando el ganador. Para esto el árbitro debe tener presente el puntaje espiritual pudiendo cambiar el puntaje general de los jueces.

Por haber visto o percibido una falta al reglamento incluso luego de haber competido un competidor. Su fallo es a todos los efectos inapelable, incuestionable, incambiable y aceptado a priori por todos los competidores, entrenadores, técnicos, jueces, instituciones y público presente.

No pudiendo a ningún efecto ser criticado ni existiendo apelación posible a su veredicto.

8.1.2. El árbitro es el rector de la disciplina y de la espiritualidad.

8.1.3. El árbitro debe ser Swami o Yogacharya (maestro de yoga) con linaje tradicional y certificado de su guru. Cada Yogacharya debe estudiar por 12 años un Ashram bajo la tradición gurukula con su guru.

8.1.4. El árbitro es el que designa a un ganador y determina los puestos.

8.1.5. Al finalizar la competencia debe comunicar los resultados del encuentro deportivo a todos los organismos oficiales, instituciones participantes y al ente organizador.

8.2. Jueces

8.2.1. Los jueces deben ser Yogacharyas, Master o Formadores de Yoga para poder calificar la espiritualidad del competidor así como conocer, respetar e impartir justicia deportiva a través del conocimiento y aplicación del reglamento.

8.2.2. Su responsabilidad es calificar a los competidores.

8.3. Cantidad de Jurados en Yoga Deportivo

8.3.1. Un sólo árbitro.

8.3.2. Un árbitro y dos o más jueces.

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

SECCION III

GANADOR DEL ENCUENTRO

REGLA 9:

9.1. Ganador en YOGA ARTISTICO

9.1.1. Puntaje: 10 puntos finales.

9.1.2. SUB-MODALIDADES en la COMPETENCIA de Yoga Artístico:

9.1.2. A- Yoga artístico individual (por género: femenino o masculino)

Participa un sólo competidor a la vez. Gana el que obtiene mayor puntaje.

9.1.2. B- Yoga artístico en duplas (independientemente del género)

Se compite en dúos. Gana la dupla que obtiene mayor puntaje.

9.1.4. Procedimiento de arbitraje:

9.1. 4. 1) Un sólo árbitro otorga el puntaje, realizando la función de juez y árbitro a la vez.

9.1. 4. 2) Un árbitro y más de dos jueces: los jueces otorgan el puntaje elevando los cartones con los puntajes del 1 al 9, ya que el puntaje faltante corresponde al punto de jnana yoga.

Cada juez debe levantar el puntaje a la orden del árbitro. El árbitro realiza la sumatoria de los puntos designando un ganador.

9. 2. Ganador en YOGA RITMICO

9.2.1. Puntaje: 10 puntos finales.

Se evalúa del mismo modo que el Yoga Artístico.

9.2.2. Sub-Modalidades del Yoga rítmico

9.2.2. A- Yoga rítmico en parejas (independientemente del género)

Los dúos realizan la misma postura, en el mismo grado y al mismo tiempo.

Gana el que obtiene mayor puntaje.

9.2.2. B- Yoga rítmico en grupos se realiza con más de dos competidores, realizando la misma postura, en el mismo grado y en mismo tiempo.

Gana el que obtiene mayor puntaje.

PUNTAJE FINAL

Otorgándole un puntaje de 10 puntos a los primeros puestos, de 5 puntos a los segundos y 1 punto a los terceros. Para obtener el puntaje final: se suman los puntajes.

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

9.2.3. Procedimiento de arbitraje:

9.2.3. 1) Un sólo árbitro otorga el puntaje, realizando la función de juez y árbitro a la vez.

9.2.3. 2) Un árbitro y más de dos jueces: los jueces otorgan el puntaje elevando los cartones con los puntajes del 1 al 9, ya que el puntaje faltante corresponde al punto de jnana yoga. Cada juez debe levantar el puntaje a la orden del árbitro. El árbitro realiza la sumatoria de los puntos y designa a un ganador.

9.3. Ganador en YOGA ATLETICO

9.3.1. Puntaje Final: 10 puntos

9.3.2. Sistema de eliminación: por rondas o llaves

El Yoga Atlético, se compite por rondas. Por categorías y género.

El árbitro llama a los competidores. Los ubica en el terreno de juego y menciona seis posturas de yoga una por vez. Cada postura tiene un puntaje de 1 punto.

9.3.3. FINAL: Luego de dar puntajes a todos los competidores el mismo género y categoría, se designa el ganador de cada ronda.

Los ganadores de cada ronda juegan la final.

9.3.4. Sub-Modalidades:

9.3.4. A- YOGA ATLETICO FEMENINO: se compite por categorías (edades)

Gana quién obtenga el mayor puntaje dentro de su categoría.

9.3.4. B- YOGA ATLETICO MASCULINO: se compite por categorías (edades)

Gana quién obtenga el mayor puntaje dentro de su categoría.

9.3.5. Procedimiento de arbitraje:

9.3.5. 1) Un sólo árbitro otorga el puntaje, realizando la función de juez y árbitro a la vez.

9.3.5. 2) Un árbitro y más de dos jueces: los jueces otorgan el puntaje colocándose cerca del competidor a quién le otorgo el puntaje. El árbitro designa al ganador.

En caso de empate el árbitro designa el ganador por espiritualidad.

9.4. Ganador en YOGASANAS DEPORTIVAS

9.4.1. Puntaje Final: 6 puntos.

- Postura de flexibilidad hacia atrás (1 punto)
- Postura de Flexibilidad hacia adelante (1 punto)
- Postura de fuerza (1 punto)
- Postura de equilibrio (1 punto)
- Postura invertida (1 punto)
- Postura elegida por lotería de posturas (1 punto)

9.4.2. GANADOR EN YOGASANAS DEPORTIVAS

Gana el encuentro el competidor que obtiene mayor puntaje en la ejecución y en la técnica de yogasanas.

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

9.4.3. EN CASO DE EMPATE: la suma del puntaje que los jueces otorgan por la ejecución técnica de las posturas, designan ganador al que obtiene mayor puntaje. Queda excepto en esta modalidad el puntaje espiritual.

9.4.4. Sistema de eliminación: por rondas o llaves

Las Yogasanas, se compite por rondas. Por categorías y género.

El árbitro llama a los competidores. Los ubica en el terreno de juego y menciona seis posturas de yoga una por vez. Cada postura tiene un puntaje de 1 punto.

9.4.5. FINAL

Luego de dar puntajes a todos los competidores el mismo género y categoría, se designa el ganador de cada ronda.

Los ganadores de cada ronda juegan la final.

9.4.6. Sub - Modalidades:

9.4.6. A- YOGASANAS DEPORTIVAS FEMENINA: se compite por categorías (edades)

Gana quién obtenga el mayor puntaje dentro de su categoría.

9.4.6. B- YOGASANA DEPORTIVAS MASCULINA: se compite por categorías (edades)

Gana quién obtenga el mayor puntaje dentro de su categoría.

9.4.7. Procedimiento de arbitraje:

9.4.7. 1) Un solo árbitro otorga el puntaje, realizando la función de juez y árbitro a la vez.

9.4.7. 2) Un árbitro y más de dos jueces: los jueces otorgan el puntaje colocándose cerca del competidor a quién le otorgo el puntaje. El árbitro realiza la sumatoria de los puntos.

9.4.7.3) El Arbitro debe ser un maestro espiritual de yoga con 12 años de formación y con linaje, debiendo tener diploma de Maestro Espiritual de Yoga o Yogacharya reconocido por la Federación Internacional de Yoga. Solo un maestro espiritual de yoga puede enseñar las reglas y reglamento de yoga deportivo como un Deporte Espiritual. Porque solo un maestro espiritual de yoga puede realizar la evaluación espiritual del yoga deportivo.

9.4.7.4) Esta terminantemente prohibido enseñar este reglamento y reglas por parte de entrenadores deportivos, docentes de educación física, entrenadores de gimnasia, entrenadores de fitness o cualquier otra profesión, incluyendo a los profesores de yoga, que no sean maestros de yoga, porque en todas estos casos dichos profesionales no están capacitados ni pueden realizar evaluaciones espirituales por desconocerlas totalmente.

REGLAMENTO INTERNACIONAL DE YOGA DEPORTIVO

Secuencias de asanas

10. Secuencias de Asanas para Yoga Atlético y Yoga Asanas.

10.1. Primera secuencia de asanas (seis posturas)

Ardha Trikonasana
Raja Bhujangasana
Padahasthasana
Dandapada Kakasana
Thirivikramasana
Padma Kukutasana

10.2. Segunda secuencia de asanas (seis posturas)

Trikonasana
Sarvangasana
Yoganidrasana
Dhanurasana
Salabhasana
Shirsasana

10.3. Tercera secuencia de asanas (diez posturas)

Paschimottanasa
Chakrasana
Ardha Chandrasana
Visaktna Paschimottanasa
Eka Pada Kapotasana
Padma Mayurasana
Garbasana
Vrajasana
Natarajana
Vrischikasana

10.4. Sólo en caso de tiebrake (Yoga asanas deportivas)

Padam Kakasana
Raja Yoganidrasana

En el yoga deportivo no gana la persona más flexible ni la más fuerte sino la más espiritual. Aquella persona que es contorsionista y hace posturas difíciles solo obtiene un punto sobre los 10 puntos finales.