யாழ்ப்பாண விஞ்ஞானச் சங்கத்தின் மருத்துவ விஞ்ஞான மற்றும் சமூக விஞ்ஞான பிரிவு இணைந்து நடத்தும் பாடசாலைகளுக்கிடையிலான யோகா போட்டிகள்
(Rhythmic Yoga Competition -2022)

இந்த வருடம் யாழ்ப்பாண விஞ்ஞான சங்கத்தினர் பாடசாலை மாணவர்களுக்கிடையேயான யோகா போட்டியினை நடத்தவுள்ளனர். இப்போட்டியானது வடமாகாண பாடசாலைகளுக்கிடையே நடைபெறும். இது இரண்டு பிரிவுகளுக்கிடையிலான குழுநிலைப் போட்டியாக நடைபெறும்.

போட்டி பிரிவுகள்

1. பிரிவு 1 – Gr 6 – Gr 9
2. பிரிவு 2 – Gr 10 – Gr 13

போட்டி விதிமுறைகள்

1. ஒரு பாடசாலையிலிருந்து ஒவ்வொரு பிரிவிலிருந்தும், ஒரு குழு பங்கு பற்ற முடியும்.
2. ஒரு குழுவில் ஆகக்கூடியது 10 மாணவர்களும் ஆகக் குறைந்தது 6 மாணவர்களும் பங்குபற்ற முடியும்.
3. போட்டி நேரம் 8 - 10 நிமிடங்கள்.
4. ஆயத்த பணிக்கான நேரம் 5 நிமிடங்கள்
5. மேடையிலிருந்து வெளியேறுவதற்கான நேரம் 5 நிமிடங்கள்
6. கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள யோகா ஆசனங்களிலிருந்து குழுநிலை மேடை அளிக்கையை தயார் செய்தல் வேண்டும்.
7. தாள அமைவுக்கேற்ப (Rhythm) ஆற்றுகை செய்யப்படல் வேண்டும். பொருத்தமான இசையைப் பயன்படுத்தப்படலாம். பாடல்கள் எவையும் பயன்படுத்தப்படல் ஆகாது.
8. ‘மேடைக் காட்சிப்படுத்தல்’ கவனத்தில் கொள்ளப்படவேண்டும். (உதாரணம்: உடைகள், நிறங்கள், மேடைப்பொருட்கள் போன்றன.)
9. போட்டியாளர்கள் ஆபத்தான முயற்சிகளில் ஈடுபடுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
10. முதல் மூன்று இடங்களைப் பெறுபவர்களுக்கு முறையே தங்கம், வெள்ளி, வெண்கல பதக்கங்களும் சான்றிதழ்களும் வழங்கப்படும். பாடசாலைகளுக்கு கேடயங்கள் வழங்கப்படும்.
11. மேலும் ஒவ்வொரு பிரிவிலும் தனித்தனியே சிறந்த 2 ஆற்றுகைகளுக்கு சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும்.
12. வெற்றி பெற்ற குழுவின் பாடசாலை அதிபரினால் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பாடசாலை சமூகம் சார்ந்த நெறியாளருக்கு சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.
13. அனைத்து பங்குபற்றிய மாணவர்களுக்கும் பங்குபற்றியமைக்கான சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும்
14. போட்டிகள் அனைத்தும் **10/06/2022 - 15/06/2022** காலப்பகுதிக்குள் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தில் நடைபெறும்.
15. போட்டியில் பங்குபற்றுவதற்கு எந்தவொரு கொடுப்பனவுகளும் வழங்கப்பட மாட்டாது.
16. நடுவர்களின் முடிவே இறுதியானது.

.யோகா ஆசனங்கள்

1. அர்த்தசிரசாசனம், சிரசாசனம்
2. அர்த்தசர்வாங்க ஆசனம், சர்வாங்க ஆசனம்
3. மச்சாசனம்
4. ஹலாசனம்
5. பட்சிமோத்தாசனம்
6. புயங்காசனம்
7. சலபாசனம்
8. தனுராசனம்
9. நவாசனம்
10. அர்த்த மச்சியேந்திராசனம்
11. சக்கராசனம்
12. உசட்டாசனம்
13. சேதுபந்தாசனம்
14. பவனமுக்தாசனம்
15. பத்மாசனம்,அர்த்த பத்மாசனம்
16. வஜ்ஜிராசனம்
17. யோகமுத்திரா
18. சாசங்காசனம்
19. வீரபத்திராசனம்
20. கருடாசனம்
21. விருட்சிகாசனம்
22. ஏகபாதாசனம்
23. சூரியநமஸ்கார்
24. பாதகாஸ்சாசனம்
25. திரிகோணஆசனம்

போட்டிக்கான பதிவு

- பங்குபற்றுபவர்களின் விபரங்களை இதில் தரப்பட்டுள்ள இணைப்பினூடாக google form இல் பூரணப்படுத்தி அனுப்பவும்.

- அனைத்து விண்ணப்பங்களும் (google form) பூரணமாக நிரப்பப்பட்டு 20/05/2022 திகதிக்கு முன்பாக அனுப்ப வேண்டும்.

Google Form
https://docs.google.com/forms/d/1L7MXRCDnrqKzF25ecJ0FkXcLBCKtAS2he5ry6ksaa7U/edit

பரிசளிப்பும் யோகா தினமும்

வெற்றி பெற்றவர்களுக்கான பரிசில்கள் யாழ்ப்பாண விஞ்ஞான சங்கத்தால் யாழப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தில் நடாத்தப்படும் சர்வதேச யோகா தின விழாவில் (ஆனி 21 ம் திகதி, 2022) வழங்கப்படும். இருபிரிவிலும் முதல் இடத்தினைப் பெற்ற ஆற்றுகைகள் விழாவில் மேடையேற்றப்படும்.

தொடர்புகளுக்கு:

Dr. (Mrs.) Janani Thevananth
General Secretary/ Jaffna Science Association (JSA)
Mobile No: (0761723995)
Email: jsasecc.d2022@gmail.com