

# POHÁR V JÓGOVÝCH ÁSANÁCH ÁSANA 2009

který organizuje **Klub kondiční gymnastiky jógy PADMA**  
pod záštitou **města Benešova** a **Českého svazu jógy**  
dne 18.4.2009 ve sportovní hale v benešovské ZŠ Dukelská

## PRAVIDLA A PODMÍNKY

### 1. NOMINAČNÍ PODMÍNKY ÚČASTI:

Poháru se mohou účastnit soutěžící v osmi kategoriích.

Junioři:

- |   |   |
|---|---|
| 1. kategorie - dívky od 14ti do 20ti let; | 2. kategorie - chlapci od 14ti do 20ti let; |
| 3. kategorie - ženy od 21ti do 35i let;   | 4. kategorie - muži od 21ti do 35i let,     |

Senioři:

- |  |  |
|--|--|
| 5. kategorie - ženy od 36ti do 50ti let, | 6. kategorie - muži od 36ti do 50ti let. |
| 7. kategorie – ženy od 51 let výše       | 8. kategorie – muži od 51 let výše       |

V každé kategorii se za klub/oddíl může soutěže zúčastnit až pět jednotlivců.  
Celkem tak klub/oddíl může nominovat až 40 soutěžících.

### 2. STARTOVNÍ PODMÍNKY:

Zaslání vyplněné přihlášky. K přihlášce každého jednotlivce přiložte:

Kopii OP.

Podepsaný formulář „Oprávnění zveřejnění foto/video záznamů“.

### 3. ÚPRAVA A CELKOVÝ VZHLED CVIČENCE:

*Ženy:* Trikot s legínami nebo celotrikot, případně top a legíny. Úbor musí být přiléhavý.

*Muži:* Trenýrky, kraťasy nebo tričko a dlouhé legíny (vše musí být přiléhavé).

Pokud má soutěžící dlouhé vlasy, musí si je na dobu soutěže upravit tak, aby byl zřetelně viditelný obličej i krk. Celkový vzhled soutěžícího by měl být čistý a upravený, aby nerušil estetický dojem.

### 4. ZÁKAZY:

Není povoleno použití žádných stimulačních látek nebo alkoholických nápojů před ani v průběhu soutěže. Každé takové jednání bude posuzováno jako porušení pravidel.

Porota má plné právo vyloučit soutěžícího za porušení pravidel.

### 5. ÁSANY:

Osm povinných ásan (pozic) zmíněných a zobrazených níže. Je mezi nimi zastoupena jedna pozice předklonová, záklonová, úklonová, torzní, silová, obrácená, balanční a protahovací dolní končetiny. Další dvě ásany jsou volitelné. Minimální doba výdrže v každé pozici je 10 sekund. Celková doba na provedení všech deseti pozic účastníkem soutěže je odvislá od pokynů poroty v průběhu soutěže, ale zpravidla by neměla přesáhnout dobu 5 minut.

Ásany budou řazeny dle volby poroty.

### 6. PRAVIDLA:

1. Účastníci soutěže musí dodržovat zásady vhodného chování a ukázněnou disciplínu v průběhu celé soutěže.
2. Výbor pro pravidla a podmínky si vyhrazuje právo k rozšíření, změně i doplnění pravidel či programu, a to dle vlastního uvážení bez předchozího upozornění.

## 7. POROTA:

Porotci budou jmenováni Klubem kondiční gymnastiky jógy PADMA.

Porota bude brát v úvahu při hodnocení soutěžícího následující parametry:

1. Tělesnou a duševní rovnováhu
2. Přesnost provedení
3. Uspořádání, styl a eleganci provedení ásan

## POZNÁMKY PRO POROTU A SOUTĚŽÍCÍ

1. Každá pozice bude ohodnocena body na stupnici 1 až 10.
2. Při provedení pozice v těžší variantě bude tato ohodnocena doplňujícími body na stupnici 1 až 5 bodů v závislosti na náročnosti provedené pozice.
3. Každá pozice musí být provedena v maximálním rozsahu, stabilně a plynule.
4. Soutěžící budou hodnoceni podle následujících kritérií:
  - ladnost pohybu
  - celkový vzhled
  - elegance a rovnováha těla a ducha (viz. níže)
  - provedení pozic

Pozice budou hodnoceny podle stupně obtížnosti a provedení pozice. Body budou strhávány, pokud dojde k vypadnutí z pozice; při nejistotě provedení přechodu do pozice a z pozice či při nedostatku rovnováhy a stability během provádění pozice. Za každou takovou chybu bude stržen 1 bod.

Při oznamování názvu pozic mohou porotci použít jak sanskrť, tak češtinu.

5. Členové poroty se nemohou zúčastnit soutěže.
6. Rodinní příslušníci porotců se nesmí zúčastnit soutěže dokud porotce vykonává svou funkci.
7. Pořadí soutěžících se určí losem.
8. Pořadí ásan určí před započítáním soutěže porota. Toto pořadí bude platné pro všechny soutěžící.

## VŠEOBECNÉ POKYNY PRO SOUTĚŽÍCÍ

1. Při soutěži, jakmile porota ohlásí jméno soutěžícího, předstoupí na pódium. Následuje pozdrav poklonou v Namaskaru obecenstvu a porotě. Jeden z porotců vyzve slovem „start“ a názvem pozice k zahájení cvičení. Soutěžící bude provádět pozice uprostřed vyčleněného prostoru tělocvičny. Přechod do každé pozice bude započat čelem k tribuně. V každé pozici je nutné provést výdrž minimálně na 10 sekund během nichž mohou porotci soutěžícího obcházet.
2. Jakmile začal přechod do pozice, udržujte plynulost pohybu od začátku až do konce provádění pozice.
3. Buďte ladi a umístěte svá chodidla vždy precizně.
4. Zákaz nošení bandáží, čelenek a šperků.
5. Není povoleno během soutěže mít u sebe či v blízkém okolí jakékoliv hodinky, časovače či mobilní telefony.
6. 5 bodů bude automaticky odečteno při pádu dříve, než byla pozice dokončena. Ale máte stále ještě možnost získat maximálně 5 bodů při zdařilém provedení druhého pokusu. Při pádu i při druhém pokusu již nezískáte žádný bod za tuto pozici.
7. Poznámka k „eleganci a rovnováze těla a ducha“: Elegance zahrnuje energické vyzařování, osobnost, jistotu, vitalitu a jiskru ve výrazu, rovnovážnost těla a klidný dech.
8. Upravování se v pozicích může být hodnoceno mínus body v kategorii elegance.

# PRAVIDLA PRO POZICE

## Juniorské kategorie (1-4):

1. Ekapadačakrásana (kolo)
2. Prasaritapadottanásana se zapažením
3. Majurásana (páv)
4. Úrdhvapadmásana (stoj na hlavě s lotosem)
5. Andžanejásana (provaz)
6. Hamsásana (labuť)
7. Parighásana (závora ve vzpažení)
8. Parivrttaparšvakonásana (přetočený úhel)
- 9.-10. Volitelná

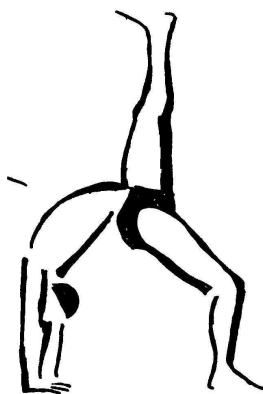
## Seniorské kategorie (5-8):

1. Ekapadasetubandhásana (můstek)
2. Prasaritapadottanásana
3. Ekahastabudžásana (noha přes paži)
4. Širšásana (stoj na hlavě)
5. Ardhaandžanejásana (poloviční provaz)
6. Nataradžásana (tanečník)
7. Parighásana (závora)
8. Parivrttatrikonásana (přetočený trojúhel)
- 9.-10- Volitelná

## JUNIORSKÉ KATEGORIE:

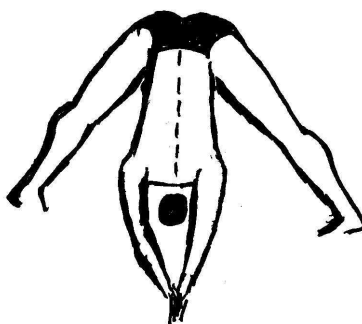
### **1. EKAPADAČAKRÁSANA (kolo s jednou nohou přednoženou)**

Celé chodidlo i dlaně musí být položeny na podlaze. Paže protažené kolmo k podlaze. Přednožená noha propnutá kolmo ke stropu. Těžší varianta na předloktí je možná.



### **2. PRASARITAPADOTTANÁSANA (předklon k zemi v roznožení se zapažením)**

Přechod ze stoje spatného. Hlava opřená o temeno na spojnici chodidel. Ruce spojené v zapažení co nejbliže k podlaze.



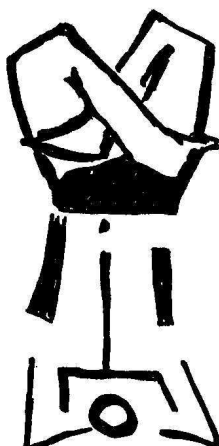
### **3. MAJURÁSANA (páv)**

Trup a nohy jsou ve vodorovné pozici. Varianta v lotosu je možná.



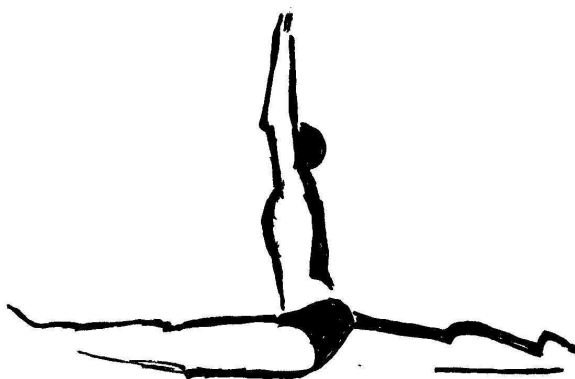
#### 4. ÚRDHVAPADMÁSANA (stoj na hlavě s lotosem)

Základní stoj na hlavě se založením nohou v lotosu.



#### 5. ÁNDŽANEJÁSANA (provaz)

Zadní chodidlo musí být v ose trupu. Ruce jsou spojené ve vzpažení dlaněmi k sobě. Těžší varianty v předklonu či záklonu jsou možné.



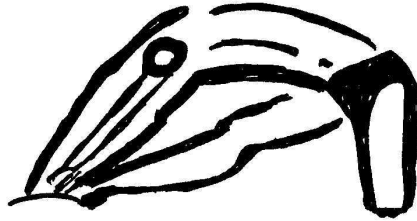
#### 6. HAMSÁSANA (labuť)

Předklon v balančním stoj na jedné noze. Druhá noha je protažená v zanožení ke stropu. Ruce jsou spojené dlaněmi k sobě za zády. Prsty směřují k hlavě. Trup je ve vodorovné poloze s mírným hrudním záklonem. Pohled směřuje dopředu.



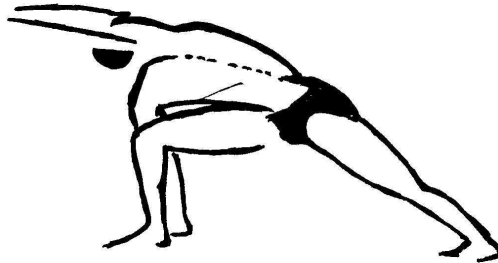
## 7. PARIGHÁSANA (závora ve vzpažení)

Úklon v kleku únožném. Ruce jsou spojené ve vzpažení dlaněmi k sobě. Pohled směřuje ke stropu.



## 8. PARIVRTTAPARŠVAKONÁSANA (přetočený boční úhel)

Přechod se stoje spatného. Obě chodidla na podlaze. Stehno ohnuté nohy je v ose protažené nohy a kleno ohnuté nohy svírá ostrý úhel. Spodní ruka se opírá celou dlaní za opačným chodidlem. Druhá ruka v upažení kolmo ke stropu. Pohled směřuje též ke stropu.



## 9. Volitelná

## 10. Volitelná

### SENIORSKÉ KATEGORIE:

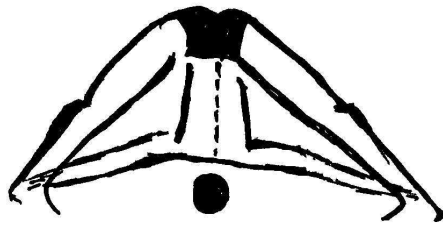
## 1. EKAPADASETUBANDHÁSANA (můstek s jednou nohou přednoženou)

Přechod z lehu na zádech s uchopenými kotníky. Poté se bedra podepřou dlaněmi. Po přechodu do pozice je celé chodidlo na podložce. Přednožená noha je propnutá kolmo ke stropu. Hrudní kost přitlačena k bradě.



## 2. PRASARITAPADOTTANÁSANA (předklon k zemi v roznožení)

Přechod ze stoje spatného. Hlava opřená o temeno na spojnici chodidel. Ruce se drží za kotníky.



## 3. EKAHASTABUDŽÁSANA (jedna noha přes paži)

Vzpor na ruce. Jedna noha založena přes paži, druhá přednožená ve vodorovné poloze. Pohled směřuje dopředu.



## 4. ŠIRŠÁSANA (stoj na hlavě)

Základní stoj na hlavě. Těžší varianty jsou možné.



## 5. ARDHAÁNDŽANEJÁSANA (poloviční provaz)

Zadní chodidlo musí být v ose trupu. Přední chodidlo na podlaze. Koleno ohnuté nohy svírá ostrý úhel. Trup v záklonu a ruce jsou dlaněmi spojené ve vzpažení. Těžší varianty jsou možné.



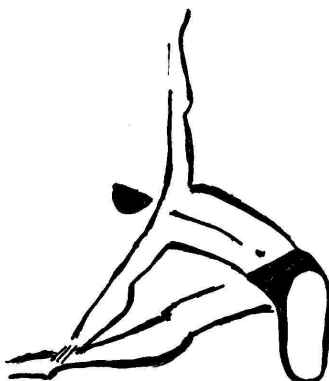
## 6. NATARADŽÁSANA (tanečnick)

Přechod ze stoje spatného. Zanožená noha je uchopena souhlasnou rukou. Druhá ruka v předpažení povýš. Trup je v kolmé pozici. Těžší varianty jsou možné.



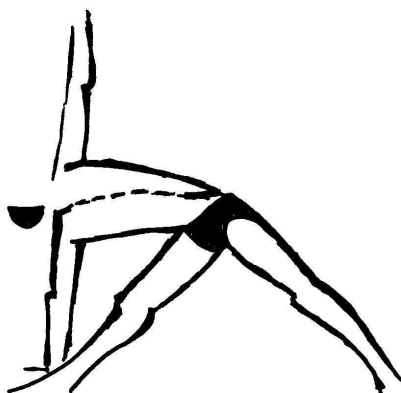
## 7. PARIGHÁSANA (závora)

Úklon v kleku únožném. Spodní ruka spočívá na unožené noze a druhá ve vzpažení. Pohled směřuje ke stropu.



## 8. PARIVRTTATRIKONÁSANA (přetočený trojúhelník)

Přechod ze stoje spatného. Vytočené jedno chodidlo. Nohy propnuté. Spodní ruka se opírá celou dlaní o podlahu, druhá upažená kolmo ke stropu. Pohled směřuje též ke stropu.



## 9. Volitelná

## 10. Volitelná

# POHÁR V JÓGOVÝCH ÁSANÁCH

## ÁSANA 2009

který organizuje **Klub kondiční gymnastiky jógy PADMA**

Na Tržišti 1549, 256 01 Benešov

Tel./Fax: 317 727 690, Mobil: 602 138 245, 776 867 761

padma@seznam.cz; www.jogapadma.cz

## PŘIHLÁŠKOVÝ FORMULÁŘ

Vážení,

mám zájem se zúčastnit poháru v jógových ásanách **ÁSANA 2009** organizovaný Klubem kondiční gymnastiky jógy PADMA pod záštitou města Benešova a Českého svazu jógy dne 18.4. 2009 ve sportovní hale v ZŠ Dukelská jakožto soutěžící.

JMÉNO (tiskací písmo): \_\_\_\_\_

ADRESA: \_\_\_\_\_

MĚSTO: \_\_\_\_\_ PSČ: \_\_\_\_\_

TELEFON: \_\_\_\_\_ E-MAIL: \_\_\_\_\_

VĚK: \_\_\_\_\_ DATUM NAROZENÍ: \_\_\_\_\_

VÁHA: \_\_\_\_\_ VÝŠKA: \_\_\_\_\_ POHLAVÍ: \_\_\_\_\_

Na soutěž mě nominuje a jógu cvičím v klubu/oddíle:

\_\_\_\_\_

ADRESA: \_\_\_\_\_

MĚSTO: \_\_\_\_\_ PSČ: \_\_\_\_\_

CVIČITEL: \_\_\_\_\_ TELEFON: \_\_\_\_\_

*Prohlašuji, že výše uvedené informace jsou pravdivé a odpovídají mému nejlepšímu vědomí a svědomí.*

\_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_

Podpis soutěžícího

\_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_

Podpis cvičitele či zástupce vedení nominujícího klubu

**Poznámka: K přihlášce přiložte skenovanou kopii OP**

Pro zájemce o ubytování bude zajištěna možnost bezplatného ubytování ve vlastním spacáku v areálu tělocvičny ZŠ Dukelská s vlastním sociálním zázemím. Toto nahlaste současně při zaslání přihlášky.



# POHÁR V JÓGOVÝCH ÁSANÁCH

## ÁSANA 2009

### OPRÁVNĚNÍ K ZVEŘEJNĚNÍ FOTO/VIDEO ZÁZNAMŮ

Tímto dávám souhlas k zveřejňování foto/video záznamů pořízených v průběhu mého vystoupení na poháru v jógových ásanách **ÁSANA 2009** Klubem kondiční gymnastiky jógy PADMA a všemi jejich smluvními partnery. Zároveň jsem srozuměn s tím, že mi za zveřejnění těchto záznamů nebude vyplacen žádný druh odměny a vzdávám se jakéhokoliv druhu následné odměny v případě použití pořízených záznamů v jakémkoliv médiu.

DATUM: \_\_\_\_\_

JMÉNO (tiskací písmo): \_\_\_\_\_

PODPIS: \_\_\_\_\_

ADRESA: \_\_\_\_\_

MĚSTO: \_\_\_\_\_

TELEFON: \_\_\_\_\_ E-MAIL: \_\_\_\_\_