

Информационное письмо

- **Общее положение о Турнире**
- **Виды выступлений**
- **Регламент**
- **Критерии судейства**

Общие положения:

Задачи Турнира:

- распространение и развитие йоги как способа жизни на Земле (Волге);
- пропаганда оздоровительно-культурного действия йоги;
- включение йоги в олимпийские виды спорта;
- развитие и поддержание единства Школы Йога Гуру Ар Сантэма;
- повышение мастерства обучения Учителей, инструкторов-методистов, преподавателей йоги, учащихся;
- знакомства слушателей, учеников Школы Йога Гуру Ар Сантэма и всех пришедших на Турнир с Учителем Ар Сантэмом, основными и новыми направлениями в Школе;
- объединение наций, народностей, национальностей и народов в создании и развитии единой культуры без войн, межэтнических и других конфликтов;
- возрождение культуры каждой национальности, нации, народа;
- мирное сосуществование всех структур государств и обществ.

Хартия Турнира:

- Соблюдать правила Турнира
- Выполнять ритуалы Турнира
- Почитать Учителей, уважать судей, участников, организаторов и гостей Турнира
- Развивать йогу и способствовать популяризации, продвижению и защите йоги на Земле (Волге)
- Не использовать должности и должностное положение во время Турнира в корыстных целях
- Не применять допинги, психотропные средства, наркотики, спиртные напитки
- Не создавать негативную обстановку на Турнире
- Не проявлять предвзятости в отношениях и взаимодействиях на Турнире
- Самостоятельно поддерживать физическую и психологическую форму, необходимую для участия в Турнире
- Стремиться к выполнению Природных законов
- Не падать духом
- Осуществлять дружескую поддержку другим командам
- Главное не выигрыш – главное участие
- Проявляя личную инициативу, не разрушать единство команды
- Не разрушать единство всех структур и сил Турнира
- Поддерживать сплочённость команд
- Не использовать атрибутов не по назначению
- Быть честным в выступлении и справедливым в оценке
- Стремиться к победе, не желая проигрыша другому.

XIV международный турнир по йоге является открытым, поэтому участвовать в нём могут как представители Школы Йога Гуру Ар Сантэма, так и все занимающиеся духовными практиками и имеющие отношение к различным направлениям йоги.

Программа Турнира включает в себя следующие виды выступлений:

- Индивидуальные выступления по классической йоге (обязательная программа для представителей ШЙГАС)
- Индивидуальные выступления по классической йоге (произвольная программа)
- Индивидуальные выступления по выполнению динамических комплексов
- Выступления в парной йоге
- Командные выступления по выполнению динамических комплексов.

За данные виды выступлений начисляются очки, которые идут в общую копилку команды.

Кроме того, в программу Турнира включены как показательные выступления:

- Индивидуальные выступления в детской и подростковой йоге
- Семейная йога (показательные выступления детей и родителей)
- Свободный стиль (показательные выступления).

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ ПО КЛАССИЧЕСКОЙ ЙОГЕ (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА)

Данный вид выступления предусматривает участие только представителей ШЙГАС. Участники должны продемонстрировать асаны, предложенные организаторами Турнира из программы ШЙГАС 4-х лет обучения. Описание асан можно взять из методического пособия «Комплексы Школы четырёх лет обучения», методических пособиях из серии «Классические комплексы йоги».

Выступления в этом виде пройдут в шести возрастных категориях:

- 1 категория** – участники в возрасте от 18 до 27 лет включительно
- 2 категория** – участники в возрасте от 28 до 39 лет включительно
- 3 категория** – участники в возрасте от 40 до 51 года включительно
- 4 категория** – участники в возрасте от 52 до 61 года включительно
- 5 категория** – участники в возрасте от 62 до 67 лет включительно
- 6 категория** – участники в возрасте старше 68 лет.

Асаны выполняются под общий музыкальный фон в индивидуальном ритме. Соревнования пройдут в три тура.

Отборочный тур

Максимальное количество участников в одном заходе – 15 человек.

1 ступень. Участникам необходимо продемонстрировать пять асан выбранных судьями из нижеследующего списка. Судьи производят отбор 10 полуфиналистов.

2 ступень. Не вышедшим в полуфинал предлагается продемонстрировать ещё пять асан из списка названных судьями. По итогам этого выступления судьи определяют ещё двух полуфиналистов.

Максимальное количество полуфиналистов – двенадцать человек. Количество полуфиналистов может быть изменено по усмотрению организаторов в зависимости от количества участников турнира и их уровня подготовки.

Полуфинал

Участникам необходимо продемонстрировать шесть асан.

Максимальное количество финалистов – шесть человек. Количество финалистов может

быть изменено по усмотрению организаторов в зависимости от количества участников и их уровня подготовки.

Финал

Финалистам необходимо продемонстрировать шесть асан.

Критерии судейства

Основные критерии

Вход в асану. В каждую асану должен быть правильный вход. Это – исходное положение, дыхание и движение, совмещённое с дыханием.

Правильное положение тела в асане. Оценивается положение тела в асане, правильное дыхание или задержка дыхания.

Состояние и внимание. При выполнении асаны внимание должно быть направлено в строго определённую часть тела, а также оценивается степень сосредоточения на выполнении асаны.

Работа с энергией. Приветствуется работа с мудрами и мантрами.

Выход из асаны. Дыхание, движение, совмещённое с дыханием и возврат в исходное положение.

Дополнительные критерии

Эстетика. Не должно быть напряжения в асанах, гримас на лице, видимых усилий при входе, нахождении в асане и при выходе. Артистизм при выполнении асан и умение их преподнести публике.

Гибкость и растяжка. Степень приближения к идеальному выполнению асан.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДИНАМИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ

Данный вид выступления предусматривает участие всех желающих – как представителей ШИГАС, так и представителей других школ. Участники демонстрируют выполнение динамических комплексов подготовленными самостоятельно.

Выступления в этом виде пройдут в шести возрастных категориях:

1 категория – участники в возрасте от 18 до 27 лет включительно

2 категория – участники в возрасте от 28 до 39 лет включительно

3 категория – участники в возрасте от 40 до 51 года включительно

4 категория – участники в возрасте от 52 до 61 года включительно

5 категория – участники в возрасте от 62 до 67 лет включительно

6 категория – участники в возрасте старше 68 лет.

Выступления пройдут в два тура в зависимости от количества участников. В отборочном туре и финале комплексы выполняются под общий музыкальный фон предложенный организаторами. В финал выходит шесть участников. Количество финалистов может быть изменено по усмотрению организаторов в зависимости от количества участников турнира и их уровня подготовки.

Требования к комплексам:

- Комплекс должен содержать не менее 16 асан.
- Допускается включать в комплекс упражнения из всех гимнастик ШЙГАС.

Правила составления гармоничного комплекса:

- Наличие объединяющей идеи комплекса.
- Вход в асану, нахождение в асане, выход из асаны и переход к следующей асане.
- Дыхание, согласованное с движением.
- Концентрация на выполнении.
- Работа с энергией.

Время выполнения комплекса не должно превышать пяти минут. При превышении лимита времени выполнения комплекса музыкальное сопровождение может быть остановлено, а к участнику могут быть применены штрафные санкции.

Критерии судейства

Основные критерии

Идея комплекса.

Переход из асаны в асану. Учитывается компенсаторное воздействие асан в комплексе. Например, если асана понижает давление, то следующая за ней асана должна повышать давление или хотя бы не понижать его. Далее, если есть наклон в одну сторону, то желателен наклон и в другую сторону.

Вход в асану. В каждую асану должен быть правильный вход. Это – исходное положение, дыхание и движение, совмещённое с дыханием.

Правильное положение тела в асане. Оценивается положение тела в асане, правильное дыхание или задержка дыхания на вдохе или выдохе.

Выход из асаны. Правильный плавный выход из асаны, дыхание, совмещённое с движением, а также поза в конце выхода.

Состояние и внимание. При выполнении асаны внимание должно быть направлено в строго определённую часть тела, а также оценивается степень сосредоточения на выполнении асаны.

Работа с энергией. Приветствуется работа с мудрами и мантрами.

Дополнительные критерии

Эстетика. Не должно быть напряжения в асанах, гримас на лице, видимых усилий при входе, выходе и нахождении в асане.

Артистизм в выполнении асан. Умение «подать» комплекс публике.

Гибкость и растяжка. Оценивается степень приближения к идеальному выполнению асан.

Композиция и музыкальное оформление:

- Соответствие характера музыки характеру исполнения комплекса участником
- Музыкальность выполнения комплекса, чувство ритма
- Наличие художественного образа

– Оригинальность костюма и соответствие костюма художественному образу. Костюм должен позволять видеть движения и фигуру участника.

Уровень сложности асан комплекса.

ПАРНАЯ ЙОГА

Данный вид выступления предусматривает участие всех желающих – как представителей ШЙГАС, так и представителей других школ. В соревнованиях принимают участие пары (мужчина и женщина) с динамическим комплексом.

Комплекс выполняется под музыкальное сопровождение, которое подбирают сами пары. Выступления проходят в один тур. При наличии большого количества участников могут быть проведены отборочные выступления. Отборочные выступления будут проходить под музыкальное сопровождение, предложенное организаторами.

Требования к комплексам:

- Наличие идеи комплекса.
- Название комплекса, соответствующее его идее.
- Единая целостность комплекса.

Правила составления гармоничного парного комплекса:

- Вход в асану, нахождение в асане, выход из асаны и переход к следующей асане.
- Дыхание, согласованное с движением
- Общее состояние пары при выполнении комплекса
- Единая работа с энергией в паре.

Время выполнения комплекса не должно превышать пяти минут. При превышении лимита времени выполнения комплекса музыкальное сопровождение может быть остановлено, а к участникам могут быть применены штрафные санкции.

Критерии судейства

Основные критерии

Идея комплекса, его оригинальность и сложность.

Гармоничность пары и её духовность.

Переход из асаны в асану. Учитывается компенсаторное воздействие асан в комплексе. Например, если асана понижает давление, то следующая за ней асана должна повышать давление или хотя бы не понижать его. Далее, если есть наклон в одну сторону, то желателен наклон и в другую сторону.

Вход в асану. В каждую асану должен быть правильный вход. Это – исходное положение, дыхание и движение, совмещённое с дыханием.

Правильное положение тела в асане. Оценивается положение тела в асане, правильное дыхание или задержка дыхания на вдохе или выдохе.

Выход из асаны. Правильный плавный выход из асаны, дыхание, совмещённое с движением, а также поза в конце выхода.

Состояние и внимание. При выполнении асаны внимание должно быть направлено в строго определённую часть тела, а также оценивается степень сосредоточения на выполнении асаны.

Работа с энергией. Приветствуется работа с мудрами и мантрами.

Дополнительные критерии

Эстетика. Не должно быть напряжения в асанах, гримас на лице, видимых усилий при входе, выходе и нахождении в асане.

Артистизм в выполнении асан. Умение «подать» комплекс публике.

Гибкость и растяжка. Оценивается степень приближения к идеальному выполнению

асан.

Композиция и музыкальное оформление:

- Соответствие характера музыки характеру исполнения комплекса участником.
- Музыкальность выполнения комплекса, чувство ритма.
- Наличие художественного образа.
- Оригинальность костюма и соответствие костюма художественному образу. Костюм должен позволять видеть движения и фигуру участника. **Уровень сложности асан комплекса.**

КОМАНДНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДИНАМИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ

Данный вид выступлений предусматривает участие как представителей ШЙГАС, так и представителей других школ. Количество участников в команде – от 4 до 12 человек. Выступления проходят в один тур.

Комплекс выполняется под музыкальное сопровождение, подобранное командами самостоятельно.

Требования к комплексам:

- Комплексы должны быть йоговскими, т.е. показывающими дух йоги.
- Идея комплекса выражается в его названии.
- Костюмы, музыка и сценарий комплекса должны соответствовать его названию.
- Комплекс должен содержать не менее 16 асан.
- Не менее половины комплекса должны составлять асаны и пранаямы из программы ШЙГАС.
- Допускается включать в комплекс упражнения из различных гимнастик ШЙГАС.

Правила составления гармоничного командного комплекса:

- Вход в асану, нахождение в асане, выход из асаны и переход к следующей асане.
- Дыхание, согласованное с движением.
- Общее состояние команды при выполнении комплекса, концентрация на выполнении комплекса.
- Единая командная работа с энергией.

Время выполнения комплекса не должно превышать шести минут. При превышении лимита времени выполнения комплекса музыкальное сопровождение может быть остановлено, а к участникам могут быть применены штрафные санкции.

Критерии судейства

Основные критерии

Идея комплекса, его оригинальность и сложность.

Согласованность действий участников команды.

Переход из асаны в асану. Учитывается компенсаторное воздействие асан в комплексе. Например, если асана понижает давление, то следующая за ней асана должна повышать давление или хотя бы не понижать его. Далее, если есть наклон в одну сторону, то желателен наклон и в другую сторону.

Вход в асану. В каждую асану должен быть правильный вход. Это – исходное положение,

дыхание и движение, совмещённое с дыханием.

Правильное положение тела в асане. Оценивается положение тела в асане, правильное дыхание или задержка дыхания на вдохе или выдохе.

Выход из асаны. Правильный плавный выход из асаны, дыхание, совмещённое с движением, а также поза в конце выхода.

Состояние и внимание. При выполнении асаны внимание должно быть направлено в строго определённую часть тела, а также оценивается степень сосредоточения на выполнении асаны.

Работа с энергией. Приветствуется работа с мудрами и мантрами.

Дополнительные критерии

Эстетика. Не должно быть напряжения в асанах, гримас на лице, видимых усилий при входе, выходе и нахождении в асане.

Артистизм в выполнении асан. Умение «подать» комплекс публике.

Гибкость и растяжка. Оценивается степень приближения к идеальному выполнению асан.

Композиция и музыкальное оформление:

- Соответствие характера музыки характеру исполнения комплекса участником.
- Музыкальность выполнения комплекса, чувство ритма.
- Наличие художественного образа.
- Оригинальность костюма и соответствие костюма художественному образу. Костюм должен позволять видеть движения и фигуру участника.

Уровень сложности асан комплекса.

ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ В ДЕТСКОЙ И ПОДРОСТКОВОЙ ЙОГЕ

Данный вид выступлений предусматривает участие детей и подростков до 16 лет.

Строгого регламента в данном разделе турнира не предусмотрено.

Время выступления до 5 минут.

СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ (ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ)

Данный раздел турнира включает в себя:

- возможность демонстрации каждым желающим или командой своих достижений в йоге, которые связаны с необычными способностями, умением владеть своим телом
- семейную йогу, где могут выступить дети со своими родителями или отдельно, а также будущие мамы. Время выступления до пяти минут.