



Vinyasos jogos varžybų nuostatai ir standartai ir vertinimo kriterijai.

1. Apibrėžimas

Vinyasa – tai dinaminė jogos praktikos forma, kurios esmė yra kvėpavimo ir judesio sinchronizacija, užtikrinanti harmoniją tarp kūno ir proto. Praktika apima sklandų perėjimą tarp pozų (asanų), lavinant fizinį ir mentalinį lankstumą.

2. Tikslai

- Populiarinti vinyasos jogos praktiką tarp įvairaus amžiaus ir patirties žmonių.
- Ugdyti kūno sąmoningumą bei gerinti fizinę ir emocinę sveikatą.
- Užtikrinti kvalifikuotą mokytojų rengimą ir profesionalių treniruočių organizavimą.

3. Treniruočių vedimo standartai

- Treneriai privalo būti sertifikuoti ir turėti bent 200 valandų jogos mokymo patirties, remiantis tarptautiniais standartais.
- Treniruotės turi būti pritaikytos dalyvių fizinei būklei ir lygmeniui, suteikiant pratimų variantus.
- Dalyviai skatinami laikytis jogos etikos principų – pagarbos, sąmoningumo ir drausmės.

4. Sveikata ir saugumas

- Užsiėmimų metu turi būti užtikrinta saugi aplinka su tinkamomis priemonėmis (kilimėliais, blokeliais, dirželiais ir kt.).
- Dalyviai privalo būti informuoti apie galimas rizikas ir sveikatos kontraindikacijas.
- Visi dalyviai turi pateikti informaciją apie esamą sveikatos būklę, ypač jei yra kokių nors ribojimų.



5. Dalyvių elgesio taisyklės

- Laiku atvykti į treniruotes ir laikytis nustatyto grafiko.
- Gerbti mokytoją ir kitus dalyvius.
- Laikytis higienos reikalavimų (švara, tinkama apranga, asmeninė higiena).

6. Konkurso/varžybų taisyklės ir reikalavimai

Demonstracijos trukmė

Kiekvienas dalyvis turi paruošti 2-3 minučių vinyasos jogos demonstraciją.

Demonstracijos turinys

Dalyvis gali pasirinkti pademonstruoti vieną iš šių sekančių:

- Saulės pasisveikinimą – klasikinė seka su integruotu kvėpavimo ir judesių ritmu.
- Stovinčias pozas – stiprumo, stabilumo ir pusiausvyros akcentavimas.
- Sėdimas pozas – lankstumo, atsipalaidavimo ir kontrolės demonstracija.
- Inversijas – pozos, kurios reikalauja gebėjimo apversti kūną ir išlaikyti stabilumą.

Demonstracijos aspektai

Dalyviai turėtų pademonstruoti:

- Sklandumą ir sinchronizaciją – nuoseklų perėjimą tarp pozų.
- Kūrybiškumą ir stilių – originalų sekos pateikimą.
- Kontrolę ir pusiausvyrą, ypač sudėtingesnėse pozose.



7. Vertinimo sistema

Dalyviai vertinami pagal šiuos kriterijus (nuo 1 iki 10 balų):

- Technikos tikslumas
- Judesių ir kvėpavimo harmonija
- Kūrybiškumas ir sekos originalumas
- Demonstracijos estetika ir įspūdis

8. Dalyvių pasiruošimas

- Dalyviai turi pateikti komisijai planuojamą pozų seką prieš konkurso pradžią.
- Muzika (jei naudojama) turi būti pateikta USB formatu .Registracijos metu. USB turi būti tik viena daina, skirta varžyboms.

9. Dalyvių amžiaus grupės ir patirties lygiai

Amžiaus grupės:

- Vaikai (iki 11 metų)
- Jauniai (12-16 metų)
- Jaunimas (16-21 metai)
- Suaugusieji (21-40, 40+, 50+, 60+ metų)

Patirties lygiai:

- Pradedantieji – iki 1 metų praktikos.
- Pažengusieji – 1-5 metų praktikos patirtis.
- Ekspertai – daugiau nei 5 metų jogos praktikos patirtis.



10. Diskvalifikacijos taisyklės

Dalyvis gali būti pašalintas iš varžybų, jei:

- Nesilaiko nustatytų konkurso taisyklių.
- Dalyvauja būdamas apsvaigęs arba vartoja psichiką veikiančias medžiagas renginio metu.
- Rodo nepagarbų elgesį komisijai ar kitiems dalyviams.
- Tyčia gadina renginio inventorių ar aplinką.
- Pastebimi smurto ar vagystės atvejai.

11. Bendra informacija

- Renginio organizatorius neatsako už galimai patirtas traumas tiek varžybų metu, tiek individualaus pasirengimo procese.
- Organizatorius, kiek leidžia galimybės, užtikrina tinkamas sąlygas dalyvių pasirodymams.
- Pasiliekiama teisė koreguoti renginio detales ir sąlygas.
- Organizatorius turi teisę fiksuoti renginio eigą įvairiais formatais (nuotraukomis, vaizdo įrašais) bei viešinti ar pašalinti šią medžiagą.