«СОГЛАСОВАНО»
Председатель Совета
региональной общественной
организации «Союз
спортсменов - любителей
Республики Саха (Якутия)»
Алексеева М.С
«5» февраля 2026

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель ГБУ РС(Я)
«Управление физической
культуры и массового спорта»
Окопешников Р.И
«__» _____ 2026

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении II республиканских соревнований

«ЙОГА – СПОРТ»

март 2026 г.
г. Якутск

1.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. Целью соревнований является популяризация йоги как вид спорта и совершенствования мастерства участников

1.2. Коллективный подход к йоге – формирование и развитие физической формы.

1.3. Вовлечение жителей города Якутска и муниципальных образований Республики Саха(Якутия) в регулярные занятия физической культурой

1.4. Йога является наиболее традиционным подходом к практике. Занятия йогой позволяют улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы, суставов и мышц.

1.5. «ЙОГА – СПОРТ» - это развитие гибкости, силы воли и здоровья!

2. ОБЩЕЕ РУКОВОДСТВО:

Общее руководство подготовкой и координация проведением соревнований осуществляется Министерством по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия), ГБУ РС(Я) «Управление физической культуры и массового спорта» и Советом региональной общественной организации «Союз спортсменов - любителей Республики Саха (Якутия)».

Главный судья – Горохов Дмитрий Николаевич, руководитель бегунов-экстремалов, заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия)

3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

3.1.Соревнования «Йога-спорт» Республики Саха (Якутия) **проводятся 15 марта 2026 года** во Дворце спорта «50 лет Победы» по адресу: г. Якутск, ул. Орджоникидзе, д.28.

3.2. Регистрация участников состоится **15 марта 2026 года с 8:00** в спортивном зале Дворца спорта «50 лет Победы» (г. Якутск, ул. Орджоникидзе, д.28).

3.3. Торжественное открытие соревнований начнется в 10:00 в спортивном зале

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по ЙОГЕ проводятся в индивидуальном зачете по следующим возрастным категориям:

20 – 35 лет: 8 обязательных асан + 1 индивидуальная = 9 асан;

36 – 50 лет: 7 обязательных асан + 1 индивидуальная = 8 асан;

51 – 65 лет: 6 обязательных асан + 1 индивидуальная = 7 асан;

65 лет и старше: 5 обязательных асан + 1 индивидуальная = 6 асан.

Команды формируются из участников разных возрастных категорий в следующем составе:

20 – 35 лет — 1 участник;

36 – 50 лет — 1 участник;

51 – 65 лет — 1 участник;

65 лет и старше — 1 участник.

Общий численный состав команды — 4 человека.

5. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Соревнования проводятся в соответствии с правилами и нормативами **Федерации йоги России**.

5.2. Команды могут быть сформированы в каждой возрастной категории. Участникам разрешается выступать в **нескольких дисциплинах**.

5.3. Оценка выступлений осуществляется судейской коллегией по **5-балльной системе**.

5.4. Каждый асан оценивается в 5 балов. Победитель признается участник набравший максимальную сумму баллов.

5.5. За наличие **единой командной формы** к общему результату команды добавляется 1 балл.

5.6. В командный зачет идут результаты участников, набравших наибольшее количество баллов.

5.7. Ограничения по количеству команд отсутствуют.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

6.1. К участию допускаются члены клуба, а также лица, имеющие опыт регулярной практики йоги.

6.2. Участники обязаны соблюдать регламент соревнований и корректно выполнять заявленные упражнения.

6.3. Каждая команда должна иметь при себе **коврик для йоги**, питьевую воду и спортивную форму **светлых тонов**.

6.4. Запрещается наличие во время выступления любых украшений: колец, серег, браслетов, часов, булавок и иной бижутерии.

6.5. Решения судейской коллегии являются окончательными; **апелляции и претензии** со стороны участников не принимаются.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Все участники награждаются памятными медалями и дипломами участника **Фестиваля йоги**.

7.2. Команды, занявшие призовые (1,2,3) места награждаются, кубками, грамотами и медалями, (4,5,6) места грамотами.

7.3. По итогам соревнований определяются и награждаются **абсолютные чемпионы** в двух возрастных группах:

среди участников в возрасте **до 49 лет** (включительно);

среди участников в возрасте **50 лет и старше**.

8. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для регистрации необходимо предъявить следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность;
- медицинская справка о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к соревнованию;
- договор (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев

Устанавливается взнос: 1000 (одна тысяча) рублей с участника. Для зрителей, занимающихся йогой - 500 рублей. Взнос используется для формирования призового фонда

Примечание: Справки по телефону

Горохов Дмитрий Николаевич: к.т. **89248714332** главный судья соревнований.

Данное положение является официальным вызовом на соревнование