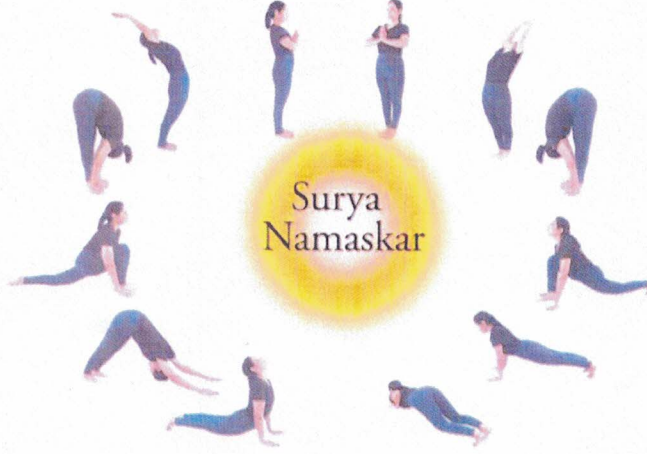


सूर्य-नमस्कार प्रतियोगिता



"सूर्य-नमस्कार" या सूर्य को प्रणाम, योग में एक अभ्यास है जो बारह सुसंयोजित आसनों का अनुक्रम है। इन 12 आसनों की यह श्रृंखला सूर्य देवता को समर्पित होती है।

योगासनों में सूर्य नमस्कार सर्वश्रेष्ठ है। एकमात्र यह अभ्यास संपूर्ण योग व्यायाम के लाभ प्रदान करता है। इसके अभ्यास से शरीर स्वस्थ और दीप्त बनता है। 'सूर्य नमस्कार' महिलाओं, पुरुषों, बच्चों, युवाओं और वयोवृद्धों के लिए उपयोगी बताया गया है।

21 जून, 2022 (मंगलवार) को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य पर एवं पीआरएल में आजादी का अमृत महोत्सव समिति के अंतर्गत मनाए जा रहे विभिन्न कार्यक्रमों के अनुसरण में निम्नानुसार "सूर्य-नमस्कार प्रतियोगिता" की घोषणा की जा रही है:-

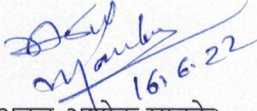
प्रतियोगिता की तिथि	21 जून 2022
स्थान	पीआरएल पुस्तकालय लॉन या योग दिवस के दिन मौसम की परिस्थिति के अनुसार घोषित स्थान
आयु वर्ग	A. 16 वर्ष से कम B. 16 वर्ष और उससे अधिक यह प्रतियोगिता वर्तमान पीआरएल सदस्यों (जो पीआरएल रोल्स पर हैं) एवं उनके सीएचएसएस आश्रित सदस्यों के लिए है।
भाग लेने की प्रक्रिया	सभी इच्छुक प्रतिभागियों को 20/06/2022 को सुबह 11:00 बजे तक नीचे दिए गए लिंक का उपयोग करके एक फॉर्म भर कर प्रतियोगिता के लिए पंजीकरण करना आवश्यक है। https://form.jotform.com/221581677029461
<p>उपरोक्त लिंक से पंजीकरण नहीं कर पाने पर, इच्छुक प्रतिभागी 21/06/2022 को सुबह 08.00 बजे से पहले किसी भी आयोजक से संपर्क करके प्रतियोगिता स्थल पर नामांकन कर सकते हैं।</p> <p>फॉर्म भरने में कठिनाई होने पर, पीआरएल सदस्य, आयोजक टीम के सदस्यों से संपर्क कर सकते हैं अथवा c-akam@prl.res.in पर ई-मेल कर सकते हैं।</p>	



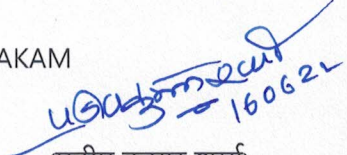
प्रतियोगिता के नियम और शर्तें :-

1. प्रतिभागियों को सूर्य-नमस्कार आसन प्रस्तुत करना है। सूर्य नमस्कार का एक सेट 4 मिनट में पूरा करना है।
2. प्रत्येक प्रतिभागी द्वारा कुल तीन सेट आसन किया जाना है, जिनका मूल्यांकन निर्णायकों द्वारा किया जाएगा।
3. इसके अतिरिक्त, प्रत्येक प्रतिभागी को अधिकतम 5 सेट आसन करने की अनुमति होगी। "बराबरी" (टाई) की स्थिति में अतिरिक्त आसन का लाभ होगा। हालांकि प्रथम 3 आसनों के आधार पर ही मूल्यांकन किया जाएगा।
4. कृपया अपना-अपना योगा मैट लेकर आएँ और आरामदायक कपड़े पहनें।
5. सभी प्रतिभागियों से अनुरोध है कि 21/06/2022 को सुबह 06.50 बजे से पीआरएल योग दिवस समारोह में शामिल हों एवं सूर्य-नमस्कार प्रतियोगिता में भाग लें। इस अधिसूचना में उल्लिखित सूर्य-नमस्कार प्रतियोगिता की शर्तों में परिवर्तन/संशोधन, यदि कोई हो, तो उसकी घोषणा योग सत्र के दौरान की जाएगी।
6. सूर्य-नमस्कार प्रतियोगिता की प्रत्येक श्रेणी के लिए पुरस्कार होंगे।
7. सूर्य-नमस्कार प्रतियोगिता का मूल्यांकन सामान्य तौर पर निम्न मानकों के आधार पर किया जाएगा, एवं निर्णायकों द्वारा अंतिम मूल्यांकन के अधीन होगा:
 - लचीलापन, गतिशीलता
 - मुद्रा अनुक्रम
 - मुद्राओं की सटीकता और स्थिरता
 - संतुलन, स्थिरता
 - एक मुद्रा से दूसरी मुद्रा में सहजता
 - निर्णायकों द्वारा निर्धारित अन्य कोई मानदंड
8. निर्णायकों/आयोजक टीम (CAKAM) का निर्णय अंतिम और बाध्यकारी होगा। प्राप्त प्रविष्टियों के आधार पर, आयु वर्ग श्रेणी में परिवर्तन एवं संशोधन किए जा सकते हैं।

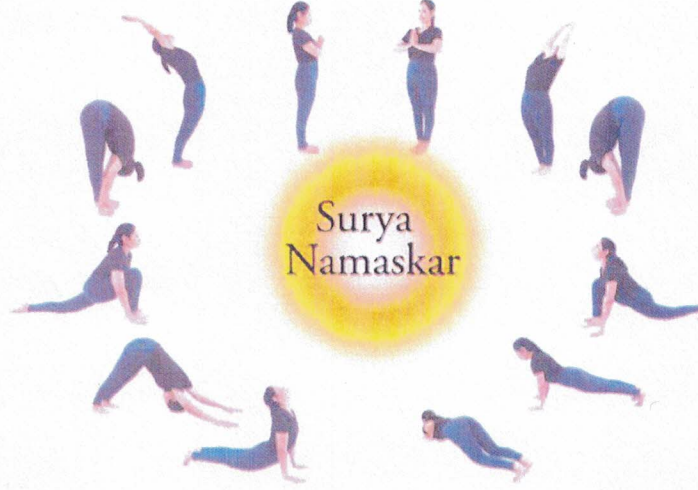
पीआरएल के सभी सदस्यों को इस प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित एवं कार्यक्रम को सफल बनाने का अनुरोध किया जाता है। समग्र प्रतिभागिता के आधार पर सांत्वना पुरस्कार भी दिए जाने की संभावना है।


(अतुल अशोक मानके)
सह-संयोजक, C-AKAM
फोन नं.: 4656

प्रतियोगिता आयोजक समिति की ओर से, C-AKAM


(प्रदीप कुमार शर्मा)
संयोजक, C-AKAM
फोन नं. : 4205

Surya-Namaskar Competition



“सूर्य-नमस्कार” Sun-Salutation or Salute to the Sun, is a practice in Yoga as exercise incorporating a flow sequence of some twelve gracefully linked *asanas*. The set of 12 *asanas* is dedicated to the solar deity ‘the Surya (Sun)’.

Surya-Namaskar is the best of the Yogasanas. This practice alone serves the benefits of complete yoga exercise. By its practice, the body becomes healthy and glowing. 'Surya Namaskar' is said to be useful for women, men, children, young and old people.

In celebrations of International Yoga Day on 21st June, 2022 (Tuesday) and in continuation of Celebrations under Azadi Ka Amrit Mahotsav at PRL, the Committee for Azadi Ka Amrut Mahotsav announces “सूर्य-नमस्कार प्रतियोगिता Surya-Namaskar Competition” as per the details provided below:-

Date of Competition	21 st June 2022
Venue	PRL Library Lawns or as announced during yoga day celebrations depending upon the weather conditions
Age Group	A. Below 16 Years B. 16 Years and above The competition is open for all the PRL members who are presently on PRL rolls, and their CHSS dependents family members.
Participation Procedure	All interested participants are required to register for the competition by filling a form using the link given below by 20/06/2022 at 11:00 am https://form.jotform.com/221581677029461

If any participant is not able to register through the above link, they can register by contacting the organizer at the competition venue on 21/06/22 before 08.00 AM.

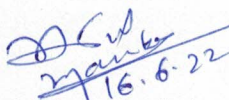
For any difficulty in filing the form, PRL members may contact the Organizing team members/ may send email to c-akam@prl.res.in.



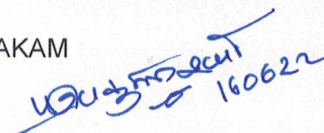
Terms & Conditions of the competition: -

1. Surya-Namaskar *asanas* has to be performed by the participants. One set of Surya-Namaskar *asan* to be completed within 4 Minutes.
2. Total three sets of *asanas* to be performed by each participant, which will be considered by the judges for evaluation.
3. Beyond, maximum 5 sets are allowed to each participant. Additional Asan shall be advantage in case of any "tie" situation. However, evaluation will be done only based on the first 3 Asans.
4. Please bring your own yoga mat and wear comfortable clothing.
5. All participants are requested to participate in PRL Yoga Day Celebration on 21/06/2022 starts from 06.50 am followed by Surya-Namaskar competition. Changes/modification, if any, to the terms of the Surya-Namaskar competition, as mentioned in this notice shall be announced during Yoga Day demonstration and practice session.
6. There will be prizes for each category of the Surya-Namaskar competition as decided by the organising team/ judges.
7. The Surya-Namaskar competition will be broadly evaluated on below parameters, subject to final evaluations by the team of judges: -
 - Stretchability, mobility
 - Pose Sequence
 - Correctness of postures and stability
 - Composure, endurance
 - Smoothness from one pose to another
 - Any other criteria as decided by judges
8. The decision of judges/ organizing team (CAKAM) shall be final and binding. Based on entries so received, age group category is subject to review and changes.

We encourage all PRL members to participate and make the event successful. There is a room for consolation prizes also subject to overall participation.


(Atul Ashok Manke)
Co-Convener, C-AKAM
Ext. No.: 4656

For and on behalf of Organizing Team, C-AKAM


(Pradeep Kumar Sharma)
Convener, C-AKAM
Ext. No. : 4205