



Govt of Maharashtra

District Institute of Education and Training

Shrinagar, Nanded 431605

E – mail : dietnanded@maa.ac.in,

महाराष्ट्र शासन

जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था,

श्रीनगर, नांदेड 431605

ई-मेल: prin.dietnanded@gmail.com

जा.क्र.जिशिवप्रसंनां/आस्था/2025-26/

प्रति,

१. मा. प्राचार्य , जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था ,(सर्व)
२. शिक्षणाधिकारी ,प्राथमिक (सर्व)
३. शिक्षणाधिकारी ,माध्यमिक (सर्व)
४. शिक्षणाधिकारी / प्रशासन अधिकारी मनपा (सर्व)
५. गटशिक्षणाधिकारी,पंचायत समिती (सर्व)

विषय:- शिक्षक व अधिकारी/कर्मचारी यांच्यासाठी योगासन स्पर्धांचे आयोजन करणेबाबत .

संदर्भ:-१. राष्ट्रीय शिक्षण धोरण-२०२०:

२. राज्य अभ्यासक्रम आराखडा २०२४.

४. मा. संचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र पुणे यांचे पत्र क्रमांक जा.क्र.साव्यावि/राशैसंवप्रप/शिक्षक स्पर्धा /२०२५-२६/ दि.१० /१०/२०२५

३. मा. संचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र पुणे यांचे पत्र क्रमांक जा.क्र.साव्यावि/राशैसंवप्रप/शिक्षक स्पर्धा /२०२५-२६/दि. १७/१०/२०२५

५. मा. संचालक राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र पुणे यांचे दिनांक १४/१०/२५ व २८/१०/२०२५ रोजीच्या ऑनलाईन सभेतील सूचना.

उपरोक्त संदर्भीय विषयान्वये, राज्यातील राज्य मंडळाच्या अधिनस्त असणाऱ्या सर्व शासकीय, स्थानिक स्वराज्य संस्था, अनुदानित, अंशतः अनुदानित प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शाळांमधील शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी, DIET मधील अधिकारी, कर्मचारी तसेच शिक्षण विभागाच्या पर्यवेक्षीय यंत्रणेतील अधिकारी, कर्मचारी यांच्यामध्ये शैक्षणिक, प्रशासकीय कौशल्य वृद्धिंगत करणे, त्यांच्यात समन्वय, सहकार्य व स्पर्धात्मकतेची भावना निर्माण करणे तसेच त्यांच्या डिजिटल, भाषिक व सादरीकरण कौशल्यांना चालना देण्याच्या उद्देशाने तालुका, जिल्हा व राज्य स्तरावर विविध स्पर्धांचे आयोजन शैक्षणिक वर्ष २०२५-२६ पासून करण्यात येत आहे.

सदर 43 स्पर्धापैकी योगासन स्पर्धेचे राज्यस्तरीय आयोजनाची जबाबदारी जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था, नांदेड यांचेकडे देण्यात आलेली आहे, त्यानुसार योगासन स्पर्धेचे आयोजन तालुका व मनपा स्तरावर नियोजनानुसार करण्यात यावे, सदर स्पर्धेच्या आयोजनाबाबतच्या सूचना खालील प्रमाणे आहेत.

योगासन स्पर्धा (नियमवली)

अधिकारी, शिक्षक शिक्षकेतर कर्मचारी यांच्यासाठी योगासन स्पर्धा

स्पर्धेसाठी नियम व अटी :

सहभागी स्पर्धक- राज्य मंडळाच्या अधिनस्त असणाऱ्या सर्व शासकीय स्थानिक स्वराज्य संस्था , अनुदानित, अंशतः अनुदानित प्राथमिक , माध्यमिक, उच्च माध्यमिक विद्यालयातील मुख्याध्यापक, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी तसेच शिक्षण विभागातील सर्व पर्यवेक्षीय अधिकारी व कर्मचारी यांच्यासाठी सदर स्पर्धा घेण्यात येईल. योगासन स्पर्धा पुरुष व स्त्रियांसाठी स्वतंत्रपणे घेतल्या जाती

स्पर्धेचे नियम व अटी :

१) सदरहू स्पर्धेत वयोगट खालीलप्रमाणे राहतील.

अ) २५ वर्षे ते ४५ वर्षे (पुरुष)

ब) २५ वर्षे ते ४५ वर्षे (स्त्री)

क) ४६ वर्षे ते ५८ वर्षे (पुरुष)

ड) ४६ वर्षे ते ५८ वर्षे (स्त्री)

२) सोबत दिलेल्या योगासन स्पर्धा अभ्यासक्रम मध्ये नमूद गट-अ, गट-ब आणि गट-क मधील आसनांचा व अभ्यासक्रमाबाहेरील आसनांचा स्पर्धेत समावेश असेल.

३) सर्व वयोगटासाठी व सर्व आसनासाठी, आसने टिकविण्याचा कालावधी किमान २० सेकंद व आसना परतवे भिन्न राहिल.

४) गट-अ आणि गट-ब ची आसने स्पर्धेच्या आधी ऐनवेळी लॉटरी पद्धतीने काढली जातील. ग्रुप-क मधील कोणतेही एक आसन स्पर्धेकाला निवडता येईल.

- ५) गट-अ, गट-ब व गट-क मध्ये दिलेल्या १८ आसनांपैकी तीन आसने करावी लागतील व त्याबरोबरच स्पर्धकाच्या इच्छेनुसार अभ्यासक्रमात नसलेली कोणतीही दोन आसने करावी लागतील. याप्रमाणे स्पर्धकाला एकूण पाच आसने करावी लागतील. प्रत्येक आसनाला १० पैकी गुण देण्यात येतील.
- ६) स्पर्धेसाठी वेळेत नोंदणी करणे आवश्यक राहिल. नोंदणी नसेल तर सहभागी होता येणार नाही.
- ७) स्पर्धेसाठी वेळेत उपस्थित राहणे बंधनकारक राहिल.
- ८) स्पर्धेमधील सादरीकरणांमध्ये असांविधानिक शब्द व भाषेचा वापर टाळावा.
- ९) सादरीकरण मराठी/हिंदी/इंग्रजी यांपैकी कोणत्याही भाषेतून करता येईल.
- १०) प्रत्येक स्तरावरील प्रथम स्पर्धक पुढील वरिष्ठ स्तरावरील स्पर्धेसाठी सहभागी होईल.
- ११) गुणप्रदान करताना आसन घेण्याची पद्धत, आसनाची स्थिरता, देहबोली, ट्रेसकोड इ. बाबी विचारात घेतल्या जातील.
- १२) स्पर्धेसाठी ट्रेसकोड/पोशाख असावा.
- १३) परीक्षक समितीमध्ये एकूण तीन परीक्षक असतील.
- १४) पंचांचा निर्णय अंतिम राहिल.
- १५) जिवीताची जबाबदारी स्पर्धकावर राहिल.
- १६) राज्यस्तरावर सहभागी स्पर्धकांची संख्या लक्षात घेता स्पर्धेचा कालावधी व इतर नियमांमध्ये उचित बदल करण्याचा अधिकार योगासन स्पर्धा आयोजक जिल्ह्याकडे असेल.

योगासन स्पर्धेविषयी सर्वसाधारण सूचना

- १) तालुकास्तरीय स्पर्धा ह्या १५ नोव्हेंबर २०२५ रोजी होतील.
- २) स्पर्धक हा शिक्षक, अधिकारी, कर्मचारी असणे आवश्यक आहे
- ३) स्पर्धेक हे संबंधित वयोगटात असणे आवश्यक आहे .
- ५) स्पर्धा सुरू होण्यापुर्वी स्पर्धकांने संमतीपत्र भरून आयोजकाकडे सादर करणे आवश्यक आहे.
- ६) योगासने करतांना साधा, अंगाला घट्ट बसणारा पोशाख परिधान करावा.
- ७) अलंकार, घड्याळ, मोबाईल इ. वस्तु वापरू नये.
- ८) वेळ मर्यादा ओलांडल्यास किंवा अनुचित वर्तन केल्यास स्पर्धक अपात्र ठरविला जाईल.
- ९) इतर स्पर्धकाना अडथळा निर्माण केल्यास तात्काळ अपात्र घोषित केले जाईल.

१०) अंमली पदार्थांचे सेवन करून स्पर्धेत सहभागी झाल्यास अपात्र केले जाईल.

११) प्रवासदरम्यान व स्पर्धादरम्यान स्पर्धकास काही इजा, दुखापत झाल्यास वा जिवीतास हानी झाल्यास त्याची सर्वस्वी जबाबदारी स्पर्धकावर राहिल, स्पर्धा आयोजकांवर ह्याची कोणतीही जबाबदारी असणार नाही.

१२) योगा स्पर्धेचे आयोजन करताना आयोजकांनी योग संघटनेची (पतंजली योग समिती, योग विद्याधाम ई.) सहकार्य घेऊन अनुभवी व तज्ञ पंचाची निवड करावी.

१३) वयोगट व लिंग यानुसार प्रथम क्रमांक काढावे असे एकूण ०४ प्रथम क्रमांक योगासन स्पर्धेचे असतील

योगासन स्पर्धा अभ्यासक्रम

अ क्र	गट अ	गट ब	गट क	अभ्यासक्रमा बाहेरील आसने
१	पश्चिमोत्तासन	चक्रासन	बकासन	इतर आसने
२	सर्वांगासन	हलासन	टिटीभासन	
३	मत्स्यायन	वृक्षासन	अष्टवक्रासन	
४	धनूरासन	शीर्षासन	नटराजासन	
५	अर्धमच्छिद्रासन	उष्ट्रासन	हनुमानासन/बजरंगासन	
६	भुजंगासन	बद्धपद्मासन	पिंचमयूरासन/व्याघ्रासन	

परीक्षकनिहाय आसननिहाय मूल्यमापन तक्ता

अ क्र	स्पर्ध काचे नाव	Forward Bending	Balancing	Backward Bending	Twisting	Streching	Total	Convert into 10
		10	10	10	10	10	50	

परीक्षकाचे नाव व स्वाक्षरी

१)

संकलित मूल्यमापन तक्ता

स्थळ -

वयोगट- अ) २५ वर्षे ते ४५ वर्षे (पुरुष)

ब) २५ वर्षे ते ४५ वर्षे (स्त्री)

क) ४६ वर्षे ते ५८ वर्षे (पुरुष)

ड) ४६ वर्षे ते ५८ वर्षे (स्त्री)

अ क्र	स्पर्धकाचे नाव	एकूण ५ आसन मिळून देण्यात आलेले गुण			एकूण प्राप्त गुण	निकाल	शेरा
		पंच क्र १	पंच क्र २	पंच क्र ३			
		५०	५०	५०	१५०		
१							

परीक्षकाचे पूर्ण नाव व स्वाक्षरी

१)

२)

३)

प्राचार्य

जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था, नांदेड