



**कार्यालय: जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान,  
हापुड़, गाजियाबाद।**



सेवा में,

- 1—जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी,  
हापुड़/गाजियाबाद।
- 2—समस्त खण्ड शिक्षा अधिकारी,  
हापुड़/गाजियाबाद।

पत्रांक: डायट-01/931-34 /2021-22 दिनांक: 30.11.2021

**विषय: परिषदीय विद्यालयों में शिक्षकों हेतु "योगाभ्यास प्रतियोगिता" वर्ष 2021-22 के आयोजन के सम्बन्ध में।**

महोदय,

उपर्युक्त विषयक निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, उत्तर प्रदेश, लखनऊ के पत्रांक रा0शै0/25974-26122/2021-22 दिनांक 29.11.2021 का सन्दर्भ ग्रहण करे, जो अधोहस्ताक्षरी के साथ आपको भी सम्बोधित है, जिसके द्वारा जनपद स्तर व राज्य स्तर पर "योग प्रतियोगिता" की थीम "योग से समृद्ध जीवन की ओर" प्रतियोगिता दिनांक 14.12.2021 को प्रातः 10:00 बजे कार्यालय में आयोजित किया जाना प्रस्तावित है।

उक्त प्रतियोगिता हेतु श्रीमती पूनम सिंह, प्रवक्ता, मो0नं0-9654720045 तथा श्री नन्दकिशोर, प्रवक्ता, मो0नं0-7982828709 से सम्पर्क करने का कष्ट करें।

प्रतियोगिता के नामांकन हेतु गूगल फॉर्म का लिंक बाद में प्रेषित किया जायेगा।

संलग्न: निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, उत्तर प्रदेश, लखनऊ से प्राप्त दिशा-निर्देश।

भवदीय

(दिनेश सिंह)

उप शिक्षा निदेशक/प्राचार्य  
जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान,  
हापुड़, गाजियाबाद

पृ0सं0: डायट-01/931-34 /2021-22 तद्दिनांक:

प्रतिलिपि: निम्नलिखित को सूचनार्थ—

- 1—महानिदेशक स्कूल शिक्षा, उ0प्र0, लखनऊ।
- 2—निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।

उप शिक्षा निदेशक/प्राचार्य  
जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान,  
हापुड़, गाजियाबाद

**योगाभ्यास प्रतियोगिता-2021-22 हेतु दिशा निर्देश**

(1) "योगाभ्यास प्रतियोगिता" द्विस्तरीय होगी-

(क) जनपद स्तर

(ख) राज्य स्तर

(क) जनपद स्तरीय प्रतियोगिता-

- (1) जनपद के प्राथमिक विद्यालय/उच्च प्राथमिक विद्यालय में शिक्षण करने वाले शिक्षक-शिक्षिकाओं द्वारा इस प्रतियोगिता में प्रतिभाग किया जाय।
- (2) इस प्रतियोगिता में प्रतिभागी शिक्षक द्वारा विन्दु 05 में दिये गये आसन/प्रणायाम प्रस्तुत किए जायेंगे।
- (3) प्रतियोगिता के आयोजन में सोशल डिस्टेंसिंग एवं कोविड-19 के सुरक्षा मानकों का प्रत्येक दशा में परिपालन किया जाय।
- (4) जनपद स्तरीय प्रतियोगिता का मूल्यांकन तीन सदस्यीय समिति द्वारा कराया जाये। महिला शिक्षिकाओं के मूल्यांकन हेतु महिला विशेषज्ञों तथा पुरुष शिक्षकों के मूल्यांकन हेतु पुरुष विशेषज्ञों की तीन सदस्यीय समिति बनायी जाये। ऐसे विशेषज्ञों को इस समिति में रखा जाये जिनके पास योग विषय की विशेषज्ञता तथा अनुभव हो।
- (5) "योगाभ्यास प्रतियोगिता" आसन के मूल्यांकन सम्बन्धी निर्देश निम्नवत है-

(क) आसन

क्र०सं०	आसन का नाम	विन्यास	ठहराव व पूर्ण स्थिति	मुख/भाव-मुद्रा तथा प्रस्तुतीकरण	परिधान	कुल	
	पूर्णांक		10	10	5	5	30
1.	खड़े आसन	त्रिकोणासन, गरुडासन, नटराजन आसन					
2.	बैठे आसन	अर्ध मत्स्येन्द्र आसन, गौमुख आसन, पश्चिमोत्तानासन					
3.	लेटे आसन	पूर्ण चक्रासन, वृश्चिक आसन, हल आसन					
				कुल			90

(ख) प्राणायाम

क्र०सं०	प्राणायाम का नाम	स्थिति व मुद्रा	श्वास-प्रवास की गति	मुख/भाव-मुद्रा	कुल
	पूर्णांक	3	5	2	10
1	मस्त्रिका				
2	कपाल भाती				
3	अनुलोम विलोम				
4	उदगीथ				
5	उज्जायी				
				कुल	50