

Số: /ĐL-SVHTTDL

Ninh Thuận, ngày tháng 4 năm 2025

## ĐIỀU LỆ

### Giải các câu lạc bộ Yoga tỉnh Ninh Thuận mở rộng năm 2025

## I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

### 1. Mục đích:

- Tiếp tục thực hiện Cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”; động viên, khuyến khích tập luyện thể dục thể thao nhằm nâng cao sức khỏe trong các tầng lớp Nhân dân góp phần phục vụ tốt yêu cầu công tác, lao động, học tập đồng thời phát triển phong trào tập luyện và thi đấu môn Yoga tại địa phương.
- Góp phần đa dạng hóa các loại hình thể dục thể thao tỉnh nhà, đáp ứng nhu cầu rèn luyện thể chất, giải trí; tạo sân chơi bổ ích cho các đối tượng yêu thích bộ môn Yoga, thông qua hoạt động Giải nhằm phát hiện và bồi dưỡng tài năng về Yoga.
- Tăng cường mối quan hệ đoàn kết, giao lưu, học tập kinh nghiệm lẫn nhau để nâng cao trình độ chuyên môn, nâng cao kỹ chiến thuật trong thi đấu bộ môn Yoga.

### 2. Yêu cầu:

- Các đơn vị đăng ký vận động viên và thành viên tham gia Giải Yoga cúp các câu lạc bộ tỉnh Ninh Thuận năm 2025 (Giải Yoga) đúng đối tượng quy định.
- Các đơn vị tham dự đảm bảo thực hiện hồ sơ, thủ tục theo quy định Điều lệ Giải Yoga.
- Các thành phần tham gia Giải Yoga tuân thủ quy định của Điều lệ giải và các quy định của Ban Tổ chức; tham gia và thi đấu trên tinh thần thể thao cao thượng, trung thực, đoàn kết, kiên quyết loại trừ những biểu hiện không lành mạnh trong thể thao.
- Các đơn vị chịu hoàn toàn trách nhiệm về sức khỏe và các vấn đề liên quan đến vận động viên, thành viên của đơn vị mình trong quá trình thi đấu Giải Yoga.

## II. CÁC QUY ĐỊNH

### 1. Đối tượng, thành phần tham dự:

- a) Các vận động viên yoga thường trú tại các địa phương thuộc tỉnh Ninh Thuận (Nơi thường trú của vận động viên căn cứ vào Căn cước công dân).

b) Mỗi Đơn vị lực lượng vũ trang đóng trên địa bàn tỉnh; mỗi Sở, ban, ngành, Đoàn thể cấp tỉnh; mỗi trường đại học, cao đẳng trên địa bàn tỉnh; mỗi Câu lạc bộ yoga được thành lập 01 Đoàn vận động viên yoga tham dự Giải.

c) Các câu lạc bộ thể dục thể thao có tư cách pháp nhân (được cơ quan có thẩm quyền thành lập, cấp phép sử dụng con dấu theo quy định tại Thông tư số 18/2011/TT-BVHTTDL ngày 02/12/2011 của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch quy định về tổ chức và hoạt động của câu lạc bộ thể dục thể thao cơ sở và các quy định có liên quan) được thành lập 01 Đoàn tham gia Giải Yoga.

d) Hội viên là tổ chức trực thuộc Liên đoàn Yoga Ninh Thuận được thành lập 01 Đoàn tham gia Giải Yoga, Đoàn này phải có sự xác nhận của Liên đoàn Yoga.

đ) Mở rộng đối với các đơn vị ngoài tỉnh gồm: tỉnh Bình Thuận, Lâm Đồng, Khánh Hòa, Bình Dương, . . .

## **2. Quy định đối với vận động viên:**

a) Là Công dân nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam.

b) Phải có Căn cước công dân hoặc Mã định danh mức độ 2 trên thiết bị di động (VneID) thể hiện nơi thường trú tại các địa phương thuộc tỉnh Ninh Thuận.

c) Vận động viên tham gia không quá 03 nội dung thi đấu.

d) Vận động viên chỉ được phép đăng ký thi đấu theo Câu lạc bộ mà mình đang tham gia sinh hoạt, tập luyện; Liên đoàn Yoga Ninh Thuận là đơn vị xác minh nơi sinh hoạt, tập luyện của vận động viên tại Giải Yoga.

đ) Vận động viên đã đạt thành tích tại các giải Yoga khu vực và toàn quốc từ năm 2022 đến nay không được tham gia thi đấu tại giải Yoga.

e) Đơn vị chủ quản chịu trách nhiệm đăng ký chính xác thông tin vận động viên của đơn vị mình theo quy định tại điểm a, b, c, d khoản 2 Điều này.

g) Các vận động viên ở nhóm tuổi dưới được phép đăng ký thi đấu ở nhóm tuổi trên liền kề; các vận động viên ở nhóm tuổi trên không được thi đấu ở nhóm tuổi dưới.

h) Đối với các địa phương ngoài tỉnh Ninh Thuận, bao gồm tỉnh Bình Thuận, Lâm Đồng, Khánh Hòa, Bình Dương, . . . phải có Căn cước công dân hoặc Mã định danh mức độ 2 trên thiết bị di động (VneID) thể hiện tương ứng theo địa phương nơi mình thường trú.

## **3. Quy định đối với huấn luyện viên:**

a) Đáp ứng quy định tại điểm a, b, e khoản 2 Điều này.

b) Đơn vị chủ quản được phép cử từ 01 đến 04 huấn luyện viên tham gia Đoàn của đơn vị mình.

#### 4. Quy định đối với trưởng đoàn:

- a) Đáp ứng quy định tại điểm a, b khoản 2 Điều này.
- b) Trưởng đoàn thuộc đơn vị cấp xã, cấp huyện, cấp tỉnh phải là công chức, viên chức, cán bộ chiến sĩ hưởng lương từ ngân sách Nhà nước; đơn vị chủ quản chịu trách nhiệm trong việc cử trưởng đoàn của đơn vị mình.
- c) Đối với trưởng đoàn thuộc câu lạc bộ theo quy định tại điểm c khoản 1 Điều này phải là thành viên Ban Chủ nhiệm câu lạc bộ.
- d) Trưởng đoàn là người chịu trách nhiệm trực tiếp và toàn diện về hoạt động của Đoàn mình trong suốt quá trình tham gia Giải Yoga, đồng thời là người đại diện duy nhất được phép làm việc với Ban Tổ chức.

#### 5. Quy định về hồ sơ đăng ký:

- a) 01 đơn xin tham dự (theo mẫu).
- b) Căn cước công dân (bản photocopy).
- c) 01 bản cam kết đảm bảo sức khỏe dành cho vận động viên đủ 18 tuổi trở lên và 01 bản cam kết đảm bảo sức khỏe dành cho vận động viên dưới 18 tuổi (theo mẫu).
- d) 01 danh sách đăng ký đoàn có xác nhận của đơn vị (theo mẫu).
- đ) 01 bản đăng ký vận động viên thi đấu có xác nhận của đơn vị theo từng lứa tuổi (theo mẫu).

### III. CHƯƠNG TRÌNH, THỦ TỤC ĐĂNG KÝ

#### 1. Đăng ký và nộp hồ sơ:

- a) Thời gian nộp hồ sơ: Hạn cuối đến hết ngày 05/5/2024.
- b) Địa điểm tiếp nhận hồ sơ: Phòng Huấn luyện và Thi đấu thể thao - Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao, số 122 đường 21 tháng 8, thành phố Phan Rang - Tháp Chàm, tỉnh Ninh Thuận, điện thoại: 0259.3836909 hoặc số di động: 0918681854 (gặp bà Dương Thị Ngọc Hương - Chuyên viên Phòng Huấn luyện và Thi đấu thể thao), Email: [ngochuonghcth@gmail.com](mailto:ngochuonghcth@gmail.com)

#### 2. Họp chuyên môn, bốc thăm, xếp lịch thi đấu:

- a) Thời gian: Vào lúc 08h00 ngày 07/5/2025.
- b) Địa điểm: Phòng họp Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao.
- c) Thành phần: Thành viên Ban Tổ chức, trưởng đoàn, huấn luyện viên (Mỗi đoàn cử 01 trưởng đoàn, 01 huấn luyện viên dự họp) ***nội dung này thay cho Giấy mời của Ban Tổ chức.***

#### 3. Tập huấn chuyên môn:

- a) Thời gian: Bắt đầu vào lúc 08h00, ngày 09/5/2025.
- b) Địa điểm: Nhà tập đa môn, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao.

#### 4. Khai mạc, thi đấu và bế mạc:

a) Khai mạc: Vào lúc 07h30 ngày 10/5/2025.

b) Thi đấu: Từ ngày 10 - 11/5/2025, theo tình hình thực tế về số lượng vận động viên tham dự, Ban Tổ chức có thể điều chỉnh chương trình thi đấu cho phù hợp.

c) Bế mạc: Trong ngày 11/5/2025.

d) Khai mạc, thi đấu và bế mạc tại Nhà tập đa môn Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao.

#### IV. NHÓM TUỔI VÀ NỘI DUNG THI ĐẤU

##### 1. Nhóm tuổi Nữ:

a) Nhóm tuổi 1: Từ 07 tuổi đến 16 tuổi (sinh năm 2018 đến năm 2009)

b) Nhóm tuổi 2: Từ 17 tuổi đến 25 tuổi (sinh năm 2008 đến năm 2000)

c) Nhóm tuổi 3: Từ 26 tuổi đến 40 tuổi (sinh năm 1999 đến năm 1985)

d) Nhóm tuổi 4: Từ 41 tuổi đến 55 tuổi (sinh năm 1984 đến năm 1970)

**2. Nhóm tuổi Nam:** Từ 07 tuổi đến 55 tuổi (sinh năm 2018 đến năm 1970).

**3. Nội dung thi đấu:** 22 nội dung

**3.1. Thi đấu tư thế asana đơn Nữ :** 04 nội dung (Lứa tuổi 07 – 16; Lứa tuổi 17 – 25; Lứa tuổi 26 – 40; Lứa tuổi 41 – 55).

**3.2. Thi đấu Yoga nghệ thuật:** gồm 12 nội dung

a) *Đơn Nữ nghệ thuật: 04 nội dung* (Lứa tuổi 07 – 16; Lứa tuổi 17 – 25; Lứa tuổi 26 – 40; Lứa tuổi 41 – 55).

b) *Đôi Yoga nghệ thuật: 03 nội dung*

- *Đôi Nữ nghệ thuật:* 02 nội dung (Lứa tuổi 07 – 16; Lứa tuổi 17 – 55).

- *Đôi Nam-Nữ nghệ thuật:* 01 nội dung (Lứa tuổi 07 – 55).

c) *Đôi Nữ nhịp điệu: 02 nội dung* (Lứa tuổi 07 – 16; Lứa tuổi 17 – 55).

d) *Đôi Nữ Acro: 01 nội dung* (Lứa tuổi 07 – 55).

đ) *Thi đấu tập thể 3 nữ : 01 nội dung* (Lứa tuổi 07 – 55).

e) *Thi đấu tập thể 5 nữ: 01 nội dung* (Lứa tuổi 07 – 55).

**3.3 Thi đấu đối kháng tư thế Yoga Nữ:** gồm 06 nội dung (Lứa tuổi 07 – 55, *đính kèm phụ lục*)

a) Tư thế chiến binh 3 – I (thực hiện trụ chân trái)

b) Tư thế chiến binh 3 – II (thực hiện trụ chân phải)

c) Tư thế con quạ

d) Tư thế con nhện

đ) Tư thế chiến binh bay – I (thực hiện trụ tay trái)

e) Tư thế chiến binh bay – II (thực hiện trụ tay phải)

## **V: LUẬT VÀ THỂ THỨC THI ĐẤU**

### **1. Luật:**

a) Áp dụng theo Luật thi đấu Yoga và các điều luật sửa đổi, bổ sung hiện hành.

b) Trang phục thi đấu:

c) Nam mặc quần và áo ôm sát, không được cởi trần; Nữ mặc bộ đồ ôm sát hoặc quần ôm sát và áo bra thể thao, những vùng nhạy cảm trên cơ thể phải được che phủ bằng chất liệu không trong suốt, nếu chất liệu được sử dụng có màu da, phải có trang trí.

d) Trang phục áo cho nữ vận động viên không được ngắn hơn áo bra trong tập thể thao, quần không được ngắn hơn 20cm.

đ) Trang phục cho nam vận động viên phải có áo ôm sát và quần không ngắn hơn 25cm.

e) Trang phục không in các hình ảnh, hoa văn, Logo, biểu ngữ...không phù hợp với thuần phong mỹ tục trong văn hoá và trái quy định pháp luật Việt Nam.

### **2. Thể thức thi đấu:**

a) Các nội dung thi đấu vòng tròn 1 lượt tính điểm, xếp hạng. Riêng nội dung thi đấu đối kháng, tùy vào số lượng vận động viên đăng ký thi đấu Ban Tổ chức sẽ quyết định thể thức vòng tròn hoặc thi đấu loại trực tiếp.

b) Nội dung Yoga asana, khi vận động viên đã qua vòng loại xin rút không tiếp tục thi đấu hoặc chấn thương, 02 vận động viên dự bị (nam và nữ) được Tổng trọng tài chọn thay thế vận động viên chính thức, sẵn sàng thi đấu trước khi nội dung Yoga asana bắt đầu.

c) Nội dung thi đấu Yoga đối kháng: Thi đấu trực tiếp giữa 2 vận động viên, thi đấu mỗi trận 3 hiệp, vận động viên nào thắng 2 hiệp xem như thắng trận.

## **VI: XẾP HẠNG TOÀN ĐOÀN**

a) Mỗi đội phải tham gia thi đấu 03 nội dung khác nhau (gồm thi đấu tư thế Yoga, Yoga nghệ thuật và đối kháng) thì mới đủ điều kiện xếp hạng Toàn đoàn.

b) Căn cứ vào tổng số Huy chương đạt được của các nội dung thi đấu để xếp hạng Toàn đoàn.

c) Trường hợp nhiều đoàn có tổng Huy chương bằng nhau thì tính đoàn nào có Huy chương Vàng nhiều hơn, sau đó tính Huy chương Bạc và Huy chương Đồng sẽ là đoàn xếp trên.

d) Trường hợp nhiều đoàn có tổng Huy chương Vàng, Bạc, Đồng bằng nhau thì lần lượt xét:

- Số lượng vận động viên tham gia.
- Số lượng nội dung tham gia thi đấu.
- Thành tích thi đấu nội dung tập thể.
- Bốc thăm.

## **VII. KINH PHÍ**

- a) Ban Tổ chức đảm bảo kinh phí tổ chức giải Yoga.
- b) Các đơn vị tham gia giải Yoga tự đảm bảo kinh phí cho hoạt động của đoàn mình.

## **VIII. KHEN THƯỞNG, KỶ LUẬT VÀ KHIẾU NẠI**

### **1. Khen thưởng:**

- a) Trao Huy chương, Giấy chứng nhận và giải thưởng cho các vận động viên đạt thứ hạng nhất, nhì, ba ở từng nội dung thi đấu.
- b) Trường hợp có 03 đơn, 03 đôi, 03 tập thể hoặc 04 đơn, 04 đôi, 04 tập thể của 03 hoặc 04 đơn vị tham gia thi đấu thực tế, trao Giải nhất và Giải nhì.
- c) Trường hợp có 05 đơn, 05 đôi, 05 tập thể hoặc 06 đơn, 06 đôi, 06 tập thể của 04 đơn vị trở lên tham gia thi đấu thực tế, trao Giải nhất, Giải nhì và 01 Giải ba (có thi đấu tranh hạng ba)
- d) Trường hợp có từ 07 đơn, 07 đôi, 07 tập thể trở lên của 04 đơn vị trở lên tham gia thi đấu thực tế, trao Giải nhất, nhì và đồng hạng ba (không thi đấu tranh hạng ba).
- đ) Trao Cúp và giải thưởng cho các đoàn đạt thứ hạng Nhất, Nhì, Ba toàn đoàn.

### **2. Kỷ luật:**

- a) Đối với vận động viên bỏ cuộc tính từ thời điểm sau cuộc họp chuyên môn, bốc thăm, vận động viên đó không được tham gia hoạt động Yoga do tính tổ chức trong hai năm 2025, 2026.
- b) Đối với trường hợp thông tin vận động viên không đúng quy định, ngay khi phát hiện, vận động viên bị loại khỏi giải và hủy toàn bộ thành tích của vận động viên (nếu có).
- c) Ban Tổ chức sẽ áp dụng các hình thức kỷ luật từ cảnh cáo đến truất quyền thi đấu đối với vận động viên và các thành viên vi phạm Điều lệ Giải Yoga đồng thời ban hành văn bản về đơn vị chủ quản và đơn vị liên quan.

### **3. Khiếu nại:**

- a) Chỉ có Trưởng đoàn mới được phép thực hiện việc khiếu nại, hình thức khiếu nại bằng văn bản, gửi về Ban Tổ chức trong khoảng thời gian 15 phút tính từ thời điểm kết thúc trận đấu, Ban Tổ chức không giải quyết các trường hợp khiếu nại quá thời hạn hoặc hình thức khiếu nại không đúng quy định.

b) Quyết định của Ban Tổ chức về giải quyết các vấn đề khiếu nại có hiệu lực ngay sau khi công bố, mọi cá nhân, đơn vị có liên quan phải tuyệt đối chấp hành.

## **IX. NHỮNG QUY ĐỊNH KHÁC**

a) Tại cuộc họp chuyên môn, các đơn vị chuẩn bị đầy đủ hồ sơ, văn bản liên quan đến đoàn mình để phục vụ công tác kiểm tra của Ban Tổ chức.

b) Hồ sơ đăng ký, các đơn vị phải ghi cụ thể số điện thoại liên lạc của Trưởng đoàn hoặc Huấn luyện viên.

c) Các nội dung thi đấu phải có tối thiểu từ 03 đơn, 03 đôi, 03 tập thể của 03 đơn vị trở lên mới tổ chức thi đấu, trường hợp không đáp ứng số lượng tối thiểu thì không tổ chức thi đấu.

d) Chỉ có huấn luyện viên đăng ký trong danh sách đoàn mới được quyền tham gia chỉ đạo vận động viên thi đấu, huấn luyện viên trang phục quần ống dài, áo thun hoặc sơ mi, giày thể thao.

đ) Vận động viên phải có mặt trước trận đấu 15 phút để thực hiện thủ tục thi đấu, vận động viên không thực hiện xem như bỏ cuộc.

e) Việc tổ chức các trận đấu và điều chỉnh chương trình thi đấu thuộc thẩm quyền của Ban Tổ chức, không tiếp nhận yêu cầu thay đổi trong mọi trường hợp.

## **X. HIỆU LỰC ĐIỀU LỆ**

1. Điều lệ là cơ sở để xem xét giải quyết các nội dung liên quan đến Giải Yoga, các quy định khác ngoài Điều lệ không thuộc phạm vi áp dụng tại Giải các câu lạc bộ Yoga tỉnh Ninh Thuận mở rộng năm 2025.

2. Việc sửa đổi, bổ sung Điều lệ thuộc thẩm quyền của Ban Tổ chức Giải Yoga./.

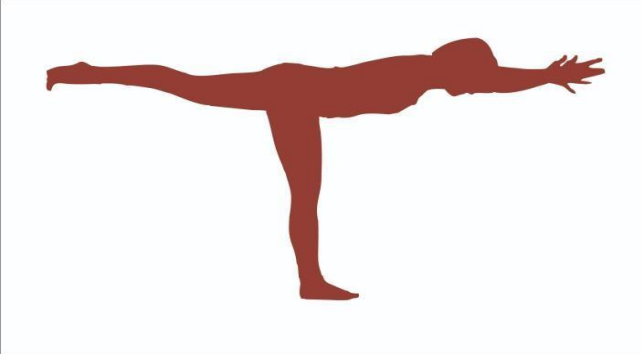
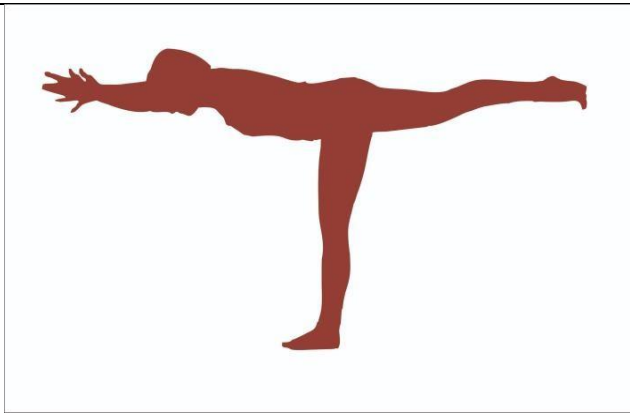
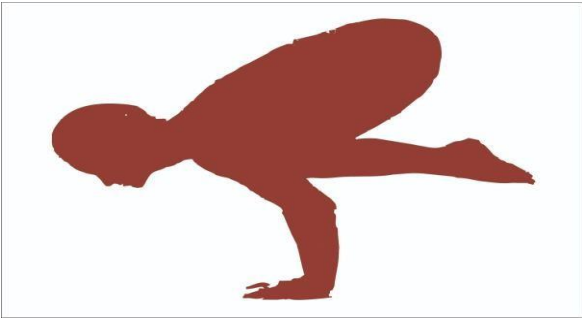
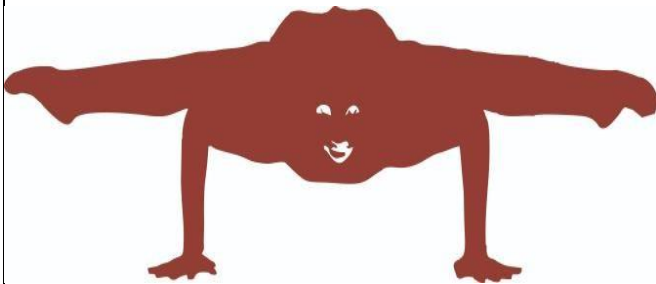
### ***Nơi nhận:***

- Thành viên Ban Tổ chức;
- Liên đoàn Yoga Ninh Thuận;
- Các CLB, điểm tập Yoga toàn tỉnh;
- Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh;
- Trung tâm VHNTTTT các huyện, thành phố;
- Phòng VHKT các huyện, thành phố;
- Lưu: VT. PHLTĐTT.

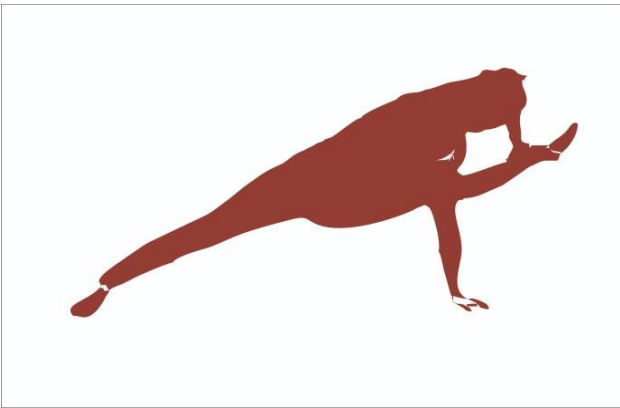
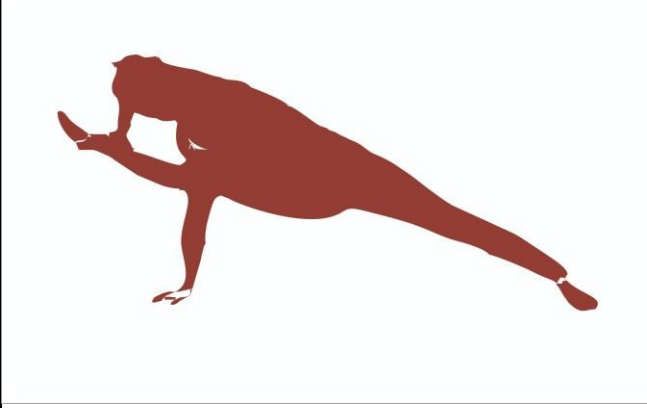
**GIÁM ĐỐC**

**Nguyễn Văn Hòa**

**PHỤ LỤC TƯ THẾ YOGA THI ĐẤU ĐỐI KHÁNG:**

| STT | Tên Tư thế                                  | Hình ảnh minh họa                                                                    | Yêu cầu kỹ thuật                                                                                                                                                                                                             |
|-----|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | <b>Chiến binh 3 - I</b><br>(trụ chân trái)  |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chân trụ thẳng;</li> <li>- Vai, hông, chân trên và 2 cánh tay tạo thành mặt phẳng song song với sàn;</li> <li>- Hai cánh tay áp sát 2 tai và lòng bàn tay chạm vào nhau.</li> </ul> |
| 2   | <b>Chiến binh 3 - II</b><br>(trụ chân phải) |   |                                                                                                                                                                                                                              |
| 3   | <b>Con quạ</b>                              |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hai đầu gối đặt trên 2 cánh tay, gót chân sát mông;</li> <li>- Mắt nhìn thẳng phía trước.</li> </ul>                                                                                |
| 4   | <b>Con nhện</b>                             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hai chân thẳng nằm trên cánh tay;</li> <li>- Vai, lưng, hông thẳng hàng và song song với mặt sàn;</li> <li>- Mắt nhìn thẳng phía trước.</li> </ul>                                  |



|   |                                     |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Chiến binh bay I<br>(trụ tay trái)  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toàn thân trên một mặt phẳng nghiêng;</li> <li>- Tay trụ vuông góc với mặt sàn;</li> <li>- Tay nắm cổ chân kia kéo tạo thành một đường thẳng với chân trụ (Khủy tay vuông góc);</li> <li>- Mắt nhìn thẳng phía trước.</li> </ul> |
| 6 | Chiến binh bay II<br>(trụ tay phải) |  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |