


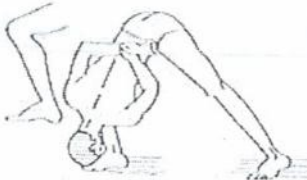






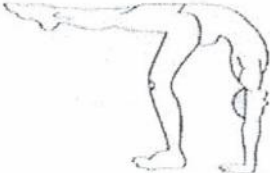

فدراسیون ورزش های همگانی

انجمن ورزش یوگا

دپارتمان مسابقات و قهرمانی

آساناهای های مسابقات قهرمانی یوگا گروه سنی بالای 45 سال - خانم ها و آقایان

1394

<ol style="list-style-type: none">1. GARUDASANA2. SIRSHA PADANGUSTHASANA3. VIBHAKTA PASCHIMOTTANASANA4. USHTRASANA5. BADDHA PADAMASANA6. ARDHA MATSYENDRASANA7. MARICHYASANA8. PADAM SARVANGASANA9. EKA PADA CHAKRASANA10. EKA PADA PURNA DHANURASANA	 <p>1. GARUDASANA</p>	
 <p>2. SIRSHA PADANGUSTHASANA</p>	 <p>3. VIBHAKTA PASCHIMOTTANASANA</p>	 <p>4. USHTRASANA</p>
 <p>5. BADDHA PADAMASANA</p>	 <p>6. ARDHA MATSYENDRASANA</p>	 <p>7. MARICHYASANA</p>
 <p>8. PADAM SARVANGASANA</p>	 <p>9. EKA PADA CHAKRASANA</p>	 <p>10. EKA PADA PURNA DHANURASANA</p>

محمد سلیمان

۹۲۸۰۲۷


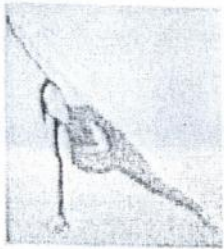






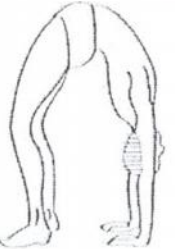

فدراسیون ورزش های همگانی

انجمن ورزش یوگا

دپارتمان مسابقات و قهرمانی

آساناهای های مسابقات قهرمانی یوگا گروه سنی 26 الی 35 سال - خانم ها و آقایان

1394

<ol style="list-style-type: none">1. GARUDASANA2. PARSVAKONASANA3. VIBHAKTA PASCHIMOTTANASANA4. USHTRASANA5. AKARNA DHANURASANA6. ARDHA MATSYENDRASANA7. BADDHA PADMASANA8. PADAM SARVANGASANA9. CHAKRASANA10. EKA PADA PURNA DHANURASANA	 <p>1. GARUDASANA</p>	
 <p>2. PARSVAKONASANA</p>	 <p>3. VIBHAKTA PASCHIMOTTANASANA</p>	 <p>4. USHTRASANA</p>
 <p>5. AKARNA DHANURASANA</p>	 <p>6. ARDHA MATSYENDRASANA</p>	 <p>7. BADDHA PADMASANA</p>
 <p>8. PADAM SARVANGASANA</p>	 <p>9. CHAKRASANA</p>	 <p>10. EKA PADA PURNA DHANURASANA</p>

۹۲/۸/۲۷






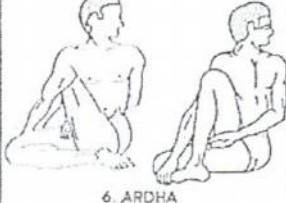




فدراسیون ورزش های همگانی

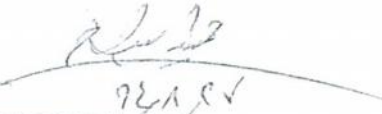
انجمن ورزش یوگا

دپارتمان مسابقات و قهرمانی

آساناهای های مسابقات قهرمانی یوگا گروه سنی 36 تا 45 سال - خانم ها و آقایان

1394

<ol style="list-style-type: none">1. GARUDASANA2. SIRSHA PADANGUSTHASANA3. VIBHAKTA PASCHIMOTTANASANA4. USHTRASANA5. BADDHA PADAMASANA6. ARDHA MATSYENDRASANA7. MARICHYASANA8. PADAM SARVANGASANA9. EKA PADA CHAKRASANA10. EKA PADA PURNA DHANURASANA	 <p>1. GARUDASANA</p>	
 <p>2. SIRSHA PADANGUSTHASANA</p>	 <p>3. VIBHAKTA PASCHIMOTTANASANA</p>	 <p>4. USHTRASANA</p>
 <p>6. BADDHA PADAMASANA</p>	 <p>6. ARDHA MATSYENDRASANA</p>	 <p>7. MARICHYASANA</p>
 <p>8. PADAM SARVANGASANA</p>	 <p>9. EKA PADA CHAKRASANA</p>	 <p>10. EKA PADA PURNA DHANURASANA</p>


۹۲۸۹۷




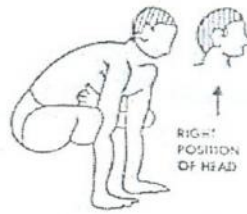
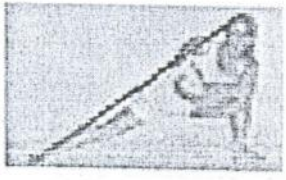




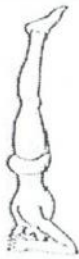
فدراسیون ورزش های همگانی

انجمن ورزش یوگا

دپارتمان مسابقات و قهرمانی

آساناهای های مسابقات قهرمانی یوگا گروه سنی 18 الی 25 سال - خاتم ها و آقایان

1394

<ol style="list-style-type: none">1. TRIVIKRAMASANA2. PURNA CHAKRASANA3. KOUNDINYASANA4. PADMA BAKASANA5. PARIVARTITA PARSVAKONASANA6. OMKARASANA7. SETU BANDHA SARVANGASANA8. VIBHKTIA PASCHIMOTTANASANA9. PURNA DHANURASANA10. SIRSHASANA	 <p>1. TRIVIKRAMASANA</p>	
 <p>2. PURNA CHAKRASANA</p>	 <p>3. KOUNDINYASANA</p>	 <p>4. PADMA BAKASANA</p>
 <p>5. PARIVARTITA PARSVAKONASANA</p>	 <p>6. OMKARASANA</p>	 <p>7. SETU BANDHA SARVANGASANA</p>
 <p>8. VIBHKTIA PASCHIMOTTANASANA</p>	 <p>9. PURNA DHANURASANA</p>	 <p>10. SIRSHASANA</p>

تجربہ سلسلہ
۹۸۸/۲۷


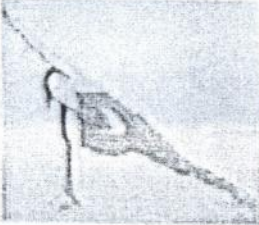

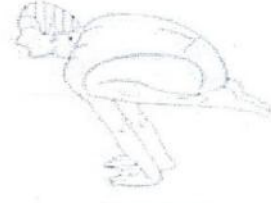



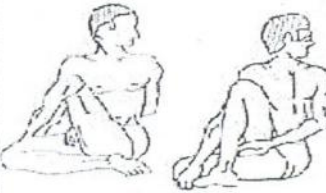


فدراسیون ورزش های همگانی


انجمن ورزش یوگا

دپارتمان مسابقات و قهرمانی

آساناهای های مسابقات قهرمانی یوگا گروه سنی 13 الی 17 سال - دختران و پسران

1394

<ol style="list-style-type: none">1. GARUDASANA2. PARSVAKONASANA3. PASCHIMOTTANASANA4. BAKASANA5. UTHHITA EKA PADA SIKANDHASANA6. PURNA SUPTA VAJRASANA7. EKA PADA CHAKRASANA8. ARDHA MATSYENDERASANA9. MATSYASANA10. PURNA DHANURASANA	 <p>1. GARUDASANA</p>	
 <p>2. PARSVAKONASANA</p>	 <p>3. PASCHIMOTTANASANA</p>	 <p>4. BAKASANA</p>
 <p>5. UTHHITA EKA PADA SIKANDHASANA</p>	 <p>6. PURNA SUPTA VAJRASANA</p>	 <p>7. EKA PADA CHAKRASANA</p>
 <p>8. ARDHA MATSYENDERASANA</p>	 <p>9. MATSYASANA</p>	 <p>10. PURNA DHANURASANA</p>


۹۲/۸/۲۷



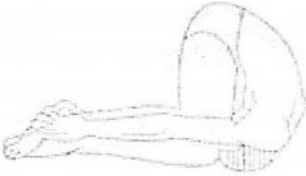


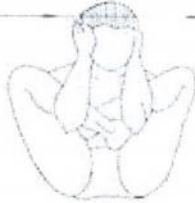

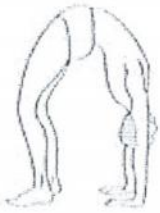


فدراسیون ورزش های همگانی

انجمن ورزش یوگا

دیپارتمان مسابقات و قهرمانی

آساناهای های مسابقات قهرمانی یوگا گروه سنی 8 الی 12 سال - دختران و پسران

1394

<ol style="list-style-type: none">1. TRIKONASANA2. PADAHASTASANA3. SASANGASANA4. USHTRASANA5. AKARNA DHANURASANA6. GARABHASANA7. EKA PADA SIKANDHASANA8. CHAKRASANA9. SARVANGASANA10. DHANURASANA	 <p>1. TRIKONASANA</p>	
 <p>2. PADA HASTASANA</p>	 <p>3. SASANGASANA</p>	 <p>4. USHTRASANA</p>
 <p>5. AKARNA DHANURASANA</p>	 <p>6. GARABHASANA</p>	 <p>7. EKA PADA SIKANDHASANA</p>
 <p>8. CHAKRASANA</p>	 <p>9. SARVANGASANA</p>	 <p>10. DHANURASANA</p>

۹۴/۱/۲۷