भारत स्काउट्स एवं गाइड्स
राष्ट्रीय मुख्यालय, नई दिल्ली–110002

गतिविधि पैक

7वाँ आभासी अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस–योग उत्सव 2021

ध्येयः– भारत स्काउट्स एवं गाइड्स द्वारा 7वाँ आभासी अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस–योग उत्सव 2021 मनाना।

उद्देश्यः– योग भारत की प्राचीन परंपरा की अमूल्य देन है। यह मन और शरीर की एकता, विचार और क्रिया, संयम और पूर्ति, मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य, स्वास्थ्य और कल्याण हेतु एक समग्र दृष्ट्रिकोण का प्रतीक है। बीएसजी में योग को अपनाकर हम अपनी जीवन शैली को बदल सकते हैं और चेतना पैदा कर सकते हैं, यह भलाई और एक बेहतर दुनियाँ बनाने में मदद कर सकता है।

गतिविधि 1 योग प्रतियोगिता। समारोह विभिन्न स्तरों में हो सकता है (कोड # आईडीवाई–1)

यह प्रतियोगिता 03 स्तर में आयोजित की जाएगी।

स्तर 1: व्यक्तिगत या समूह स्तर पर 2–3 मिनट का वीडियो तैयार करना और अपलोड करना।

वीडियो अपलोड करने की अन्तिम तिथि– 12 जून, 2021
विषय–स्वस्थ जीवन के लिए योग–कोई भी 02 आसन या बी.पी. सिक्स व्यायाम

स्तर **2: क्षेत्रीय स्तर के समारोह में प्रदर्शन हेतु 10 सर्वश्रेष्ठ वीडियो का चयन किया जाएगा।**

विषयः– आई लव योग–''सूर्य नमस्कार''

क्षेत्रीय कार्यक्रमों का विवरण

15 जून –	उत्तर क्षेत्र –	10.00 से 12.00 बजे
	पूर्व क्षेत्र –	16.00 से 18.00 बजे
16 जून –	उत्तर पूर्व क्षेत्र –	10.00 से 12.00 बजे
	मध्य क्षेत्र –	16.00 से 18.00 बजे
17 जून –	पश्चिम क्षेत्र –	10.00 से 12.00 बजे
	दक्षिण क्षेत्र –	16.00 से 18.00 बजे

स्तर–3: राष्ट्रीय स्तर पर प्रदर्शन के लिए सर्वश्रेष्ठ 12 वीडियो (प्रत्येक रीजन से 2) का चयन किया जाएगा।

दिनाँक: 20 जून, 2021 10.00 से 12.00 बजे
विषयः– कल्याण हेतु योग–सीवाइपी (कॉमन योगा प्रोटोकॉल)

राष्ट्रीय स्तर पर अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह 21 जून (समय निर्धारित किया जाना है)

पात्रता: 6 से 30 वर्ष के सदस्यों के लिए खुला है।

समूह प्रथम : 06–15 वर्ष
समूह द्वितीय : 16–30 वर्ष

भाग लेने हेतु दिशानिर्देश:

- ✓ बीएसजी के सभी लाभार्थी (06 से 30 वर्ष के कब, बुलबुल, स्काउट, गाइड, रोवर, रेंजर एवं इकाई नेता, प्रशिक्षक) भाग ले सकते हैं।
- ✓ एक सदस्य केवल एक ही वीडियो अपलोड कर सकता है।
- ✓ अपने वीडियो प्रस्तुत करने वाले प्रतिभागियों को परिचय के दौरान स्कार्फ पहनना चाहिए।
- ✓ फाइल फॉर्मेट एमपी 4 में होना चाहिए।
- ✓ फाइल का आकार 640x480 पिक्सेलफ्रेम की रिकॉर्डिंग के साथ 20 एमबी से अधिक नहीं होना चाहिए।
- ✓ चयन दौर के लिए अपलोड किए गए वीडियो की अवधि 2–3 मिनट की होनी चाहिए, जिसमें आत्म परिचय (नाम, स्काउटिंग योग्यता, ग्रुप एव राज्य जिससे वे सम्बन्धित है आदि) के लिए 30 सेकंड शामिल है।
- ✓ प्रतिभागियों को राष्ट्रीय मुख्यालय द्वारा पंजीकरण हेतु दिए गए लिंक पर वीडियो क्लिप अपलोड करनी होगी।

ड्रेस कोड

ड्रेस कोड स्वतंत्र है, जिसका अर्थ है कि प्रत्येक प्रतियोगी इसे चुन सकता है।

- ➢ मूवमेंट, पोस्चर एवं सांस लेने के कार्य को बेहतर तरीके से समझने के लिए कपड़े सही होने चाहिए।
- ➢ प्रत्येक प्रतियोगी को नंगे पैर होना चाहिए।
- ➢ निषिद्ध वस्तुएँ– कोई भी वस्तु जो संभावित रूप से प्रतियोगी को चोट पहुँचा सकती है, निषिद्ध है, उदाहरणार्थ, विंग पिन, मोजे आदि।
- ➢ प्रतियोगी अपने जोखिम पर चश्मा पहन सकता है।

निर्णाक मानदंडः

- ✓ अंतिम स्थिति प्राप्त करने हेतु प्रदर्शन का तरीका।
- ✓ योगासन/बी.पी.सिक्स की सही स्थिति।
- ✓ अंतिम स्थिति के दौरान प्रतिधारण बनाए रखना।
- ✓ अंतिम स्थिति बनाए रखने के दौरान लचीलेपन, संतुलन एवं शांति की दशा बनाए रखी जाती है।
- ✓ अंतिम स्थिति से वापस आने के लिए प्रदर्शन का तरीका।
- ✓ कलात्मक, कलात्मक जोड़ी एवं लयबद्ध योग प्रतियोगिता में संगीत के साथ शरीर की गति का समन्वयन।

गतिविधि 2– **ऑनलाइन निबन्ध लेखन प्रतियोगिता** (कोड # आईडीवाई–2)

"योग के क्षेत्र में भारत स्काउट्स एवं गाइड्स का अनुसंधान और विकास" विषय पर ऑनलाइन निबन्ध लेखन प्रतियोगिता 18 जून, 2021 को दोपहर 3.00 बजे से शाम 5.00 बजे तक आयोजित की जाएगी।

गतिविधि 3– ऑनलाइन पेंटिंग/पोस्टर बनाने की प्रतियोगिता (कोड # आईडीवाई–3)

"योग और मानव विकास में इसके लाभ" विषय पर ऑनलाइन पेंटिंग/पोस्टर मेंकिंग प्रतियोगिता 19 जून, 2021 को दोपहर 03.00 बजे से शाम 05.00 बजे तक आयोजित की जाएगी।

गतिविधि 4– ऑनलाइन एक्सटेम्पोर/भाषण प्रतियोगिता (कोड # आईडीवाई–4)

"अनुसंधान और विज्ञान के क्षेत्र में योग का योगदान" विषय पर ऑनलाइन एक्सटेम्पोर भाषण प्रतियोगिता 20 जून, 2021 को दोपहर 3.00 बजे से शाम 5.00 बजे तक आयोजित की जाएगी।

गतिविधि 5– "मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने मे योग के लाभों पर वेबिनार" 21 जून, को 4.00 बजे से 6.00 बजे तक।

विजेताओं को पुरस्कारः

1) प्रतियोगिता में पंजीकृत एवं सफलतापूर्वक भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों को डिजिटल प्रतिभागिता प्रमाण पत्र दिए जाएंगे।

2) प्रत्येक श्रेणी में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वालों द्वारा रोमांचक पुरस्कार जीते जाएंगे।