

# सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ (पूर्वीचे पुणे विद्यापीठ)



## क्रीडा व शारीरिक शिक्षण मंडळ

आयुकाजवळ, गणेशखिंड, पुणे - ४११ ००७.

दूरध्वनी क्र. ०२०-२५६२२६६४, २५६२२६६६ ईमेल [directorsports@unipune.ac.in](mailto:directorsports@unipune.ac.in)

संदर्भ: विक्रीमं/३.१/४१९२

दिनांक: २७ नोव्हेंबर, २०२१.

प्रति,

१. मा. डॉ. मनिषा कोंढरे, सचिव, पुणे शहर विभागीय क्रीडा समिती,
२. मा. डॉ. रमेश गायकवाड, सचिव, पुणे जिल्हा विभागीय क्रीडा समिती,
३. मा. डॉ. राहुल भोसले, सचिव, अहमदनगर जिल्हा विभागीय क्रीडा समिती,
४. मा. डॉ. दिपक जुद्रे, सचिव, नाशिक जिल्हा विभागीय क्रीडा समिती.

विषय : शैक्षणिक वर्ष २०२१-२०२२ पासून योगासने (मुले व मुली) स्पर्धेकरीताच्या सिलॅबसबाबत व क्रीकेट (मुले व मुली) आंतर विभागीय स्पर्धेबाबत....

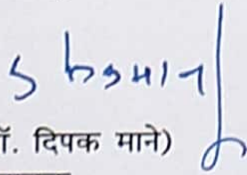
महोदय/महोदया,

वरील विषयास अनुसरून आपणांस या पत्राद्वारे विनंतीपुर्वक कळविण्यात येते की, शैक्षणिक वर्ष २०२१-२०२२ पासून योगासने (मुले व मुली) या क्रीडाप्रकारासाठी आंतर महाविद्यालयीन, आंतर विभागीय, आंतर विद्यापीठ व खेळो इंडिया स्पर्धेकरीता सोबत जोडल्याप्रमाणे सिलॅबस राहिल. तरी आपल्या विभागामध्ये आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धा सोबतच्या सिलॅबसनुसार आयोजित करून आंतर विभागीय स्पर्धेकरीता संघ पाठवावा.

तसेच पश्चिम विभागीय आंतर विद्यापीठ क्रीकेट (मुले) स्पर्धा या दि. १५ जानेवारी, २०२२ पासून आयोजित केलेल्या असल्याने दि. ०२ ते ०४ जानेवारी, २०२२ अखेर आंतर विभागीय स्पर्धा आयोजित करण्यात येतील आणि क्रीकेट (मुली) स्पर्धा दि. ०५ ते ०७ जानेवारी, २०२२ अखेर आंतर विभागीय स्पर्धा होतील. याची नोंद घेवून त्याप्रमाणे आपल्या विभागात आंतर महाविद्यालयीन स्पर्धेचे आयोजन करावे. ही विनंती.

सहकार्याची अपेक्षा!

आपला,

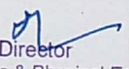
  
(डॉ. दिपक माने)  
संचालक,  
क्रीडा व शारीरिक शिक्षण मंडळ



सोबत: योगासने (मुले व मुली) स्पर्धेकरीताचे सिलॅबस.

**Asanas details for All India Inter University Yoga (Men & Women) Championship 2021-22**

|  |   |
|--|---|
| <b>Compulsory</b>                                      | Surya Namaskar (For Men and Women in 12 Counts)   |
| <b>Compulsory Asanas</b>                               | <ol style="list-style-type: none"><li>1. PaschimUttanasana</li><li>2. Sarvangasana</li><li>3. Purna Dhanurasana</li><li>4. Karna Pidasana</li><li>5. Garudhasana</li></ol>  |
| <b>Optional Asanas for Men<br/>(Select any Four)</b>   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mayuraasana</li><li>2. Padmabakasana (Urdhava Kukutasana)</li><li>3. Hanumanasana</li><li>4. Titiabhasana</li><li>5. Purna Chakrasana</li><li>6. Setubandh Sarvanghasana</li><li>7. Vrischikasana</li><li>8. Purna Shalabhasana</li><li>9. Omkarasana</li></ol>                      |
| <b>Optional Asanas for Women<br/>(Select any Four)</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vatayanasana</li><li>2. Purna Bhujangasana</li><li>3. Purna Matasendrasana</li><li>4. Ekapad Shirasana</li><li>5. Ardha Badh Padmotanasana</li><li>6. Vibaktha Paschimuttanasana</li><li>7. Natarajasana</li><li>8. Ekapad Rajkapotanasana</li><li>9. Utthita Padhastasana</li></ol> |

  
Director  
Board of Sports & Physical Education  
Savitribai Phule Pune University