



فدراسیون ورزشهای همگانی



فدراسیون ورزشهای همگانی ج.ا.ا.

انجمن یوگا

آیین نامه

دوره‌های فنی، آموزشی و مربیگری یوگا

پاییز ۹۸

مقدمه:

توسعه و گسترش ورزش یوگای مدرن نشانگر ضرورت بکارگیری علم ورزش در کلیه فعالیت‌های مرتبط به این رشته‌ی جذاب و کاربردی می‌باشد. در راستای تحقق این هدف انجمن یوگا در نظر دارد با حمایت فدراسیون ورزش‌های همگانی ج.ا.ا. از طریق علم و دانش فنی این ورزش باعث پیشرفت پایدار علمی و ورزشی این رشته باشد.

ماده ۱: هدف

هماهنگی، یکسان‌سازی، همانندسازی، نظام‌مند کردن سطوح کمی و کیفی دوره‌های مربیگری.

ماده ۲: سطوح و ساختار فنی

۱- سطوح فنی یوگا شامل ۱۰ مرحله می‌باشد و ورزشکاران پس از گذراندن هر یک از سطوح فنی و قبولی در آزمون مربوطه برابر جدول ذیل ماده ۳ به دریافت گواهینامه ذیربط مفتخر می‌گردند.

۲- موارد آزمون هر یک از سطوح فنی به شرح زیر می‌باشد.

۱-۲- آزمون مربوط به آساناها

۲-۲- آزمون مربوط به تنفس

۳-۲- آزمون مربوط به فاکتورهای آمادگی جسمانی

ماده ۳: محتوای فنی، زمان‌بندی توقف و موارد آزمون مراحل ده گانه فنی به شرح جداول ذیل می‌باشد:

تبصره: در نحوه ارزیابی حرکات یوگا تنها به بررسی کلی (رفتن، ماندن و بازگشت از حرکت) توجه می‌شود

مرحله ۱ از دوره ۱۰ مرحله ای

مرحله	محتوای آموزشی	مدت توقف	موارد آزمون
(الف)	پرانایاما(کنترل موزون نفس): شکمی، سینه ای، ترقوه ای	۲ ماه	۱- تست مربوط به آساناها
(ب)	آساناها (حالت بدن): ۱- سری یک و دو پاوان موکت ۲- تاداآسانا (کوه) ۳- ویریشکاسانا(درخت) ۴- نیلوفر ساده ۵- پهلوان ۶- ویراسانا (وضعیت قهرمان) ۷- پارش وا (حرکت زاویه کشیده) ۸- وضعیت ببر ۹- سجده ۱۰- انواع وضعیت مثلث ۱۱- شاواسانا (وضعیت نعش) ۱۲- ویرابادراسانا ۱-۲-۳	(از زمان شروع کلاس مدت زمان تمرین در جلسه ۱/۵ ساعت و سه روز در هفته، جمعا ۳۶ ساعت انجام می شود.)	۲- تست مربوط به تنفس ۳- تست مربوط به آمادگی جسمانی
(ج)	آمادگی جسمانی: تعدادل پویا استقامت کمر بند شانه ای استقامت عضلات شکم انعطاف عضلات همسترینگ انعطاف باز شدن شانه انعطاف کشاله ران		

(جدول شماره ۱)

مرحله ۲ از دروه ۱۰ مرحله ای

مرحله	محتوا	مدت توقف	موارد آزمون
الف)	پرانایاما(کنترل موزون نفس):	۲ ماه	۱- تست مربوط به آساناها
ب)	یوگی، آنولوما ویلوما	(از سطح ۱ تا ۲ مدت زمان تمرین در جلسلت ۱/۵ ساعت و سه روز در هفته، جمعا ۳۶ ساعت انجام می شود.)	۲- تست مربوط به تنفس
۱-	آساناها (حالت بدن):		۳- تست مربوط به آمادگی جسمانی
۲-	سری پاوان موکت ۳		
۳-	پادماسانا (لوتوس یا نیلوفر آبی)		
۴-	جنگجوی ۱ و ۲		
۵-	سلام بر خورشید		
۶-	حمله مار		
۷-	وضعیت گربه		
۸-	نیلوفر کامل		
۹-	کشش پهلوی		
ب)	وضعیت تعادل		
	آمادگی جسمانی:		
	تست تعادل ایستا		
	تعادل پویا		
	استقامت کمربند شانه ای		
	استقامت عضلات شکم		
	انعطاف عضلات همسترینگ		
	انعطاف باز شدن بالاتنه		

(جدول شماره ۲)

مرحله ۳ از دوره ۱۰ مرحله ای

مرحله	محتوا	مدت توقف	موارد آزمون
الف)	پرانایاما (کنترل موزون نفس): شیتالی، سیتاکاری	۲ ماه	۱- تست مربوط به آساناها
ب)	آساناها (حالت بدن): ۱- هلال ماه ۲- مارمولک ۳- گاو ۴- حیوان ۵- جانوشیرشاسانا (سر بر زانو) ۶- پیچ ۷- عقاب ۸- سلام بر ماه ۹- وضعیت ماهی ۱۰- پاسچی موتان	(از سطح ۲ تا ۳ مدت زمان تمرین در جلسات ۱/۵ ساعت و سه روز در هفته، جمعا ۳۶ ساعت انجام می شود.)	۲- تست مربوط به تنفس ۳- تست مربوط به آمادگی جسمانی
ج)	آمادگی جسمانی: تعادل ایستا استقامت کمربند شانه ای استقامت عضلات شکم انعطاف عضلات همسترینگ انعطاف باز شدن بالاتنه انعطاف پذیری رسیدن شانه		

(جدول شماره ۳)

مرحله ۴ از دوره ۱۰ مرحله ای

مرحله	محتوا	مدت توقف	موارد آزمون
الف)	پرانایاما(کنترل موزون نفس):	۲ ماه	۱- تست مربوط به آساناها
ب)	اوجایی، باستریکا آساناها (حالت بدن):	(از سطح ۳ تا ۴ مدت زمان تمرین در جلسه ۱/۵ ساعت و سه روز در هفته، جمعاً ۳۶ ساعت انجام می شود.)	۲- تست مربوط به تنفس ۳- تست مربوط به آمادگی جسمانی
۱-	اوشتراسانا(شتر)		
۲-	کبرا		
۳-	پیچ کبرا		
۴-	وضعیت مار		
۵-	شالاب آسانا (ملخ)		
۶-	وضعیت شانه		
۷-	آردها (ماه نیمه)		
۸-	کشش متحرک پشت		
۹-	بادا کوناسانا(زاویه بسته شده)		
۱۰-	مارپیچ حلزونی		
ج)	آمادگی جسمانی:		
	تعادل ایستا		
	استقامت کمربند شانه ای		
	استقامت عضلات شکم		
	انعطاف چرخش تنه		
	انعطاف باز شدن بالاتنه		
	انعطاف پذیری رسیدن شانه		

(جدول شماره ۴)

مرحله ۵ از دوره ۱۰ مرحله ای

مرحله	محتوا	مدت توقف	موارد آزمون
الف)	پرانایاما(کنترل موزون نفس): کاپالاباتی، براماری آساناها (حالت بدن): وضعیت انگشت دست و پا -۱ ستوبانداسانا(وضعیت پل) -۲ کشش ساق پا و کمر -۳ اوتان -۴ آتانتاسانا -۵ ساروانگاسانا(ایستادن روی شانه) -۶ ایستادن روی شانه(نیلوفر) -۷ گاو آهن -۸ وپاریتاکارانی -۹ ستون فقرات پا باز -۱۰ دانوراسانا(کشش کمان) -۱۱ بکاسانا(قورباغه) -۱۲ اوردوادانوراسانا(کمان رو به بالا) -۱۳ کارنا پیداسانا -۱۴ دوی هاستا بوجاسانا -۱۵ آمادگی جسمانی:	۲ ماه (از سطح ۴ تا ۵ مدت زمان تمرین در جلسات ۱/۵ ساعت و سه روز در هفته، جمعا ۳۶ ساعت انجام می شود.)	۱- تست مربوط به آساناها ۲- تست مربوط به تنفس ۳- تست مربوط به آمادگی جسمانی
ج)	تعاادل ایستا استقامت عضلات چهارسر استقامت عضلات شکم انعطاف چرخش تنه انعطاف باز شدن بالاتنه انعطاف پذیری رسیدن شانه		

(جدول شماره ۵)

مرحله ۶ از دوره ۱۰ مرحله ای

مرحله	محتوا	مدت توقف	موارد آزمون
الف)	پرانایاما (کنترل موزون نفس): سوریاابدانا، چاندرابدانا، نادیا شودانا	۲ ماه (از سطح ۵ تا ۶ مدت زمان تمرین در جلسات ۱/۵ ساعت و سه روز در هفته، جمعا ۳۶ ساعت انجام می شود.)	۱- تست مربوط به آساناها ۲- تست مربوط به تنفس ۳- تست مربوط به آمادگی جسمانی
ب)	آساناها (حالت بدن): ۱- پارینگاسانا ۲- کشش نیلوفر ۳- اکاپاداشیرشاسانا (کشش یک پا و سر) ۴- باکاسانا (وضعیت درنا) ۵- کشش پشت بدون حمایت دست ۶- نشستن یوگی روی پنجه پا ۷- دنداسانا (میله) ۸- پروتاسانا ۹- تولا سانا (ترازو) ۱۰- پوروتاناسانا (کشش شرق) ۱۱- هانوماناسانا (اسپیلت) ۱۲- ساماکوناسانا (زاویه راست) ۱۳- سالامباساروانگاسانا ۱۴- اکاپاداساروانگاسانا ۱۵- پارش وا ایکا پاداساروانگاسانا		
ج)	آمادگی جسمانی: استقامت عضلات چهارسر استقامت عضلات شکم انعطاف چرخش تنه انعطاف باز شدن بالاتنه انعطاف پذیری رسیدن شانه انعطاف مچ پا		

(جدول شماره ۶)

مرحله ۷ از دوره ۱۰ مرحله ای

مرحله	محتوا	مدت توقف	موارد آزمون
الف)	پرانایاما(کنترل موزون نفس):	۲ ماه	۱- تست مربوط به آساناها
ب)	ساماورینی، ویشاماورینی آساناها (حالت بدن):	(از سطح ۶ تا ۷) مدت زمان تمرین در جلسه ۱/۵ ساعت و سه روز در هفته، جمعا ۳۶ ساعت انجام می شود.)	۲- تست مربوط به تنفس ۳- تست مربوط به آمادگی جسمانی
۱-	ملخ کامل		
۲-	وضعیت گردن		
۳-	سر و پا		
۴-	شیوا کامل		
۵-	نیلوفر نیم باز		
۶-	ایستادن وضعیت سر عالی		
۷-	وضعیت نوک پنجه		
۹-	حرکت کلاغ		
۱۰-	وضعیت چرخ		
۱۱-	سیمهاسانا(شیر)		
۱۲-	ماتسیاسانا(ماهی)		
۱۳-	آکارنادانوراسانا(کمان به طرف گوش)		
۱۴-	هالاسانا(خیش)		
۱۵-	مایوراسانا(طاووس)		
۱۶-	اکاپاداوردودانوراسانا (کمان یک پا به بالا)		
	کاپوتاسانا(کبوتر)		
۱۷-	آمادگی جسمانی:		
ج)	استقامت عضلات چهارسر استقامت قلبی عروقی انعطاف چرخش تنه انعطاف باز شدن بالاتنه انعطاف پذیری رسیدن شانه انعطاف مچ پا		

(جدول شماره ۷)

مرحله ۸ از دوره ۱۰ مرحله ای

مرحله	محتوا	مدت توقف	موارد آزمون
(الف)	پرانایاما(کنترل موزون نفس):	۲ ماه	۱- تست مربوط به آساناها
(ب)	پلاوینی، مورچا آساناها (حالت بدن):	(از سطح ۷ تا ۸ مدت زمان تمرین در جلسات ۱/۵ ساعت و سه روز در هفته، جمعا ۳۶ ساعت انجام می شود.)	۲- تست مربوط به تنفس ۳- تست مربوط به آمادگی جسمانی
۱-	سالامباشیرشاسانا		
۲-	ایستادن روی سر با پشتیبان		
۳-	مریچیاسانا (پسر برهمن)		
۴-	وریسچیکاسانا (عقرب)		
۵-	پیچ کامل کمر		
۶-	کورماسانا (لاک پشت)		
۷-	هامساسانا(قو)		
۸-	هانومان آسانا		
۹-	ناکراسانا(تمساح)		
۱۰-	کوکوتاسانا(خروس)		
۱۱-	گاربها پینداسانا(جنین)		
۱۲-	مریچیاسانا(پیچ جانبی نشسته)		
۱۳-	بوجاپیداسانا(فشار روی شانه)		
۱۴-	آدومو کاوریکشاسانا (بالانس روی دست)		
۱۵-	سوپتاتریویکراماسانا(سه گام لمیده)		
۱۶-	ستوبانداساروانگاسانا(کشش طاووسی شدید)		
۱۷-	پادمایوراسانا		
۱۸-	اکاپاداشیرشاسانا(یک پا بر سر)		
۱۹-	تیتی بها سانا(کرم شب تاب)		
۲۰-	واسیستاسانا		
(ج)	آمادگی جسمانی:		
	استقامت عضلات چهارسر		
	استقامت قلبی عروقی		

		<p>استقامت کمربند شانه‌ای (بارفیکس)</p> <p>انعطاف چرخش تنه</p> <p>انعطاف باز شدن بالاتنه</p> <p>انعطاف پذیری رسیدن شانه</p>	
--	--	---	--

(جدول شماره ۸)

مرحله ۹ از دوره ۱۰ مرحله ای

مرحله	محتوا	مدت توقف	موارد آزمون
(الف)	باندا (کنترلی) اودیانا باندا (پرواز به بالا). نولی (خیز بزرگ)	۲ ماه (از سطح ۸ تا ۹ مدت زمان تمرین در جلسه ۱/۵ ساعت و سه روز در هفته، جمعا ۳۶ ساعت انجام می شود.)	۱- تست مربوط به آساناها
(ب)	آساناها (حالت بدن):		۲- تست مربوط به تنفس
۱-	عقاب در نیلوفر		۳- تست مربوط به آمادگی جسمانی
۲-	وضعیت یکتا		
۳-	وضعیت کمر پیشرفته		
۴-	وضعیت پا و سر در حالت ایستاده		
۵-	وضعیت دو پا سر		
۶-	وضعیت شانه و ساق پا		
۷-	وضعیت کوه نیلوفری		
۸-	گورا کشاسانا (گاوچران)		
۹-	بادا پادما سانا (گرفتار شده)		
۱۰-	اوردوا کوکرتاسانا (خروس رو به بالا)		
۱۱-	راجا کاپوتاسانا (شاه کبوتران)		
۱۲-	پادانگشتادانوراسانا (کمان پشت پا)		
۱۳-	شیرشاپاداسانا (سر و پاخم به عقب)		
۱۴-	سوپتا پادانگشتاسانا		
۱۵-	اوتانا پاداسانا		
۱۶-	هامساسانا		
۱۷-	اسکانداسانا		
۱۸-	کاشیا پاسانا		
(ج)	آمادگی جسمانی: استقامت قلبی عروقی انعطاف پذیری بدن تعادلی		

(جدول شماره ۹)

مرحله ۱۰ از دوره ۱۰ مرحله ای

مرحله	محتوا	مدت دوره	موارد آزمون
(الف)	آسانها (حالت بدن):	۲ ماه	۱- تست مربوط به آسانها ۲- تست مربوط به تنفس ۳- تست مربوط به آمادگی جسمانی
۱-	اوردواپادماسانادر شیرشاسانا	(از سطح ۹ تا ۱۰ مدت زمان تمرین در جلسه ۱/۵ ساعت و سه روز در هفته، جمعا ۳۶ ساعت انجام می شود.)	
۲-	اوردواپادماسانادر ساروانگاسانا		
۳-	پینداسانادر ساروانگاسانا		
۴-	آشتاواکراسانا		
۵-	پینجاماپوراسانا(چانه طاووس)		
۶-	بوداسانا		
۷-	کاپیلاسانا		
۸-	کالابهائیراواسانا		
۹-	ویرانچیاسانا		
۱۰-	یوگانیدراسانا(قلاب خوابیده)		
۱۱-	دوی پاداشیرشاسانا(دو پا پشت گردن)		
۱۲-	ویشوامیتراسانا		
۱۳-	پارش وا کوکوتاسانا(خروس از پهلو)		
۱۴-	یوگادانداسانا(عصای یوگی)		
۱۵-	مولابانداسانا (حالت ریشه)چاکرا بانداسانا		
۱۶-	والاکهیلیاسانا		
۱۷-	گرانداسانا		
(ب)	تسلط بر سیلابس های مسابقات بین المللی		
(ج)	آزمونهای انتخابی از فاکتورهای تعادل، استقامت، قدرت و انعطاف		

(جدول شماره ۱۰)

ماده ۴: شرح آزمون

۱- ۴- اجرای حرکات در سطوح دهگانه بر اساس معیارهای ذیل انجام خواهد شد:

☒ ساده به پیچیده

☒ شدت درگیری فاکتورهای آمادگی جسمانی

☒ نوع انقباض و ماندگاری در حرکت

☒ گروه عضلانی درگیر

☒ مفاصل اصلی

۲- ۴- انتخاب تستها و آزمونها در سطوح دهگانه بر اساس معیارهای ذیل انجام شد

☒ مبتدی به پیشرفته

☒ فاکتورهای درگیر در ورزش یوگا

☒ ارزیابی تستها در مراحل اولیه به صورت تعدیل شده تستها

☒ با توجه به انتخاب آسانها در هر سطح

☒ در سطوح بالاتر از ۴ نرم تستها مطابق با نرم اصلی خواهد بود

۳- ۴- نحوه اجرای آزمون

الف) افراد آزمون گیرنده

۱. ممتحن یوگا، که آزمونهای مربوط به تنفس و آسانها و بانداها را اجرا خواهد کرد

۲. ممتحن آمادگی جسمانی که تستهای مربوط به آمادگی جسمانی و ارزیابی تیپ بدنی را اجرا می کند

نکته: مربی آمادگی جسمانی از گروه مربیانی که به رشته یوگا شناخت دارد انتخاب خواهد شد.

ب) ابزار مورد نیاز

۱. در ارتباط با آزمون حرکات یوگا

• زیرانداز

۲. در ارتباط با آزمون آمادگی جسمانی

• زیرانداز

• کورنومتر

• تخته انعطاف

- متر و خط کش
- جعبه تست استقامت قلبی عروقی
- میله بارفیکس

۴-۴- شرح تست های آمادگی جسمانی

- ☉ با توجه به اهمیت فاکتورهای " تعادل " و " انعطاف " در رشته یوگا به این دو فاکتور توجه بیشتری شده است
- ☉ بر اساس اهمیت بخش سلامتی گروه فاکتورهای آمادگی جسمانی، فاکتور "استقامت عضلانی" با توجه به گروه‌های حرکتی و فاکتور " استقامت قلبی عروقی " به جهت اهمیت عملکرد سیستم قلبی عروقی این گروه نیز از موارد آزمون می‌باشند.
- ☉ آزمون‌ها بگونه‌ای طراحی شده‌اند که همراه با پیشرفت آسانها، رشد فاکتورها نیز ارزیابی می‌گردد
- ☉ آزمون‌ها بگونه‌ای طراحی شده است که هم راستا با اهداف آسانها باشد
- ☉ انجام آزمون‌های آمادگی جسمانی در حداقل فضای تمرینی انجام می‌شود

ماده ۵: نحوه نمره دهی

نمره ارزیابی از ۱۰۰ می‌باشد(نمره نهایی افراد از ۲۰ ثبت پرتال آموزش فدراسیون می‌شود) که مطابق جدول زیر ارائه می‌شود آزمون دهنده در صورتی موفق به طی آزمون می‌شود که بتواند ۷۵ از ۱۰۰ امتیاز را اخذ نماید.

نمره کامل	ارزیابی تیپ بدنی	تست تنفس	تست حرکات یوگا	تست آمادگی جسمانی
۱۰۰	۱۰	۱۰	۴۵	۳۵

ماده ۶: برگزاری آزمونهای مراحل فنی

- ☉ با در خواست انجمن و یا کمیته های متناظر از طریق هیات های استانی دوره های مراحل فنی برگزار خواهد شد. پس از صدور مجوز برگزاری دوره شرکت کنندگان میبایست نسبت به ثبت نام اقدام و در زمان مقرر در دوره آزمون مرحله فنی شرکت نمایند و در صورت موفقیت در تست های مربوطه به هر سطح ، گواهی فنی از سوی فدراسیون صادر خواهد شد.
- ☉ **تبصره ۱:** کلیه افرادی که در حال حاضر دارای مدرک مربیگری درجه ۳ هستند می توانند در دوره آزمون مرحله فنی ۷ شرکت نمایند.
- ☉ **تبصره ۲:** کلیه کسانی که در حال حاضر در دوره های مربیگری درجه ۳ ثبت نام کرده اند با تایید انجمن می توانند در دوره آزمونهای فنی مرحله ۶ شرکت نمایند.

© **تبصره ۳:** انجمن و کمیته های متناظر میتوانند حداکثر بمدت ۶ ماه از تاریخ تصویب و ابلاغ این آیین نامه نسبت به برگزاری دوره های آزمون تعیین مراحل یک تا شش اقدام و نسبت به تعیین مرحله کلیه ورزشکاران اقدام نمایند.

© **تبصره ۴:** کلیه اشخاصی که دارای مدرک خارجی معتبر (به تایید انجمن) هستند جهت معادل سازی می توانند در دوره های تعیین مراحل شرکت نمایند.

© **تبصره ۵:** حداقل نفرات شرکت کنندگان در آزمون های تعیین مرحله ۲۵ نفر و حداکثر ۱۰۰ نفر می باشد .

ماده ۷: ساعات آموزشی مندرج در مدت زمان توقف (جدول ماده ۳) در صورت موفقیت در آزمون و اخذ گواهی نامه از فدراسیون بمنزله ساعات آموزشی دوره های عملی محسوب خواهد شد.

ماده ۸: شرایط ثبت نام در دوره های مربیگری

۱-ارائه گواهی نامه دوره تئوری یا کارشناسی و بالاتر تربیت بدنی و یا ارائه کارت مربیگری در سایر رشته ها.

۲-ارائه گواهی پایان خدمت یا ارائه گواهی اشتغال به تحصیل یا معافیت از تحصیل یا پایان خدمت(آقایان)

۳- ارائه بیمه ورزشی معتبر.

۴-ثبت نام در سایت فدراسیون ورزش های همگانی.

۵- پرداخت هزینه مطابق بخشنامه فدراسیون

تبصره: ثبت نام در دوره های مربیگری یوگا منوط به ارائه مدرک سطوح فنی به شرح ذیل است:

- ثبت نام در دوره مربیگری درجه ۳ منوط به ارائه مدرک مرحله فنی ۶ می باشد.
- ثبت نام در دوره مربیگری درجه ۲ منوط به ارائه مدرک مرحله فنی ۷ می باشد.
- ثبت نام در دوره مربیگری درجه ۱ منوط به ارائه مدرک مرحله فنی ۸ می باشد.
- ثبت نام در دوره مربیگری درجه ممتاز منوط به ارائه مدرک مرحله فنی ۹ می باشد.

ماده ۹: شرایط اخذ حکم مربیگری درجه ۳

۱- گذراندن دوره فنی یوگا بمدت ۶۰ ساعت برابر آیین نامه مربیگری دوره های کوتاه مدت

۲- موفقیت در آزمون فنی مرحله ۷

ماده ۱۰: شرایط تمدید گواهی نامه درجه ۳

- ۱- ارائه گواهی شرکت در دوره‌های دانش‌افزایی فدراسیون به میزان ۷۵ امتیاز
- ۲- ۲-ارایه مدرک مرحله فنی ۷

ماده ۱۱: شرایط اخذ حکم مربیگری درجه ۲

- ۱- گذراندن دوره فنی یوگا بمدت ۶۰ ساعت برابر آیین نامه دوره های مربیگری کوتاه مدت
- ۲- موفقیت در آزمون مرحله فنی ۸

ماده ۱۲: شرایط تمدید گواهی نامه مربیگری درجه ۲

- ۱-ارائه گواهی شرکت در دوره‌های دانش‌افزایی از فدراسیون به میزان ۷۵ امتیاز
- ۲-ارایه مدرک مرحله فنی ۸

ماده ۱۳: شرایط اخذ حکم مربیگری درجه ۱

- ۱-گذراندن دوره فنی یوگا بمدت ۶۰ ساعت
 - ۲-موفقیت در آزمون مرحله فنی ۸
- ماده ۱۴: شرایط تمدید حکم مربیگری درجه یک

- ۱-ارائه گواهی شرکت در دوره‌های دانش‌افزایی از فدراسیون به میزان ۷۵ امتیاز
- ۲-ارایه مدرک مرحله فنی ۹

ماده ۱۵: شرایط تطبیق مدارک مربیگری خارجی

- ۱- ارائه مدرک معتبر مربیگری خارجی به تایید انجمن
- ۲- موفقیت در آزمون تعیین مرحله فنی مربوطه(آزمون از متقاضیان اخذ و برابر نمره کسب شده گواهی مرحله فنی مربوطه به وی داده می شود)

ماده ۱۶: برگزاری در دوره‌های بین المللی

انجمن به منظور ارتقاء فنی و سطح علمی و دانش افزایی نسبت به برگزاری دوره‌های بین المللی با حضور مدرسین داخلی و یا خارجی اقدام خواهد کرد.

ماده ۱۷: شرایط شرکت در دوره های مدرسی

- بند ۱: داشتن حداقل ۲۵ سال سن و حداکثر ۵۰ سال.
- بند ۲: داشتن حداقل مدرک لیسانس
- بند ۳: داشتن حداقل مربیگری درجه ۲ و یا ۳ برابر آئین نامه فدراسیون.
- بند ۴: شرکت در دوره های عملی و دوره آمادگی مدرسی حداقل به میزان ۴۰ ساعت.
- بند ۵: موفقیت در آزمون تئوری و عملی مدرسی

ماده ۱۸: شرایط شرکت در دوره های همسان سازی مدرسی

- بند ۱: ارائه گواهی حداقل ۱۰۰ امتیاز براساس آئین نامه مصوب فدراسیون
- بند ۲: شرکت فعال در دوره های برگزار شده از طرف انجمن یوگا.
- بند ۴: ارائه مدرک مرحله فنی حداقل ۸