

主辦：



第一屆國際瑜伽體式錦標賽

澳門

活動日期：
地點

2026年1月14-15日
澳門銀河

大獎：
總冠軍

獎品總價值超過**\$6,000 美元**
(印度盧比: 530,000, 港幣: 48,000)
總冠軍獎金
\$2,500 美元
(印度盧比: 220,000, 港幣: 20,000)

第一屆澳門國際瑜伽體式錦標賽

一個舞台 一個夢想 一個冠軍

主辦單位：澳門瑜伽專業協會

2026年1月14-15日 澳門

2026年澳門國際瑜伽錦標賽致力於弘揚瑜伽的卓越精神、誠信品質與全球理念。我們的使命是堅守最高標準的習練規範、體育道德與行為準則，為所有參賽者打造公平且富有感染力的競技環境。

1、基本規章制度

1.1. 參賽資格和註冊

- 年齡組：參與者必須在相應的年齡組中註冊。
- 所有參與者必須提供有效的身份證件和已簽署的知情同意書/豁免書。
- 醫療證明：需要提交近期的醫療健康證明。

1.2. 行為準則

- 尊重：參賽者必須在任何時候都對裁判、組織者、其他運動員和觀眾給予最大的尊重。
- 紀律：嚴格要求守時、誠實和遵守指示。
- 語言：使用辱罵性或不恰當的語言將導致立即取消資格。

1.3. 服裝規範

- 著裝要求：參與者必須穿著得體、乾淨且經活動主辦方認可的瑜伽服。不得穿著暴露、低胸或容易造成視覺干擾的服裝。
- 珠寶和配件：僅允許佩戴少量飾品，禁止攜帶尖銳或危險物品。

1.4. 表演規則

- 體式序列：每輪將有一個預定義的體式序列。未經事先批准，不得擅自偏離或即興發揮。
- 時間：超過時限將導致扣分。
- 道具：僅可使用賽事認可的輔具和瑜伽墊。

2.健康、安全和醫療政策

- 申報：註冊時須如實披露任何既往病史
- 保險：所有參與者需自行承擔健康和意外傷害保險。

3.禁止物質、藥物及吸煙政策

- 在比賽場地和所有附屬場所（包括酒店和訓練區）內嚴禁使用、持有、分發或影響毒品、酒精、煙草或任何違禁物質。
- 反興奮劑政策：所有參賽者均須接受按照國際體育標準進行的隨機反興奮劑測試。拒絕或未能通過將導致立即取消資格，並可能被禁止參加未來的比賽。
- 在活動場所內任何地方都不允許吸煙（包括電子捲煙和電子煙）。
- 違規者將被取消比賽資格，剝奪獎項/頭銜，並向有關部門報告。

4、評判與公平原則

- 評委團：由國際認證瑜伽專家組成的評審團將主持所有活動。
- 評分標準：基於技術、順位、穩定性、儀態、時長及整體表現評分。
- 公正性：所有裁判決定為最終決定。
- 嚴禁任何形式的賄賂、脅迫或試圖影響裁判的行為，違者取消資格。
- 申訴：須在賽事結果公佈後30分鐘內以書面形式提交申訴。

5、場地規則與行為規範

- 僅允許註冊的參與者和認證人員進入表演區域。
- 參與者負責保持熱身區和比賽區的清潔。
- 嚴禁任何擾亂秩序的行為，包括非體育道德行為或騷擾行為。

6.設備和個人物品

- 僅允許使用墊子和腳墊。
- 主辦方對任何個人物品的丟失或失竊不承擔責任。

7.聽眾指南

- 尊重的觀察：歡迎掌聲和鼓勵，但在表演期間請保持安靜。
- 錄影：僅允許在指定區域進行攝影和錄影，且不得干擾活動。

8、註冊和截止日期

- 註冊方式：通過官方網站線上註冊。
- 截止日期：所有參賽作品必須在2025年12月31日前提交。
- 入場費：如網站所規定（不可退還）。

9.住宿和旅費

- 官方酒店：銀河澳門酒店提供特價優惠，詳情請洽活動主辦方。
- 簽證支持：可為國際參賽者提供邀請函（按需申請）。

10.免責條款

- 組委會保留隨時修改規則和政策的權利。
- 主辦方及裁判的所有決定均為最終且具有約束力。

一個舞台。
一個夢想。
一個冠軍。



Dhiraj Kumar Roy



Radhe Kumar



Barre Keshav Rao



Keith Chau



International Yogasana Championship

主辦方寄語

我們懷著無比自豪與深切使命感，歡迎您來到充滿活力的澳門，參與第一屆國際瑜伽體式錦標賽。

這場賽事不僅是一場競技，更是通過瑜伽習練，對自律、內在力量與文化團結的全球慶典。作為主辦方，我的願景是打造世界級平台，不僅表彰技藝表現，更彰顯瑜伽生活的精神與靈魂。

我們的目標是提升瑜伽體式作為公認運動項目的標準，同時保留傳統與正念的精髓。從賽場的每一個體式到每一次呼吸，我們致力於激發卓越、倡導包容，提升全球健康意識。

衷心感謝顧問團、贊助商、運動員和志願者——你們對這一願景的信念成就了這一歷史性時刻。我們共同為下一代瑜伽體式運動員奠定基礎，推動更強大的國際瑜伽運動發展。

願這裡成為夢想綻放、友誼滋長的舞台，讓每位參賽者都能感受通過瑜伽凝聚的團結力量。一個舞台，一個夢想，一個冠軍。



Phone

+853 6311 1062



Website

yogaprofessionalmacau.com



Email

internationallyogasana@gmail.com

錦標賽場館

2026年澳門國際瑜伽體式錦標賽

日期：2026年1月14日-15日（每日上午9:30-下午8:00）。

地點：銀河澳門綠洲（銀河澳門綜合度假村，路氹，澳門）。

主題：一個舞台，一個夢想。一個冠軍。

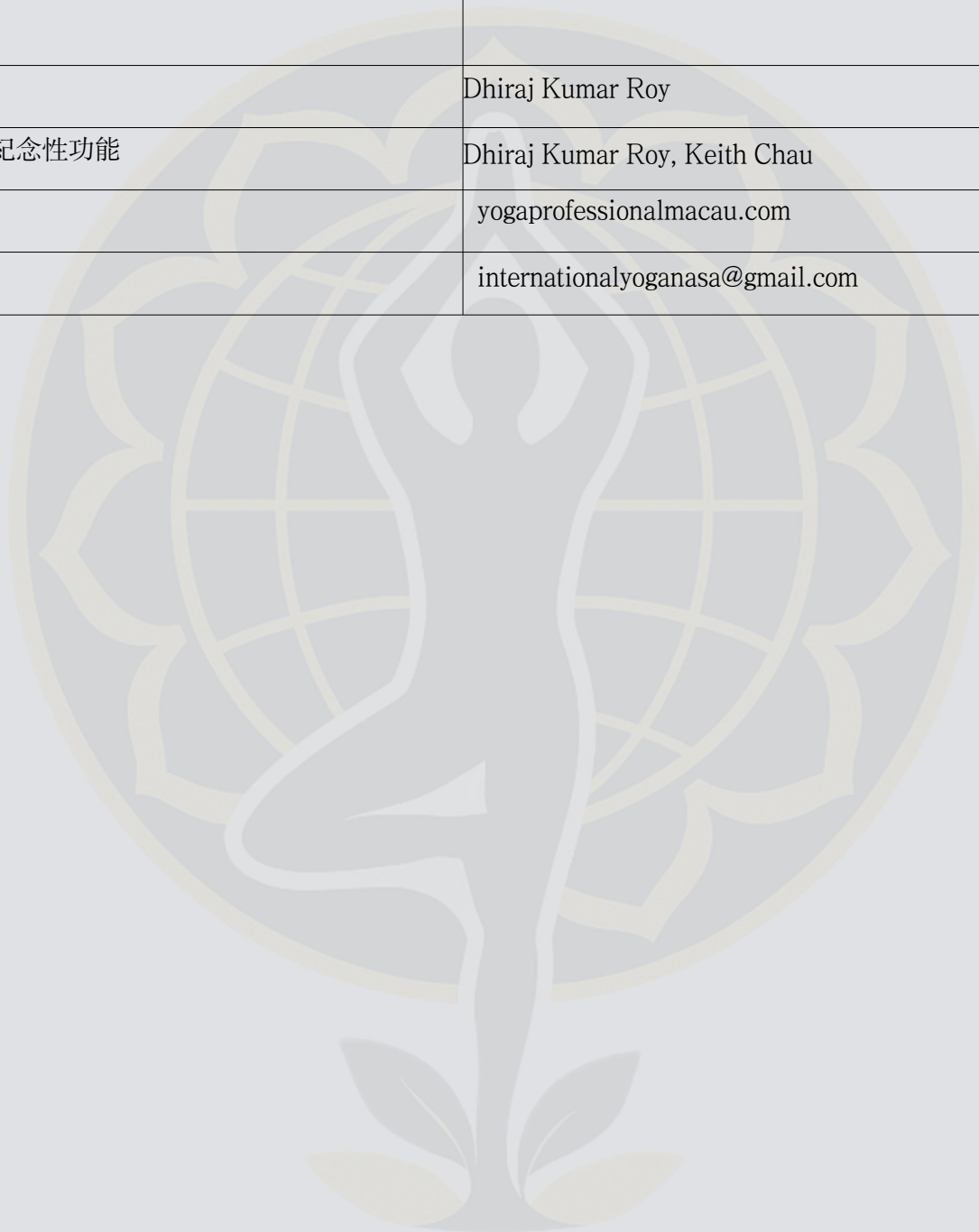


Border Gate	
To Galaxy Macau	09:00 – 23:30
From Galaxy Macau	09:00 – 23:30
Average 5-10 minutes	
Border gate → Diamond lobby → Border gate	
Taipa Ferry Terminal	
To Galaxy Macau	09:00 – 23:00
From Galaxy Macau	09:05 – 23:15
Average 10-20 minutes	
Taipa Ferry Terminal → Crystal lobby → Taipa Ferry Terminal	
Macau International Airport	
To Galaxy Macau	10:00 – 21:00
From Galaxy Macau	10:05 – 20:45
Average 35 minutes	
Macau International Airport → Crystal lobby → Macau International Airport	



專案和聯繫人

程式	聯繫人
瑜伽錦標賽報名與繳費	Dhiraj Kumar Roy, Radhe Kumar, Barre Keshav Rao
媒體/新聞	Dhiraj Kumar Roy
文化活動與紀念性功能	Dhiraj Kumar Roy, Keith Chau
官方網站	yogaprofessionalmacau.com
官方郵箱	internationalyoganasa@gmail.com



錦標賽規則與管理

1.資格

這項競賽對所有個人以及俱樂部、學校、學院、教育機構和任何地區瑜伽協會的成員開放

2.賽事分類

總共有四種比賽形式：傳統、藝術個人、藝術雙人、韻律雙人。

3.組別

比賽面向男女選手開放，具體年齡分組如下：男女各設5個組別（共10個組別），具體如下：

A組：15歲以下

B組：16歲至26歲

C組：27歲至37歲

D組：38歲至48歲

E組：49歲以上（所有參賽者將獲得獎盃和證書）

（以2026年1月14日當天年齡為準劃分組別）

4. 年齡證明

申請人（男女）需提供出生證明或身份證件，以年齡為依據，未滿18周歲的申請人，必須由監護人或父母簽字的表格。

5. 獎金

所有參賽者將獲參賽證書、獎品和瑜伽用品包。晉級第二輪的參賽者將獲第二輪資格證書。瑜伽錦標賽各類別（含藝術組和韻律組）的第1-3名將獲獎牌、證書和現金獎勵（美元）；第4-6名將獲優異證書和獎牌。每組第1名將角逐總冠軍、亞軍和季軍頭銜，總冠軍獲獎杯、證書和現金獎勵（美元），亞軍和季軍獲獎杯及證書。

6. 報名費

個人賽、藝術個人賽、藝術雙人組和韻律雙人組的報名費為每人350美元或2800港幣。

7. 報到

參賽者須在比賽前一天報到，遲到者可能被取消資格。

8. 時間

比賽將於上午開幕典禮後開始，所有參賽者必須在開幕典禮前一小時報到。

9. 語言

普通話、粵語和英語

10. 評判規則

1. 裁判由委員會任命，其決定為最終決定。
2. 若選手第一次嘗試未能完成體式，則從總分中扣除兩(2)分。若選手第二次嘗試未能完成體式，則從總分中扣除四(4)分。若選手第三次嘗試未能完成體式，則不計分。
3. 裁判評分依據：
 - a). 身體比例
 - b). 體式優雅度及穩定性
 - c). 服裝、整潔度與儀表
 - d). 總冠軍賽環節滲及理論知識考核

11. 支付方式

對於居住在國外的客戶，可通過電匯方式將款項轉入銀行帳戶（可選擇以下任一方式：儲蓄帳戶或活期帳戶號碼）。請將交易確認書及填寫完整的表格副本發送至我們的郵箱。

internationalyoganasa@gmail.com 我們接受港幣和美元作為結算貨幣。

香港或澳門參賽者可將現金及填寫完整的報名表直接交予任何主辦方成員。

注：1. 組委會對比賽期間發生的任何參賽者受傷事件概不負責。

第一輪比賽

每位選手必須完成每個類別（後彎、平衡和前屈）各一個(1)體式，以及兩個(2)自選體式（共計5個體式）。

保持時間：15秒。

需在2分鐘內完成全部5個體式。

類別A：後彎



輪式/上弓式



蝗蟲式



駱駝式

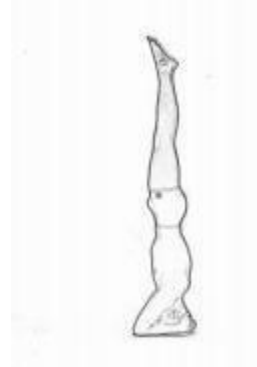
類別B：平衡



戰士式



鷹式

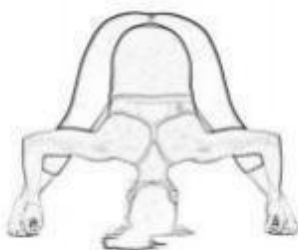


鷹式

類別C：前屈



坐角前屈



雙角式



犁式

第二輪比賽

參賽者必須從以下五個類別中自行選擇一個體式進行比賽：

- A. 後彎
- B. 扭轉
- C. 前屈
- D. 手臂平衡
- E. 腿部平衡

從第二輪中，每組第1 - 3名從第二輪比賽中選出，第1名將角逐總冠軍頭銜

總冠軍賽

第一部分：選手需在以下序列中完成6個自選體式：

- 後彎
- 扭轉
- 前屈
- 手臂平衡
- 腿部平衡
- 倒立

第二部分：將進行瑜伽體式理論知識及相關常識的口試。

藝術瑜伽賽與韻律瑜伽賽詳情

(1)藝術瑜伽比賽（單人）

藝術瑜伽要求參賽者隨音樂完成一系列編排好的體式，須包含多樣化體式（前屈、後彎、平衡、手臂平衡、躺臥及坐姿等）。評分基於身體動作的優雅度、與音樂的無間斷同步性，參賽者需充分利用舞台四角，在 3 分鐘內完成至少 8 - 10 個體式。

藝術瑜伽賽按以下年齡分組，男女同組競技：

- 27 歲以下（青年組）
- 27 歲及以上（成年組）

(2)藝術瑜伽比賽 (雙人)

藝術雙人瑜伽由 2 名女性、2 名男性或 1 男 1 女組成 (同年齡組) , 隨音樂完成一系列編排體式。體式無需完全同步, 允許兩人身體接觸。評分基於身體動作的優雅度、完成度及與音樂的無間斷同步性, 須包含多樣化體式 (前屈、後彎、平衡、手臂平衡、躺臥及坐姿等) , 需充分利用舞台四角, 在 3 分鐘內完成至少 8 - 10 個體式。

藝術雙人瑜伽賽按以下年齡分組, 男女同組競技:

- 27 歲以下 (青年組)
- 27 歲及以上 (成年組)

(3)韻律瑜伽比賽 (雙人賽)

韻律瑜伽由 2 名女性或 2 名男性組成 (同年齡組) , 隨音樂完成完全同步的身體動作, 包含一系列體式 (前屈、後彎、平衡、手臂平衡、躺臥及坐姿等) , 兩人動作須一致, 禁止身體接觸, 需充分利用舞台四角, 在 3 分鐘內完成至少 8 - 10 個體式。

韻律瑜伽賽按以下年齡分組, 男女同組競技:

- 27 歲以下 (青年組)
- 27 歲及以上 (成年組)

評分標準

序號	詳細資訊	分值	分值
1	體式完美度		
	體式準確性 1. 伸展、彎曲、扭轉 2. 手掌、腳趾、手指細節 3. 順位：對齊、對稱、傾斜 4. 面部朝向	4分	6分
	體式起止 1. 體式起勢 2. 體式收勢 (動作流暢、無卡頓、無過度拉伸、無輔助動作)	2分	
2	穩定性（無顫動） 1. 手/腿部肌肉穩定性 2. 腹肌穩定性 3. 面部穩定性 4. 正常呼吸	1分	2分
	儀態與表現力 1. 表情（微笑、眼神、閉口） 2. 體面的妝容/服裝 3. 行走/站立/問候體儀 4. 自信從容	1分	
3	時長控制 1. 體式維持時間必需達到100%。 2. 若持有時間達到75%及以上，將扣除25%的分數。 3. 如果保留時間不足75%，將扣除1分，參賽者必須重新進行，即第二次嘗試。 4. 第二次嘗試時，若保持時間達到75%，則評分將為50%。 5. 第二次嘗試時，如果選手得分低於75%，該定體式為 0 分。		2分
	共計		10分

備註

- 運動員將有三次過程嘗試來達到/完成體式姿勢，如果在兩次嘗試中未能完成體式，則體式完成得分為零分。
- 首次嘗試完成體式並按規定時長保持，按上述標準計分；第二次嘗試完成並達標，每嘗試一次扣 1 分後計分。
- 任何類別平衡體式若借助支撐完成，體式準確性的 4 分將計零，運動員可根據實際表現獲得不超過 5 分的成績。

澳門旅遊安排與觀光行程

澳門不僅僅是賭場。它融合了東西方文化、聯合國教科文組織遺產、奢華和深厚的文化底蘊。

- 文化底蘊：葡中文化融合、歷史遺跡、寺廟、藝術、殖民風情
- 奢華現代感：銀河澳門、威尼斯人、世界級度假村
- 健康與精神：瑜伽靜修、水療酒店、自然秘境（路環、黑沙海灘）
- 活動勝地：會展、錦標賽、大型會議
- 美食：澳門土生葡菜、米其林星級餐廳、葡式蛋撻

機票：參賽者需自行安排從原出發地到中國澳門的航班（或經香港轉乘巴士前往澳門）。

食宿：活動期間免費食宿。





國際瑜伽體式錦標賽——2026年澳門站

日期：2026年1月14-15日

地點：銀河澳門

Email: internationalyoganasa@gmail.com

參與者知情同意書

全名：_____

出生日期：_____

性別： 照片_____

國籍：_____

護照/身份證號碼：_____

緊急聯繫人姓名：_____

關係：_____

聯繫電話：_____

聲明

1. 參賽健康狀況：本人身心狀況適合參加 2026 年澳門國際瑜伽錦標賽，無可能影響參賽的疾病或損傷。
2. 自願參賽：本人自願參賽，並知曉競技瑜伽的潛在風險。
3. 遵守規則：本人已閱讀並同意遵守主辦方制定的所有規則、規定及行為準則。
4. 毒品與物質政策：本人知曉嚴禁使用毒品、酒精及任何違禁物質，違規將立即取消資格。
5. 醫療同意：如遇受傷或緊急情況，本人授權主辦方安排必要的醫療救治。
6. 責任豁免：本人豁免主辦方、贊助商及場地方因本人參賽導致的傷亡、損失或損害的相關責任。
7. 影像使用授權：本人同意主辦方將賽事期間拍攝的本人照片和視頻用於宣傳目的。
8. 信息真實性：本人聲明所提供的所有信息真實準確。

本人聲明所提供的資訊真實、準確。

參與者簽名：_____

日期：_____

父母/監護人簽名：_____

(若參與者未滿18周歲)



顧問委員會成員



Shri. Debadatta Biswas
HONG KONG, CHINA



Grand Master Kamal Srinivas
THAILAND



Master Nanda Dulal Dutta
INDIA



Master Vishwanath Kulkarni
VIETNAM



Master Subhasish Bhaduri
INDIA



Master Kishore Kumar
HONG KONG, CHINA



Dr. Harsad Solanki
INDIA



Rajesh Choudhary
VIETNAM



Master Mehul Chitroda
INDIA



Ms. Nise
MACAU, CHINA



Ms. May Lai
MACAU, CHINA



1st International
Yogasana Championship
MACAO

合作單位



合作及支援機構
國際瑜珈體位法運動聯合會
世界瑜珈體位法運動聯盟
澳門瑜珈專業協會