ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ

(ਨਿਯਮਾਵਲੀ) 2026

ਮਿਆਰੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼
ਜਾਰੀਕਰਤਾ: ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ.)
ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਹ ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ. (NSBF) ਦੇ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਮੁੱਖਬੰਧ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ *(ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ.)* ਮਾਣ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਲੋਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਜੋ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਚ ਰੂਪ ਦੇ ਅਮੀਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਢਾਂਚਾਗਤ ਤਕਨੀਕ, ਐਥਲੈਟਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਢਾਂਚਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਖੇਤਰੀ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ ਅਖਾੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਕਨੀਕੀ ਇਕਸਾਰਤਾ, ਵਿਦਿਅਕ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਹਿਲ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਮੁਦਰਾ, ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਗਤੀ, ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਮੰਚ—ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ—ਇਹ ਗਾਈਡ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਭ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਿਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਮੁਕਾਬਲੇ
- ਕਲਾਕਾਰ ਜੋ ਰੂਪ, ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਕੋਚ ਜੋ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਢੰਗ, ਸਹੀਪਣ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਜੱਜ ਜੋ ਨਿਰਪੱਖ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀ ਅੰਕਣ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਰਖਵਾਲੇ ਜੋ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਦੀ ਰੂਹ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ **(ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ.)** ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੌਧਿਕ ਸੰਪਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਪਡੇਟ, ਵਿਸਤਾਰ ਜਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਕੇਵਲ *ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ.* ਵੱਲੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਮੇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀਆਂ ਕੋਲ ਹੈ। ਇਸ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ *ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ.* ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ.. ਕੋਲ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾਵਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਕਦਮਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਅਤੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਆਧਿਕਾਰਿਕ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਸੋਧਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਬਿਆਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰਕ ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ. ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ. ਬਾਰੇ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਦੀ ਮਸ਼ਾਲ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਹੱਥੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਵਰਤਾ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਅਗਾਂਹ ਲਿਜਾਣ ਦੇ ਵਡੇਰੇ ਮਨੋਰਥ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਟ੍ਰੱਸਟ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਮਕਸਦ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਅਰਪਣ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਹਾਨ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਨਾ ਹੈ।

ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ. ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕਲਾਕਾਰਾਂ, ਉੱਭਰਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਇਕ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਵਿਸ਼ਵ-ਪੱਧਰੀ ਮੰਚਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸੱਠ (60) ਸਾਲਾਂ ਨੂੰ ਟੱਪੇ ਉਹਨਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਭੰਗੜਾ ਕਲਾਕਾਰਾਂ, ਅਨੁਭਵੀ ਨਰਤਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਯੋਗਦਾਨ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਅਕੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਰਾਖਿਆਂ ਵਜੋਂ ਤਸਲੀਮ ਕਰਦਿਆਂ ਬਣਦਾ ਮਾਣ ਸਨਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ. ਦਾ ਹੁਸੀਨ ਸੁਪਨਾ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਨੂੰ ਮਹਿਜ਼ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਸਾਂਚੇ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਜੀਆਂ ਅਥਲੈਟਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ਸਨਮਾਨਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਬੁਲੰਦ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਸਾਡਾ ਮਕਸਦ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਵ-ਪੱਧਰੀ ਲੀਗ ਢਾਂਚਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਕਲੱਬਾਂ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ। ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਖ਼ਾਹਸ਼ਮੰਦ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਤਰਜ਼ ਤੇ ਹੀ

ਇਨਾਮਾਤ, ਮਾਣ ਆਦਰ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ। ਸਕੂਲਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਨੂੰ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਲਈ ਵਜ਼ੀਫ਼ਿਆਂ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਨੀਤੀਗਤ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਹੋ ਸਕੇ।

ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ. ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਖੇਡ ਢਾਂਚਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਲੀਗ ਫ਼ਾਰਮੈਟ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਨਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੀਮਗਤ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਰਾਊਂਡ, ਇਕੱਲਿਆਂ (ਸੋਲੋ) ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ, ਲੋਕਧਾਰਾਈ (ਫੋਕ), ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕ ਵੰਨਗੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਭਾਗੀਦਾਰੀ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਅੰਕਣ ਲਈ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਿਯਮ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਡੀ ਅੰਕਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਲਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮਿਆਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਿਰਪੱਖਤਾ, ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ।

ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ. ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਅੰਕਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਟੈੱਪਾਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਸੁਯੋਗਤਾ, ਮਿਆਰੀ ਕਦਮ, ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਸਲੀਅਤ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਇਕਸਾਰਤਾ ਵਾਲੀ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ. ਆਪਣੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਐਥਲੀਟ ਮੰਨਦੀ ਹੋਈ ਇੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਸਿਖਲਾਈ ਤੰਤਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਲ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵ-ਪੱਧਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਮੰਗਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ **1**
(ਨਿਯਮਾਵਲੀ) 2025 **1**
ਮੁੱਖਬੰਧ 1
ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ. ਬਾਰੇ 3
ਭੂਮਿਕਾ 9
ਨਿਯਮਾਵਲੀ ਦਾ ਮੰਤਵ 10
ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ 11
ਟੀਮ ਦੀ ਬਣਤਰ 11
ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ. ਟੀਮ –ਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਮਰ ਦੀ ਹੱਦ 12
ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਟੀਮ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ: 12
ਲੀਗ-ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ: 12
ਵਿਰਾਸਤ (ਹੈਰੀਟੇਜ) ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ (1100 ਅੰਕ) **17**
1. ਬੈਠ ਕੇ ਲਹਿਰੀਆ
(ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ) 19
ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ 20
1. ਬਾਂਹ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ 20
2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 21
3. ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ 21
4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ: 22
ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ 22
2. ਜੋਟੀਆਂ
(ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ) 24
ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ 26
1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ 27
2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 27
3. ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ 27
4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ 28
ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ 28
ਵੰਨਗੀ 2 30
ਧਮਾਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਤਕਨੀਕੀ ਰੂਪ 30
5. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ 30
6. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 31
7. ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ 31
8. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਭਾਵ 31
ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ 33
ਵੰਨਗੀ 3: ਬੈਕ ਟੂ ਬੈਕ ਮੁਦਰਾ 35
ਤਕਨੀਕੀ ਰੂਪ 35
9. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ, ਹੱਥ 36
10. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 36
11. ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ 36
12. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ 37
ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ 37

3. ਸਿਆਲਕੋਟੀ
(ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ) 40
ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ 41
1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ 41
2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 43
3. ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ 43
4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ 45
ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ 46
4. ਲੁੱਡੀ
(ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ) 48
ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ 51
1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ 51
2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 51
3. ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ 52
4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ 52
ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ 53
5. ਘਮ ਲੁੱਡੀ
(ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ) 54
ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ 55
1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ 55
2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 55
3. ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ 56
4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ 56
6.ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਲਹਿਰੀਆ
(ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ) 59
ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ 60
1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ 60
2. ਲੱਤਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 61
3. ਸੀਨਾ/ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ 61
4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ 62
ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ 63
7. ਭੰਗੜਾ
(ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ) 65
ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ 66
1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ 66
2. ਲੱਤਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 67
3. ਸੀਨਾ/ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ 67
4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ 67
ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ 68
8. ਧਮਾਲ
(ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ) 69
ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ 72
1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ 72

2. ਲੱਤਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 72
3. ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ 73
4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ 73
ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ 74
9. ਢੁੰਮਣੀਆਂ
(ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ) 76
ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ 78
1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ 78
2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 78
3. ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ 79
4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ 79
ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ 79
10. ਪਠਾਣੀਆਂ
(ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ) 81
1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਰੂਪ 82
2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 83
3. ਛਾਤੀ/ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ 83
4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ 84
ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ 85
11. ਡਾਂਕਰਾ
(ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ) 86
ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ 88
1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ 88
2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 88
3. ਛਾਤੀ/ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ 89
4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ 89
ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ 90
ਸਕੋਰਿੰਗ ਸ਼ੀਟ **91**
1. ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ 91
2. ਸਟੈੱਪਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ 91
3. ਸਟੈੱਪ ਪੱਧਰ 91
4. ਸਕੋਰਿੰਗ 92
5. ਸਕੋਰ-ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ 93
6. ਸਟੈੱਪ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸਜ਼ਾ 94
7. ਸਟੈੱਪ ਕਟੌਤੀ ਦੀ ਸਜ਼ਾ 94
ਜੱਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ **96**
ਵਿਅਕਤੀਗਤ (ਸੋਲੋ) ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ **(2000** ਅੰਕ) **97**
1. ਮਟਕੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ 99
2. ਖੂੰਡਾ ਟੱਪਣਾ 101
3. ਖੜ੍ਹ ਕੇ (ਸਟੈਂਡਿੰਗ) ਮੋਰਨੀ 103
4. ਘੁੰਮ ਕੇ (ਸਪੀਨਿੰਗ) ਮੋਰਨੀ 104
5. ਮੋਢੇ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ (ਡਬਲ) ਸਟੈਂਡਿੰਗ 105

6. ਬੈਠ ਕੇ ਲੱਤ ਘੁਮਾਣੀ 106
7. ਇਕ ਲੱਤ ਤੇ ਸਿਆਲਕੋਟੀ ਭੰਗੜਾ 107
8. ਬੈਠ ਕੇ ਲੱਤਾ ਕੱਢਣੀਆਂ 108
9. ਸੱਪ 109
10. ਕਾਟੋ 110
ਸਜਿੰਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ (1000 ਅੰਕ) 112
ਫ੍ਰੀ-ਸਟਾਈਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ (1000 ਅੰਕ) 113
ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਟੈਕਨੀਕਲ ਕਮੇਟੀ 114

ਭੂਮਿਕਾ

ਭੰਗੜਾ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਧੜਕਨ, ਇੱਕ ਜਸ਼ਨੀ ਨਾਚ ਵਜੋਂ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ। ਅੱਜ ਇਹ ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤਾਕਤ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਨਾਚ ਅਕੈਡਮੀਆਂ, ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ, ਮੰਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਖਿੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ — ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਦੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅੰਕਣ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਹੀ ਇਸ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ.) ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਇਹ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਦੇ ਮੂਲ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਂਹਾਂ, ਧੜ, ਲੱਤਾਂ , ਮੋਢੇ , ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ
- ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ
- ਆਮ ਗਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ
- ਤਕਨੀਕ, ਇਕਸਾਰਤਾ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਰਗੇ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸੂਚਕਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਅੰਕਣ ਮਾਪਦੰਡ
- ਸਾਰੇ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ, ਇੱਕਸਾਰ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਅੰਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸਕੋਰਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਟਾਈਲਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਅੰਕਣ ਲਈ ਇਕ ਇਕਰੂਪ ਮਿਆਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਕਾਰ, ਕੋਰਿਓਗ੍ਰਾਫਰ, ਜਾਂ ਜੱਜ ਹੋ — ਇਹ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੰਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਸੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਯਮਾਵਲੀ ਦਾ ਮੰਤਵ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਅੰਕਣ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਢਾਂਚਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਕਨੀਕ, ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਅੰਕਣ ਮਾਪਦੰਡ ਵਿੱਚ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਇਹ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਕਦਮ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਆਮ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਪੂਰੇ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- **ਮਿਆਰੀਕਰਨ:** ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਦੇ ਕਦਮਾਂ, ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਵੈਰੀਏਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸੈੱਟ ਬਣਾਉਣਾ।
- **ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ:** ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਖਿਡਾਰੀ, ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਦਮਾਂ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ।
- **ਨਿਰਪੱਖ ਅੰਕਣ:** ਜੱਜਾਂ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਮਾਪਦੰਡ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀ ਸੂਚਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਕਿ ਹਰ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਇੱਕਸਾਰ ਅੰਕਣ ਹੋ ਸਕੇ।
- **ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਭਾਲ:** ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ।
- **ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ:** ਉਭਰਦੇ ਭੰਗੜਚੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਖੇਡ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ।
- **ਸਮਾਰੋਹ ਨਿਯਮਾਵਲੀ:** *ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ.* ਦੇ ਬੈਨਰ ਹੇਠ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਜਾਂ *ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ* ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਮਿਆਰੀਕਰਨ।

ਇਹ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ — ਕਲਾਕਾਰਾਂ, ਜੱਜਾਂ, ਕੋਚਾਂ, ਆਯੋਜਕਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ — ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਜੀਉਂਦਾ-ਜਾਗਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਦੀ ਕਲਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ

- ਇਹ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਸਾਰੇ *ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ.*-ਮੰਨਿਆ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ, ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਨਿਯਮ ਪੁਸਤਕ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਦਾ ਉਪਯੋਗ ਸੁਤੰਤਰ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਟੀਮਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜੋ ਸੁਗਠਿਤ ਸਿਖਲਾਈ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅੰਕਣ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਤਕਨੀਕੀ ਮਿਆਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਕੋਲ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕੇ, ਵਧਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਬੱਸ ਇਸ ਸ਼ਰਤ ਨਾਲ ਕਿ ਰੂਪ, ਅਸਲੀਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਣ।

ਟੀਮ ਦੀ ਬਣਤਰ

- 12 ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਅਥਲੀਟ
- 4 ਸਾਜ਼ਿੰਦੇ
- 3 ਕੋਚ (ਤਕਨੀਕ, ਕੋਰਿਉਗ੍ਰਾਫੀ, ਫਿਟਨੈੱਸ)
- 1 ਟੀਮ ਮੈਨੇਜਰ

ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੀਹ (20) ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਐਨ.ਐਸ.ਬੀ.ਐਫ. ਟੀਮ –ਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਮਰ ਦੀ ਹੱਦ

20 ਤੋਂ 35 ਸਾਲ ਤੱਕ

ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਟੀਮ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ:

ਸਟੇਜ ਉੱਪਰ ਹਰੇਕ ਲਾਈਵ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਠੀਕ 12 ਕਲਾਕਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

1. ਅੱਠ (8) ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਕਲਾਕਾਰ
2. ਚਾਰ (4) ਸਾਜ਼ਿੰਦੇ (ਮੌਕੇ ਤੇ ਸਾਜ਼-ਵਾਦਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਜ ਵੱਜਾ ਰਹੇ ਹੋਣ):
   - 2.1. ਢੋਲ (ਜੋ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਚਮੜੇ ਨਾਲ ਮੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ)
   - 2.2. ਅਲਗੋਜ਼ਾ
   - 2.3. ਇਕਤਾਰਾ
   - 2.4. ਚਿਮਟਾ
   - 2.5. ਬੁਗਦੂ

ਲੀਗ-ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ:

ਹਰ ਟੀਮ ਆਪਣੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਚਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਕਰੇਗੀ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਅਤੇ ਸਮਕਾਲੀਨ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਾ ਝਲਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ:

1. ਵਿਰਾਸਤ **(**ਹੈਰੀਟੇਜ**)** ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ

ਇਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਦੀ ਵਿਰਸਾਤੀ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਢੋਲੀ (ਢੋਲ ਵਜਾਉਣ ਵਾਲਾ) ਮੰਚ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਖੜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਦੇ ਨਰਤਕ ਢੋਲੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੋਲ ਘੇਰਾ ਬਣਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋਕ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕੀ ਅਭਿਆਸ ਦਿਖਾਉਣਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1) ਬੈਠ ਕੇ ਲਹਿਰੀਆ

2) ਜੋਟੀਆਂ

3) ਸਿਆਲਕੋਟੀ

4) ਲੁੱਡੀ

5) ਘਮ ਲੁੱਡੀ

6) ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਲਹਿਰੀਆ

7) ਭੰਗੜਾ

8) ਧਮਾਲਾਂ

9) ਫੁੰਮਣੀਆਂ

10) ਪਠਾਣੀਆਂ

11) ਡਾਂਕਰਾ

2. ਇਕੱਲਾ **(ਸੋਲੋ)** ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ

ਇਕੱਲਾ (ਸੋਲੋ) ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਨਿੱਜੀ ਕਾਬਲੀਅਤ, ਮੁਜ਼ਾਹਰਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਮੁਹਾਰਤਾ ਪਰਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਚਾਰ ਕਲਾਕਾਰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨਾਲ 'ਕੱਲੇ ਨੂੰ 'ਕੱਲਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੋਵੇਂ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ- ਸਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵੀ। ਨਿਰਣਾਇਕਾਂ ਦੇ ਨਿਰਣੇ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤਕਨੀਕ, ਮੌਲਿਕਤਾ, ਹਰਕਤਾਂ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਣਨਗੇ।

ਇਕੱਲਾ ਦੌਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਾਜ:

- ਸੱਪ
- ਕਾਟੋ
- ਖੂੰਡਾ
- ਮਟਕਾ

ਇਹ ਬਾਜ਼ੀਗਰੀ ਦੇ ਕਰਤਬਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸਿਰਫ਼ ਇਕੱਲਾ (ਸੋਲੋ) ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾਕਾਰੀ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਰਤੱਬ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਮਟਕੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ – 2 ਖਿਡਾਰੀ
- ਖੂੰਡਾ ਟੱਪਣਾ – 1 ਖਿਡਾਰੀ
- ਖੜ੍ਹ ਕੇ (ਸਟੈਂਡਿੰਗ) ਮੋਰਨੀ – 2 ਖਿਡਾਰੀ
- ਘੁੰਮ ਕੇ (ਸਪੀਨਿੰਗ) ਮੋਰਨੀ – 3 ਖਿਡਾਰੀ
- ਮੋਢੇ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ (ਡਬਲ) ਸਟੈਂਡਿੰਗ – 2 ਖਿਡਾਰੀ
- ਬੈਠ ਕੇ ਲੱਤ ਘੁਮਾਣੀ – 1 ਖਿਡਾਰੀ
- ਇਕ ਲੱਤ ਤੇ ਸਿਆਲਕੋਟੀ ਭੰਗੜਾ – 1 ਖਿਡਾਰੀ
- ਬੈਠ ਕੇ ਲੱਤਾ ਕੱਢਣੀਆਂ – 1 ਖਿਡਾਰੀ
- ਸੱਪ – 2 ਖਿਡਾਰੀ
- ਕਾਟੋ - 2 ਖਿਡਾਰੀ

⚠️ **ਨੋਟ:** ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਕਰਤਬਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂਚ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਸਥਿਰ ਉਤਰਨਾ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਕ ਘਟਾਏ ਜਾਣਗੇ।

3. ਸਜਿੰਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ

ਇਹ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੀ ਸੰਗੀਤਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਕਤਾ ਦੇ ਇਜ਼ਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਰਪਤ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਜ਼ਕਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜੁਗਲਬੰਦੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕ-ਤਾਲਾਂ, ਰਾਗ ਅਤੇ ਗਾਇਕੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਟੀਮਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਫ਼ਨਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ:

- ਪਰੰਪਰਕ ਲੋਕ ਗਾਇਕੀ
- ਸਾਜ਼—ਵਾਦਨ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੁਰਮੇਲ

- ਹੇਠ ਲਿਖੇ (ਟੀਮ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 5 ਸਾਜ਼ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਢੋਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ) ਸਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਾਦਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ:
    - ਢੋਲ
    - ਅਲਗੋਜ਼ਾ
    - ਇਕਤਾਰਾ
    - ਚਿਮਟਾ
    - ਬੁਗਦੂ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੜੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4. ਫ਼੍ਰੀ-ਸਟਾਈਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ

ਫ਼੍ਰੀ-ਸਟਾਈਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਨਾਚ ਦੇ ਤੱਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਚ-ਕਲਾ (ਕੋਰਿਓਗ੍ਰਾਫਿਕ) ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਇਜ਼ਹਾਰ
- ਕੋਰਿਓਗ੍ਰਾਫਿਕ ਰਚਨਾ
- ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰਵਾਈਆਂ (ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਐਕਸ਼ਨ)
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ (ਬਾਡੀ ਲੈਂਗੂਏਜ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ)
- ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ
- ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ
- ਸਮਰੂਪਤਾ ਅਤੇ ਤਾਲ-ਮੇਲ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸਿਰਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ‘ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਟਕੀ ਕਰਤਬ ਜਾਂ ਬੈਲੇ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀਬੰਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੜੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਯੁੱਗ ਅਤੇ ਮੰਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਹੈ।

ਵਿਰਾਸਤ (ਹੈਰੀਟੇਜ) ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ (1100 ਅੰਕ)

ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ: 3 ਮਿੰਟ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ 4 ਮਿੰਟ ਤੱਕ

ਵਿਰਾਸਤੀ ਦੌਰ ਟੀਮ ਦੀ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਅਸਲੀਅਤ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦਾ ਹੈ।

- ਰੂਪਾਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤ: ਢੋਲੀ ਸਟੇਜ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਕਲਾਕਾਰ ਉਸ ਦੇ ਆਲ਼ੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਘੇਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਪਰੰਪਰਕ ਪੇਂਡੂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

- ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਗਰੂ ਬਣੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- **ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ:** ਟੀਮਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰੁੱਸਤ, ਤਾਲਬੱਧ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਨ੍ਰਿਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ। ਜੱਜ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮੁਦਰਾ, ਰੂਪ ਪੱਖ, ਸਮਕਾਲਤਾ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿਚਲੀ ਸਮਾਂ-ਵਿੱਥ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜਾਂਚਣ ਪਰਖਣਗੇ।

- ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੋਕ ਕਦਮ **(**ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ ਮਿਕਸ**):**
  ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਕਦਮ ਦੋ ਵਰਗੀਕਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਗਏ ਹਨ:
    - ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ**:** ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਦਮ
    - ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ**:** ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਕਦਮ

ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ	ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ
ਬੈਠ ਕੇ ਲਹਿਰੀਆ	ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਲਹਿਰੀਆ
ਜੋਟੀਆਂ	ਭੰਗੜਾ
ਸਿਆਲਕੋਟੀ	ਧਮਾਲਾਂ
ਲੁੱਡੀ	ਫੁੰਮਣੀਆਂ
ਘਮ ਲੁੱਡੀ	ਪਠਾਣੀਆਂ
	ਡਾਂਕਰਾ

ਦੁਹਰਾਉ ਨੀਤੀ:

ਜੇ ਕੋਈ ਸਟੈੱਪ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਟੈੱਪ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ।

1. ਬੈਠ ਕੇ ਲਹਿਰੀਆ

(ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ)

ਬੈਠ ਕੇ ਲਹਿਰੀਏ ਤੋਂ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੈਠਕ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਤੱਕ ਨਿਵਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਪੋਸਚਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਫੈਲਾਉ ਕਿ ਅੱਡੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲੱਗੇ ਪਰ ਪੰਜੇ ਉੱਪਰ ਉੱਠੇ ਰਹਿਣ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਵੱਲ ਸੇਧ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਫੈਲਾਉ ਪਰ ਇਹ ਪੈਰ ਨਾਲ ਛੂਹੇ ਨਾ। ਬਾਂਹ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਸਿੱਧੀ ਹੀ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਹਵਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਪੋਜ਼ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਇਜ਼ਾਫ਼ਾ ਕਰੇ।

ਇਸ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ 'ਚੋਂ ਖੱਬੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਗੇੜ 16 ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਮੋੜ ਨਾਲ:

- ਸੱਜੀ ਅੱਡੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਬੜੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਲੈਅ-ਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਜੇ।
- ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਸੂਚਕ ਉਂਗਲ਼ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਤਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦੀ ਜ਼ਰਾ ਚੱਕਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘੁੰਮੇ।

ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅਖ਼ੀਰ ਤੱਕ 16 ਬਰਾਬਰ ਮੋੜਾਂ ਵਾਲੀ ਮੁਦਰਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੀ ਜਾਪੇ, ਖੱਬੀ ਉਤਾਂਹ ਉੱਠੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਪੋਜ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠਕ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ

1. ਬਾਂਹ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ

1.1. ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ:

1.1.1. ਸਾਰੀ ਹਰਕਤ (ਮੂਵਮੈਂਟ) ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਵੱਲ ਸੇਧਤ ਹੋਵੇ।

1.1.2. ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਝੁਕਾਉ ਨਾ ਆਵੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵੀ ਨਾ ਝੁਕੇ।

1.2. ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ:

1.2.1. ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਤੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਐਨ ਸਿੱਧੀ ਖੜ੍ਹੀ ਰਹੇ।

1.3. ਮੋਢੇ:

1.3.1. ਮੋਢੇ ਤਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹਿੱਲ ਕੇ ਮੂਵਮੈਂਟ ਦੀ ਲੈਅ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ।

1.4. ਹੱਥ:

1.4.1. ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਸੂਚਕ ਉਂਗਲ਼ 16 ਮੋੜਾਂ ਵਾਲੀ ਚੱਕਰਾਕਾਰ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹਰੇਕ ਥਾਪ ਨਾਲ ਖੱਬੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮੇ।

1.4.2. ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਲੋਕ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਗੂਠਾ ਮੱਧੇ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਅਤੇ ਸੂਚਕ ਉਂਗਲੀ ਉੱਠੀ ਹੋਵੇ।

2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.1. ਬੈਠਕ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਮੁਦਰਾ:

2.1.1. ਪੂਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਇੱਕ ਨਿਵਿਆ ਹੋਇਆ ਸੰਤੁਲਿਤ ਚੌਕੜੀ ਵਾਲਾ ਪੋਸਚਰ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰੇ।

2.2. ਸੱਜੀ ਲੱਤ:

2.2.1. ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨਿੱਸਲ਼ੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਡੀ ਭੁੰਜੇ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ।

2.3. ਖੱਬੀ ਲੱਤ:

2.3.1. ਜਿਉਂ ਹੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਈ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਸਹਿੰਦੀ ਹੈ।

2.3.2. ਚੌਕੜੀ ਵਾਲੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਨਾ ਤਿਆਗਦੇ ਹੋਏ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਚੱਕਰਾਕਾਰ ਹਰਕਤ ਦੌਰਾਨ ਸਹਿਜ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹੇ।

2.4. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ:

2.4.1. ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਸਾਰੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰਹਿਣ।

2.4.2. ਸੋਲ਼ਾਂ ਖੱਬੇ ਸਟੈੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਅੱਡੀ ਬੜੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਲੈਅ ਨਾਲ ਥਾਪ ਦਿੰਦੀ ਰਹੇ।

3. ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ

3.1. ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸੀਨਾ

3.1.1. ਛਾਤੀ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

3.2. ਧੜ

3.2.1. ਧੜ ਬੈਠਕ ਵਾਲੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ:

4.1. ਸਿਰ:

4.1.1. ਸਿਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੁੜੇ।

4.2. ਚਿਹਰਾ:

4.2.1. ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

4.2.2. ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਹਰਕਤ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ, ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ।

ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ

ਵੰਨਗੀ	ਮਿਆਰ	ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ ਕਾਰਨ
ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ	ਸੱਜਾ ਬਾਂਹ	ਕੂਹਣੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ, ਬਾਂਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲੀ ਜਾਂ ਹੱਥ ਥੱਲੇ ਲਟਕਦਾ
	ਖੱਬਾ ਬਾਂਹ	ਬਾਂਹ ਸਿੱਧੀ ਨਹੀਂ
	ਮੋਢੇ	ਬੇਤਾਲ ਮੋਢੇ ਦੀ ਹਰਕਤ
	ਸੱਜਾ ਹੱਥ (ਘੁੰਮਾਉ ਹਿਲਾਉ)	ਘੁੰਮਾਉ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ
	ਖੱਬਾ ਹੱਥ (ਮੁਦਰਾ)	ਮੁਦਰਾ ਗਲਤ

ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਬੈਠਕ ਮਾਰਨ	ਬੈਠਕ ਅਸਥਿਰ ਹੈ
	ਸੱਜੀ ਲੱਤ (ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ)	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲੀ, ਅੱਡੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਟੁੱਟਦਾ
	ਖੱਬੀ ਲੱਤ (ਸਹਾਇਕ)	ਬੈਠਕ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ, ਲੱਤ ਮੁੜੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਪਿਵਟ ਅਸਥਿਰ
	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ	ਅੱਡੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹਦੀ ਨਹੀਂ, ਬੀਟ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜ਼ਮੀਨ ਛੂਹਦਾ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਉੱਭਾਰ	ਛਾਤੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟਤਾ/ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ	ਸਿਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਸਿਰ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਮੁੜਿਆ
	ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ (ਮੁਸਕਰਾਹਟ)	ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਹੀਂ
	ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਪੈਰ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਦੇਖਣਾ ਬਜਾਏ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ

2. ਜੋਟੀਆਂ

(ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ)

ਜੋਟੀਆਂ ਸਾਂਝੀਦਾਰ (ਜੋਟੀਦਾਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤਾਲਮੇਲੀ ਕਦਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਿਸਮਾਂ ਦੀ ਨਕਲੋ ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਦਾਰ ਨਾਲ ਸੰਵਾਦ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੰਨਗੀ-**1:** ਡਾਂਕਰਾ ਸ਼ੈਲੀ

- ਬਾਂਹਾਂ: ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
- ਲੱਤਾਂ: ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ।
- ਧੜ: ਜੋਟੀਦਾਰ ਵੱਲ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਵਿੱਚ
- ਚਿਹਰਾ: ਅੱਖਾਂ ਸੰਬੰਧਤਾ ਵਾਲਾ ਜਜ਼ਬਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਗ਼ਰਜ਼ ਨਾਲ ਜੋਟੀਦਾਰ ਤੇ ਗੱਡੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
- ਮੁਦਰਾ: ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੰਨ ਬਿੰਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਦੂਜੇ ਦੀ ਨਕਲੋ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵੰਨਗੀ-**2 :** ਫੁੱਟਲਾਕ (ਧਮਾਲ ਸ਼ੈਲੀ)

- ਲੱਤਾਂ: ਪੈਰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੇ ਨਾਲ ਲੌਕ ਹੋਏ — ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਧੜ: ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਿਆ
- ਬਾਂਹਾਂ: ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ: ਜੋਟੀਦਾਰ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਨੈਣ-ਸੰਪਰਕ

ਵੰਨਗੀ **3:** ਬੈਕ-ਟੂ-ਬੈਕ ਰੁਖ਼

- ਲੱਤਾਂ: ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਜਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
- ਸ਼ਰੀਰ: ਜੋਟੀਦਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਜੋੜ ਕੇ ਖੜ੍ਹਦੇ ਹਨ।

- ਬਾਂਹਾਂ: ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅੱਖਰ ‘ਵੀ’ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਉੱਠੀਆਂ। ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਇਉਂ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸੂਚਕ ਉਂਗਲ਼ਾਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅੰਗੂਠੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਂਗਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਡੇ ਹੋਏ ਦਿੱਸਣ।
- ਚਿਹਰਾ: ਪੂਰੇ ਸ੍ਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਰੂ-ਬ-ਰੂ

ਵੰਨਗੀ **1:** ਡਾਂਕਰਾ ਸ਼ੈਲੀ

ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ

1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ

1.1. ਬਾਂਹਾਂ:

1.1.1. ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਮੁੜੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਸੀਨੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਣਾਤਮਕ ਰੂਪ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

1.1.2. ਜੋਟੀਦਾਰ ਬਾਂਹਾਂ ਦਾ ਰੂਪ, ਕੋਣ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਨ।

1.2. ਮੋਢਾ:

1.2.1. ਜੋਟੀਦਾਰ ਵੱਲ ਝੁਕਦਿਆਂ ਇੱਕ ਮੋਢਾ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ।

1.3. ਹੱਥ:

1.3.1. ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਕਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.1. ਲੱਤਾਂ:

2.1.1. ਲੱਤਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੰਜੇ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਨਿੱਕਲੇ ਹੋਏ।

2.1.2. ਗੋਡੇ ਥੋੜੇ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2.2. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ:

2.2.1. ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਟਿਕ ਕੇ ਜੰਮੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

3. ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ

3.1. ਸੀਨਾ:

3.1.1. ਛਾਤੀ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

3.2. ਧੜ:

3.2.1. ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰੀਰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਧੜ ਵੀ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜਦਾ ਹੈ।

4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ

4.1. ਸਿਰ:

4.1.1. ਸਿਰ ਜੋਟੀਦਾਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

4.2. ਚਿਹਰਾ:

4.2.1. ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਝੁਕਣ ਵੇਲੇ ਜੋਟੀਦਾਰ ਨਾਲ ਨੈਣ-ਸੰਪਰਕ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਉਸਾਰਨ ਅਤੇ ਇਜ਼ਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇਜ਼ਾਫ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4.2.2. ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ

ਵੰਨਗੀ	ਮਿਆਰ	ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ ਕਾਰਨ
ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ	ਬਾਂਹਾਂ	ਬਾਂਹਾਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਮੁੜੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ
	ਮੋਢੇ	ਮੋਢੇ ਝੁਕਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗਦੇ/ਚੜ੍ਹਦੇ, ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਝੁਕਾਅ ਨਹੀਂ
	ਹੱਥ	ਮੁੱਕੇ ਕੱਸੇ ਨਹੀਂ; ਹੱਥ ਖੁੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ

ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ	ਲੱਤਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਤੋਂ ਘੱਟ
	ਗੋਡੇ ਦੀ ਮੁੜਾਈ	ਗੋਡੇ ਮੁੜੇ ਨਹੀਂ
	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ (ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼)	ਅੱਡੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਦੀਆਂ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਉੱਭਾਰ	ਛਾਤੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ
	ਧੜ ਦਾ ਝੁਕਾਅ (ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ)	ਧੜ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਝੁਕਦਾ, ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੈ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ	ਸਿਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਸਿਰ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦਾ
	ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ	ਅੰਦਰ ਝੁਕਣ ਵੇਲੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ; ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਟੁੱਟਦਾ
	ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ (ਮੁਸਕਰਾਹਟ)	ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਹੀਂ

ਵੰਨਗੀ 2

ਧਮਾਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਤਕਨੀਕੀ ਰੂਪ

5. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ

5.1. ਬਾਂਹਾਂ:

5.1.1. ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ 'ਵੀ' ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਉੱਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ (100 ਤੋਂ 120 ਦੇ ਕੋਣ ਤੇ)

5.1.2. ਜੋਟੀਦਾਰ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ, ਕੋਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ

5.2. ਮੋਢੇ:

5.2.1. ਬਾਂਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਵੀ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਉੱਠੇ ਹੋਏ।

5.3. ਹੱਥ:

5.3.1. ਸੂਚਕ ਉਂਗਲ਼ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਧੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਂਗਲ਼ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀ ਹੋਈ।

6. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

6.1. ਲੱਤਾਂ:

6.1.1. ਮੂਹਰਲੀ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੋਵੇਂ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣਲੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਰੰਘੜੀ ਜਿਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

6.1.2. ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

6.2. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ:

6.2.1. ਮੂਹਰਲੇ ਪੈਰ ਜੋਟੀਦਾਰ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰੰਘੜੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

7. ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ

7.1. ਸੀਨਾ:

7.1.1. ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸੀਨਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਹੀ ਉਭਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

7.2. ਧੜ

7.2.1. ਜਿਸਮ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕਮਰ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਕੁ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

8. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਭਾਵ

8.1. ਸਿਰ:

8.1.1. ਸਿਰ ਜੋਟੀਦਾਰ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

8.2. ਚਿਹਰਾ:

8.2.1. ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਝੁਕਦੇ ਹੋਏ ਨੈਣ-ਸੰਪਰਕ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਇਜ਼ਹਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

8.2.2. ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ

ਵੰਨਗੀ	ਮਿਆਰ	ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ ਕਾਰਨ
ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ	ਬਾਂਹਾਂ (V-ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਮਿਲਾਪ)	ਬਾਂਹਾਂ ਤਿਰਛੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੀਆਂ, ਗਲਤ V-ਕੋਣ (100°–120° ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ), ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਕਮਜ਼ੋਰ
	ਮੋਢੇ (ਬਾਂਹਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ)	ਮੋਢੇ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ
	ਹੱਥ ਦਾ ਹਾਵਭਾਵ (ਮੁਦਰਾ)	ਸੁੱਧੀ ਉਂਗਲੀ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ, ਅੰਗੂਠਾ ਮੱਧ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਦਾ, ਮੁਦਰਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ
ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਅਗਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਲੌਕ	ਪੈਰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੌਕ ਨਹੀਂ, ਲੌਕਿੰਗ ਅਸਥਿਰ
	ਪਿੱਛਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ	ਪਿੱਛਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਨਹੀਂ, ਹਿੱਲਦੀ ਜਾਂ ਉੱਠਦੀ ਹੈ
	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਦਾ ਮਿਲਾਪ	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਿਧਾਈ ਗਲਤ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂਬੱਧਤਾ ਦੀ ਕਮੀ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਉੱਭਾਰ	ਛਾਤੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਪੋਸਚਰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ

	ਧੜ ਦਾ ਝੁਕਾਅ (ਪਿੱਛੇ ਝੁਕਣ)	ਧੜ ਹੌਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਝੁਕਦਾ ਜਾਂ ਉੱਪਰਲਾ ਸਰੀਰ ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਰਿਹਾ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ	ਸਿਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਸਿਰ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਮੁੜਿਆ
	ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ	ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ
	ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ (ਮੁਸਕਰਾਹਟ)	ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ/ਅਭਿਵਿਆਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ

ਵੰਨਗੀ 3: ਬੈਕ ਟੂ ਬੈਕ ਮੁਦਰਾ

ਤਕਨੀਕੀ ਰੂਪ

9. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ, ਹੱਥ

9.1. ਬਾਂਹਾਂ

9.1.1. ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਫੈਲ ਕੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਵੱਡਾ 'ਵੀ'-ਸ਼ੇਪ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਂਹਾਂ 100 ਤੋਂ 120 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।

9.1.2. ਜੋਟੀਦਾਰ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ੇਪ, ਐਂਗਲ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਰਾਹੀਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ।

9.2. ਮੋਢਾ:

9.2.1. ਮੋਢਾ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇ।

9.3. ਹੱਥ

9.3.1. ਮੁਦਰਾ: ਸੂਚਕ ਉਂਗਲ਼ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਵਧ ਕੇ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਉੱਠੀ ਹੋਈ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ਼ ਨੂੰ ਛੂਹੇ।

10. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

10.1. ਲੱਤਾਂ

10.1.1. ਦੋਵੇਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪਿੱਠਾਂ ਜੋੜ ਕੇ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕਰ ਕੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਧਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

10.2. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ:

10.2.1. ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜਮਾ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

11. ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ

11.1. ਸੀਨਾ

11.1.1. ਸੀਨਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸ੍ਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਉੱਭਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

11.2. ਧੜ

11.2.1. ਉੱਪਰੋਂ ਥੱਲੇ ਤੱਕ ਪਿੱਠਾਂ ਜੋੜ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

11.2.2. ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

11.2.3. ਧੜ ਦਾ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਸਾਈਡ ਪੋਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

12. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ

12.1. ਸਿਰ:

12.1.1. ਸਿਰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ।

12.1.2. ਠੋਢੀ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਉੱਪਰ ਉੱਠੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

12.2. ਚਿਹਰਾ:

12.2.1. ਚਿਹਰਾ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ।

12.2.2. ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ

ਵੰਨਗੀ	ਮਿਆਰ	ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ ਕਾਰਨ
ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ	ਬਾਂਹਾਂ (V-ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਮਿਲਾਪ)	ਬਾਂਹਾਂ ਸਹੀ ਤਿਰਛੇ V-ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ (100°–120° ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ), ਸਮਰੂਪਤਾ ਦੀ ਕਮੀ
	ਮੋਢੇ (ਬਾਂਹਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ)	ਬਾਂਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੇ
	ਹੱਥ ਦਾ ਹਾਵਭਾਵ (ਮੁਦਰਾ)	ਸੁੱਧੀ ਉਂਗਲੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਠੀ ਨਹੀਂ, ਅੰਗੂਠਾ ਮੱਧ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਦਾ
ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਅਧਾਰ)	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਖੜ੍ਹੇ ਨਹੀਂ, ਲੱਤਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ
	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਸਥਿਰਤਾ	ਪੈਰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਟਿਕੇ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਉੱਭਾਰ	ਛਾਤੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ, ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ਗੀ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ
	ਪਿੱਠ ਦਾ ਸੰਪਰਕ	ਪਿੱਠ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ

	ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਸਿੱਧਾਈ	ਰੀੜ੍ਹ ਮੁੜੀ ਹੋਈ, ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਨਹੀਂ
	ਧੜ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਧੜ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ	ਸਿਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਸਿਰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ, ਚਿਨ ਉੱਠੀ ਨਹੀਂ
	ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਚਿਹਰਾ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ
	ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ (ਮੁਸਕਰਾਹਟ)	ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਜਾਂ ਸੁਹਾਵਣੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੀ ਕਮੀ

3. ਸਿਆਲਕੋਟੀ

(ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ)

ਸਿਆਲਕੋਟੀ ਇੱਕ ਪਰੰਪਰਕ ਭੰਗੜਾ ਸਟੈੱਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅੰਸ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਲੱਕ ਤੇ ਧਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਇੱਕ ਉਤਾਂਹ ਉਠੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਲੱਤ, ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਝੁਕਾਅ ਦਾ ਫਬਵਾਂ ਪੋਜ਼ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਲੱਤ ਨਾਲ ਲੈਅ-ਬੱਧ ਹੌਪਿੰਗ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਸਟੈੱਪ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵੀ ਮੋਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਫ਼ਰੰਟ, ਬੈਕ, ਖੱਬੇ, ਸੱਜੇ। ਹਰ ਮੋਸ਼ਨ ਤਹਿਤ:

1. ਇੱਕ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਉੱਠੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਗੋਡਿਉਂ 90 ਦੇ ਕੋਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁੜੀ ਹੋਈ)
2. ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸਾ ਉੱਪਰ ਉੱਠੀ ਹੋਈ ਲੱਤ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁੜਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਉੱਠਣ 'ਤੇ ਧੜ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ),
3. ਇਹ ਸਾਰੇ ਚਾਰ ਪਾਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੈਹਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ

1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ

1.1. ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਬਾਂਹਾਂ

1.1.1. ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਾਂ ਤਿਰਛੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉੱਠਦੀਆਂ ਮੋਢਿਆਂ ਉੱਪਰ 'ਵੀ' ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚਲਾ ਕੋਣ 100 ਤੋਂ 120 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1.1.2. ਕੂਹਣੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਉਂਗਲ਼ਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

1.2. ਬਾਂਹਾਂ ਲੱਕ ਉੱਪਰ:

1.2.1. ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਢਾਕਾਂ ਉੱਪਰ ਕਸ ਕੇ ਰੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1.2.2. ਕੂਹਣੀਆਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਜਿਸਮ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ।

1.2.3. ਮੁੱਠੀਆਂ ਕਮਰ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਉੱਪਰ ਟਿਕਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਲਾਈਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ

1.2.4. ਮੋਸ਼ਨ ਸੀਨੇ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੋਵੇ।

1.3. ਮੋਢੇ

1.3.1. ਮੋਢੇ ਬਾਂਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੇ ਹਨ।

1.4. ਹੱਥ

1.4.1. ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1.4.2. ਕਮਰ ਉੱਪਰ ਧਰਨ ਵੇਲੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਕਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.1. ਲੱਤਾਂ:

2.1.1. ਇੱਕ ਲੱਤ ਸੰਗੀਤਕ ਲੈਅ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਅ ਮਿਲਾਉਂਦੀ ਜ਼ਮੀਨੀ ਆਧਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2.1.2. ਦੂਜੀ ਲੱਤ 90 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਿਗਰੀ ਕੋਣ ਤੇ ਝੁਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਡਾ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਉੱਠਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਪ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2.2. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ:

2.2.1. ਧਰਤੀ ਤੇ ਜਮਿਆ ਪੈਰ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਲੈਅ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਥਿਰਕਦਾ ਹੈ।

2.2.2. ਉੱਪਰ ਉੱਠੀ ਲੱਤ ਪੂਰੀ ਮੋਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਲੜਖੜਾਏ ਮੁੱਢਲੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਰਤ ਆਵੇ।

3. ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ

3.1. ਸੀਨਾ

3.1.1. ਸੀਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉੱਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਰੱਖ ਕੇ ਫੈਲੇ।

3.2. ਧੜ

3.2.1. ਜਿਸਮ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਥੋੜਾ ਜਿੰਨਾ- 10 ਤੋਂ 30 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ- ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਿਪਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਰੀੜ੍ਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਰਹੇ।

3.2.2. ਹਰ ਚੱਕਰ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਠੇ ਹੋਏ ਪੈਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ

4.1. ਸਿਰ

4.1.1. ਸਿਰ ਮੋੜ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ।

4.1.2. ਠੋਢੀ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਉੱਠੀ ਹੋਈ ਅੰਦਰਲੇ ਸ੍ਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਜ਼ਾਮਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

4.2. ਚਿਹਰਾ

4.2.1. ਚਿਹਰਾ ਮੋੜ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ

4.2.2. ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ

ਵੰਨਗੀ	ਮਿਆਰ	ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ ਕਾਰਨ
ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ	ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਬਾਂਹਾਂ (V-ਆਕਾਰ)	ਬਾਂਹਾਂ ਸਹੀ V-ਆਕਾਰ (100°–120°) ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਨਹੀਂ
	ਕਮਰ ‘ਤੇ ਬਾਂਹਾਂ	ਮੁੱਕੇ ਕੱਸੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਮਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ
	ਮੋਢੇ (ਬਾਂਹਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ)	ਬਾਂਹਾਂ ਉੱਠਾਉਣ ‘ਤੇ ਮੋਢੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੇ
ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਜ਼ਮੀਨ ‘ਤੇ ਟਿਕੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਝੂਲਣਾ	ਅਧਾਰ ਲੱਤ ਲੈਹਦਾਰ ਝੂਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ
	ਉੱਠੀ ਲੱਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ	ਗੋਡਾ 90° ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁੜਿਆ ਨਹੀਂ, ਕਮਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਦੀ ਕਮੀ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ	ਬਾਂਹਾਂ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਫੈਲਾਅ	ਛਾਤੀ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ
	ਧੜ ਦਾ ਝੁਕਾਅ (ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ)	ਧੜ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਝੁਕਦਾ

	ਧੜ ਦੀ ਮੁੜਾਈ ਦਾ ਮਿਲਾਪ	ਹਰ ਚੱਕਰ 'ਚ ਧੜ ਉੱਠੀ ਲੱਤ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦਾ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ	ਸਿਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਸਿਰ ਮੁੜਾਈ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਚਿਨ ਉੱਠੀ ਨਹੀਂ
	ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਚਿਹਰਾ ਧੜ ਦੀ ਮੁੜਾਈ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ

4. ਲੁੱਡੀ

(ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ)

ਲੁੱਡੀ ਬੜਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਪਰੰਪਰਕ ਭੰਗੜਾ ਸਟੈੱਪ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੀ ਲੈਅ-ਬੱਧ ਤਾੜੀ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਹਲਕੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਥਾਪ ਕਰ ਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਜਾ ਪਿੱਛੇ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਕਾਇਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮੋਢੇ ਲੈਅਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੇਠ ਉੱਤੇ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੱਥ ਸ਼ੈਲੀਗਤ ਹਰਕਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਐਕਸ਼ਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ‘ਕਹਿਰੀ ਤਾੜੀ: ਬੀਟ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਸਪ ਜਿਹੀ ਤਾੜੀ।
- ਦੂਹਰੀ ਤਾੜੀ: ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦੀ ਲੈਅ ਨਾਲ ਉੱਪਰੋ ਥੱਲੀ ਦੋ ਤਾੜੀਆਂ।
- ਤੀਹਰੀ ਤਾੜੀ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤਾੜੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਸਾਹਮਣਿਉਂ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੋਸ਼ਨ: ਜਿੱਥੇ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਵਧਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਝੁੱਲਦਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਤਾਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ।

ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋੜ: ਫ਼ਰੰਟ, ਸੱਜੇ, ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ। ਮੋੜ ਉੱਠੀ ਹੋਈ ਲੱਤ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈਣਾ ਹੈ (ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ- ਸੱਜੇ ਮੁੜੋ)।

ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ

1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ

1.1. ਬਾਂਹਾਂ

1.1.1. ਬਾਂਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਫੈਲੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1.1.2. ਕੂਹਣੀਆਂ ਜ਼ਰਾ ਝੁਕੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1.2. ਮੋਢੇ:

1.2.1. ਮੋਢੇ ਲੈਅ ਨਾਲ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1.3. ਹੱਥ:

1.3.1. ਲੱਤ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹਲਕੀ ਹਲਕੀ ਲੈਅਬੱਧ ਤਾੜੀ ਮਾਰੋ।

1.3.2. ਲੱਤ ਚੁੱਕੀ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤਾੜੀ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਹਾਲੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ)।

1.3.3. ਲੱਤ ਦੇ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਥਾਪ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਤਾੜੀ ਵੱਜਦੀ ਹੈ।

1.3.4. ਬਾਂਹਾਂ ਲੈਅਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਝੂਲਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.1. ਲੱਤਾਂ:

2.1.1. ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਨਾਲ ਉੱਠਾਓ ਅਤੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟੱਪੋ।

2.1.2. ਸੱਜਾ ਘੁੱਟਣ ਉੱਠਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ ਜਿਹਾ ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

2.2. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ:

2.2.1. ਜੋ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਹੈ, ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2.2.2. ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

2.2.3. ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੀ ਏੜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ।

3. ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ

3.1. ਸੀਨਾ

3.1.1. ਪੂਰੇ ਸਟੈੱਪ ਦੌਰਾਨ ਸੀਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰਾ ਫੈਲਿਆ ਹੋਵੇ

3.2. ਧੜ

3.2.1. ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ

4.1. ਸਿਰ

4.1.1. ਸਿਰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4.2. ਚਿਹਰਾ

4.2.1. ਚਿਹਰਾ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

4.2.2. ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ

ਵੰਨਗੀ	ਮਿਆਰ	ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ ਕਾਰਨ
ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ	ਬਾਂਹਾਂ ਦਾ ਫੈਲਾਅ (ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ)	ਬਾਂਹਾਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਫੈਲੀਆਂ
	ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਲੈਹ (ਬੋਨਸ)	ਮੋਢੇ ਬੀਟ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਉੱਠਦੇ/ਹਿੱਲਦੇ
	ਤਾਲੀਆਂ (ਟਾਈਮਿੰਗ ਅਤੇ ਆਕਾਰ)	ਤਾਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਖੁੱਲ੍ਹਾ/ਬੰਦ ਪੈਟਰਨ ਗੁੰਮ
ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਉੱਠਾਉਣਾ	ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਉੱਠਾਉਣਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ
	ਸੱਜਾ ਘੁੱਟਾ (ਮੁੜਾਈ)	ਸੱਜਾ ਘੁੱਟਾ ਮੁੜਿਆ ਨਹੀਂ
	ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਪੈਰ (ਸਥਿਰਤਾ)	ਅਧਾਰ ਪੈਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਟਿਕਿਆ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ	ਛਾਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣਾ	ਛਾਤੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ
	ਧੜ ਦਾ ਪੋਸਚਰ (ਸਿੱਧਾ)	ਧੜ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਬੇਕਾਰ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ	ਸਿਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਸਿਰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ
	ਚਿਹਰਾ	ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਹਾਵਭਾਵ ਨਹੀਂ

5. ਘਮ ਲੁੱਡੀ

(ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ)

ਘਮ ਲੁੱਡੀ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਇੱਕ ਲੋਕ ਨਾਚ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਲ਼ ਕੇ ਨੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਜੋਟੀਦਾਰ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਸੱਜਾ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਤਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਹਲਕੀ ਥਿਰਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਮ ਲੁੱਡੀ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਜੋਟੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ੈਲੀਗਤ ਹਰਕਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵੈਰਿਏਸ਼ਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਖ਼ਾਸਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੀਆਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਵੈਰਿਏਸ਼ਨਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ - ਜਿੱਥੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਉਲਾਰਨ ਅਤੇ ਸਵਿੰਗਿੰਗ ਮੋਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਕਸਰ ਪੈਰ ਦੀ ਲੈਅ ਮੁਤਾਬਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਹੁੰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਯਾਨੀ-ਸੱਜੇ, ਖੱਬੇ, ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੋੜ ਚੁੱਕੀ ਹੋਈ ਲੱਤ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਮੋੜ ਸੱਜੀ ਲੱਤ)।

ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ

1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ

1.1. ਬਾਂਹਾਂ:

1.1.1. ਬਾਂਹਾਂ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਝੂਲਣ

1.2. ਮੋਢਾ:

1.2.1. ਮੋਢਾ ਲੈਅ ਨਾਲ ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1.3. ਹੱਥ:

1.3.1. ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗੂਠਾ ਉਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.1. ਲੱਤਾਂ

2.1.1. ਹੌਲੇ ਜਿਹੇ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਚ ਤੇ ਢੋਲ ਦੀ ਤਾਲ ਨਾਲ ਥਪਥਪਾਉ।

2.1.2. ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਜਾ ਗੋਡਾ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਝੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2.2. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ:

2.2.1. ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਪੱਕੀ ਤਰਾਂ ਜਮਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2.2.2. ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਅਗਾਂਹ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2.2.3. ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ ਧਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨੇੜੇ ਹੀ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ

3.1. ਸੀਨਾ/ਛਾਤੀ

3.1.1. ਸੀਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਟੈੱਪ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਫੁੱਲਿਆ ਰਹੇ।

3.2. ਧੜ

3.2.1. ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ

4.1. ਸਿਰ:

4.1.1. ਸਿਰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

4.2. ਚਿਹਰਾ

4.2.1. ਚਿਹਰਾ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

4.2.2. ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ

ਵੰਨਗੀ	ਮਿਆਰ	ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ ਕਾਰਨ
ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ	ਬਾਂਹਾਂ ਦਾ ਝੂਲ (ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ)	ਬਾਂਹਾਂ ਤਾਲ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਝੂਲਦੀਆਂ; ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਚਾਰੂਤਾ ਜਾਂ ਸਿੰਕ ਦੀ ਕਮੀ
	ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਲੈਅ (ਬੋਨਸ)	ਮੋਢੇ ਬੀਟ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਉੱਠਦੇ/ਹਿੱਲਦੇ
	ਹੱਥ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (ਮੁੱਕਾ + ਅੰਗੂਠਾ ਬਾਹਰ)	ਮੁੱਕੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੱਸੇ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠਾ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ
ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਉੱਠਾਉਣਾ	ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਉੱਠਾਉਣਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ
	ਸੱਜਾ ਘੁੱਟਾ (ਮੁੜਾਈ)	ਸੱਜਾ ਘੁੱਟਾ ਮੁੜਿਆ ਨਹੀਂ
	ਜ਼ਮੀਨ ‘ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਪੈਰ	ਅਧਾਰ ਪੈਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਟਿਕਿਆ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ	ਛਾਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੋਣਾ	ਛਾਤੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ
	ਧੜ ਦਾ ਪੋਸਚਰ (ਸਿੱਧਾ)	ਧੜ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਬੇਕਾਰ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ

ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ	ਸਿਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਸਿਰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ
	ਚਿਹਰਾ	ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਹਾਵਭਾਵ ਨਹੀਂ

6.ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਲਹਿਰੀਆ

(ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ)

ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਲਹਿਰੀਆ ਬੈਠ ਕੇ ਲਹਿਰੀਏ ਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਸ਼ੈਲੀਗਤ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਮੁਦਰਾ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਸਮੁੱਚੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਬੈਠ ਕੇ ਲਹਿਰੀਏ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਫੈਲਾਉ ਕਿ ਅੱਡੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਰਹਿਣ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਵਧਾ ਕੇ ਬਿਨਾ ਛੂਹੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਬਾਂਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਹਵਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉੱਚੀ ਉੱਲਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਫੈਲ ਕੇ ਪੋਜ਼ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਪਛਾਣ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਰਤਾ ਕੁ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਵੱਲ ਝੁਕਿਆ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮੁਦਰਾ 'ਚੋਂ ਖੱਬੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ 16 ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਵਾਲੇ ਮੋੜਾਂ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਮੋੜ ਤੇ:

- ਸੱਜੀ ਅੱਡੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬੜੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਲੈਅ ਨਾਲ ਥਾਪ ਦੇਵੇ।
- ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਸੂਚਕ ਉਂਗਲ਼ ਗੋਲ਼ ਗੋਲ਼ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੱਬੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮੇ।

ਸਾਰੇ 16 ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਸੰਕੇਤੀ ਪੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੁਦਰਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਖ਼ੀਰ ਤੱਕ ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਲੈਅ ਕਾਇਮ ਰਹੇ।

ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ

1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ

1.1. ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ

1.1.1. ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਫੈਲੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਪੂਰੀ ਹਰਕਤ ਦੌਰਾਨ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਵੱਲ ਹੋਵੇ।

1.1.2. ਕੂਹਣੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਝੁਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵੀ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਨਾ ਲਟਕਿਆ ਹੋਵੇ।

1.2. ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ

1.2.1. ਲੰਬਾਕਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠੀ ਰਹੇ।

1.3. ਮੋਢਾ

1.3.1. ਮੋਢੇ ਬੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਥਿਰਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰਕਤ ਦੀ ਤਾਲ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਬਣੀ ਰਹੇ।

1.4. ਹੱਥ

1.4.1. ਪੂਰੇ ਦੇ ਪੂਰੇ 16 ਗੇੜਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੱਜੀ ਸੂਚਕ ਉਂਗਲ਼ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹਰੇਕ ਥਾਪ ਨਾਲ ਖੱਬੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮੇ

1.4.2. ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਲੋਕ-ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਯਾਨੀ ਅੰਗੂਠਾ ਦਰਮਿਆਨ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ਼ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਅਤੇ ਸੂਚਕ ਉਂਗਲ਼ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉੱਠੀ ਹੋਈ।

2. ਲੱਤਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.1. ਸੱਜੀ ਲੱਤ (ਫੈਲੀ ਹੋਈ)

2.1.1. ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਵਧੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਡੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀ ਹੋਈ

2.2. ਖੱਬੀ ਲੱਤ (ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ)

2.2.1. ਇਹ ਲੱਤ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹਵੀਂ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗੇ ਕਲਾਕਾਰ ਦਾ ਬੋਝ ਝੱਲਦੀ ਹੈ।

2.2.2. ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਗੋਲਾਕਾਰ ਮੂਵਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮੇ

2.3. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.3.1. ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪੰਜੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠੇ ਹੋਏ ਹੋਣ

2.3.2. 16 ਖੱਬੇ ਗੇੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਅੱਡੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਤਾਲਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਤੇ ਵੱਜੇ।

3. ਸੀਨਾ/ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ

3.1. ਸੀਨਾ

3.1.1. ਸੀਨਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸ੍ਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਫੁੱਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

3.2. ਧੜ

3.2.1. ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਲਹਿਰੀਆ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਧੜ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਵੱਲ ਅਗਾਂਹ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ।

4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ

4.1. ਸਿਰ

4.1.1. ਸਿਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4.2. ਚਿਹਰਾ

4.2.1. ਕਲਾਕਾਰ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਜਿਹੀ ਪੁਰ-ਕਸ਼ਿਸ਼ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ।

4.2.2. ਅੱਖਾਂ ਮੂਵਮੈਂਟ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉੱਠੀਆਂ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਟਿਕੀਆਂ ਨਹੀਂ।

ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ

ਵੰਨਗੀ	ਮਿਆਰ	ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ ਕਾਰਨ
ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ	ਸੱਜਾ ਬਾਂਹ	ਕੂਹਣੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ, ਬਾਂਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲੀ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਥੱਲੇ ਲਟਕਦਾ
	ਖੱਬਾ ਬਾਂਹ	ਬਾਂਹ ਸਿੱਧੀ ਨਹੀਂ
	ਮੋਢੇ	ਬੀਟ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ
	ਸੱਜਾ ਹੱਥ (ਘੁੰਮਾਉ ਹਿਲਾਉ)	ਘੁੰਮਾਉ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ
	ਖੱਬਾ ਹੱਥ (ਮੁਦਰਾ)	ਮੁਦਰਾ ਗਲਤ
ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਖੜ੍ਹੀ ਸਥਿਤੀ	ਖੜ੍ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਫਾਲੋ ਕੀਤੀ
	ਸੱਜੀ ਲੱਤ (ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ)	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲੀ, ਅੱਡੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਟੁੱਟਿਆ
	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ (ਅੱਡੀ)	ਅੱਡੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹਦੀ ਨਹੀਂ, ਬੀਟ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਅੰਗੂਠਾ ਜ਼ਮੀਨ ਛੂਹਦਾ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਉੱਭਾਰ	ਛਾਤੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟਤਾ/ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ

	ਧੜ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ	ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਵੱਲ ਝੁਕਣ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਨਹੀਂ ਝੁਕਿਆ; ਖੜ੍ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਬਨਾਈ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ	ਸਿਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਸਿਰ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਮੁੜਿਆ
	ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ (ਮੁਸਕਰਾਹਟ)	ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਹੀਂ
	ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਪੈਰ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਦੇਖਣਾ ਬਜਾਏ ਉੱਪਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ

7. ਭੰਗੜਾ

(ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ)

ਭੰਗੜੇ ਵਿੱਚ ਭੰਗੜੇ ਦਾ ਸਟੈੱਪ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਕ਼ਬੂਲ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਟੈੱਪ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੈਅ-ਬੱਧ ਉਛਾਲ, ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਨੁਮਾਯਾਂ ਹੈ।

ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਮੋਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

1. ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ- ਗੋਡੇ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕ਼ਰੀਬ
2. ਬਾਹਰੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ- ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਫੈਲਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੋਡੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਵੱਡੀ ਸਾਰੀ 'ਵੀ' (V) ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ

1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ

1.1. ਬਾਂਹਾਂ

1.1.1. ਹਰਕਤ (ਮੂਵਮੈਂਟ) ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1.1.2. ਬਾਂਹਾਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਤਿਰਛੀਆਂ ਵਧ ਕੇ ਵੱਡੀ ਸਾਰੀ 'ਵੀ' (100-120 ਡਿਗਰੀ ਕੋਣ) ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹਥੇਲੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1.1.3. ਬਾਂਹਾਂ 'ਯੂ' (U) ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੂਹਣੀਆਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੀਆਂ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜੀਆਂ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

1.2. ਮੋਢਾ

1.2.1. ਮੋਢੇ ਲੈਅ-ਤਾਲ ਵਿੱਚ ਥਿਰਕਦੇ ਹਨ।

1.3. ਹੱਥ

1.3.1. ਹੱਥ ਪੂਰੇ ਸਟੈੱਪ ਦੌਰਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਥੇਲੀ ਵਾਲੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. ਲੱਤਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.1. ਲੱਤਾਂ

2.1.1. ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਗਤੀ ਦੌਰਾਨ, ਗੋਡੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁੰਗੋੜ ਕੇ ਝੁਕਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2.1.2. ਬਾਹਰੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਲਾਰ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਫੈਲਾਅ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਫੈਲਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2.2. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.2.1. ਪੈਰ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਬਾਹਰ ਵੰਨੀ ਸੇਧਤ ਰਹਿ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਕਰਨ।

3. ਸੀਨਾ/ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ

3.1. ਸੀਨਾ

3.1.1. ਪੂਰੇ ਸਟੈੱਪ ਦੌਰਾਨ ਸੀਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰਾ ਫੈਲਿਆ ਰਹੇ।

3.2. ਧੜ

3.2.1. ਧੜ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ

4.1. ਸਿਰ

4.1.1. ਸਿਰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਜਾਂ ਮੂਵਮੈਂਟ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4.2. ਚਿਹਰਾ

4.2.1. ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

4.2.2. ਨੈਣ-ਸੰਪਰਕ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ

ਵੰਨਗੀ	ਮਿਆਰ	ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ ਕਾਰਨ
ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ	ਬਾਂਹਾਂ	ਬਾਂਹਾਂ ਸਹੀ V-ਆਕਾਰ (100°–120°) ਨਹੀਂ ਬਣਦੀਆਂ; ਹਥੇਲੀਆਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਨਹੀਂ
	ਹੱਥ	ਹੱਥ ਖੁੱਲੀ ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ
ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਲੱਤਾਂ	ਸੰਗੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਘੁੱਟੇ ਮੁੜੇ ਨਹੀਂ; ਫੈਲਾਅ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲੀਆਂ
	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਪੈਰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਝੁਕੇ; ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਤੰਗ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ	ਛਾਤੀ	ਛਾਤੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਉੱਭਰੀ ਨਹੀਂ
	ਧੜ	ਧੜ ਸਿੱਧੇ ਪੋਸਚਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ	ਸਿਰ	ਸਿਰ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ; ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ
	ਚਿਹਰਾ	ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਹਾਵਭਾਵ ਨਹੀਂ; ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ, ਹਿਲਚਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ

8. ਧਮਾਲ

(ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ)

ਧਮਾਲ ਭੰਗੜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਟੈੱਪ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਸੱਤਾ ਅਤੇ ਗੌਰਵ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਟੈੱਪ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਰਕਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਐਕਸ਼ਨ ਹਿਪ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਲੈਅਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੱਤ ਉਠਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅੰਜਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂਕਿ ਸਪੋਰਟਿੰਗ ਲੱਤ ਤਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਥਿਰਕਦੀ ਹੈ।

ਧਮਾਲ ਵਿੱਚ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵੰਨਗੀਆਂ ਹਨ:

1. ਬਾਂਹਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਡੀ 'ਵੀ' ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਉੱਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਹੱਥ ਖੁੱਲ੍ਹੇ, ਸੂਚਕ ਉਂਗਲ਼ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸੇਧਤ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ਼ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ।
2. ਬਾਂਹਾਂ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਕ੍ਰਾਸ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਡੌਲ਼ਿਆਂ ਤੇ ਟਿਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰ ਲੈੱਗਵਰਕ ਅਤੇ ਧੜ ਦੇ ਝੁਕਾਉ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧੜ ਉੱਠੀ ਹੋਈ ਲੱਤ ਦੇ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੜਾ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਸੰਤੁਲਨ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਟੈੱਪ ਦੀ ਦਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਥਿਰਕ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਮਾਂ ਬੰਨ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਉਤਸਵ ਦੇ ਭਾਵ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ

1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ

1.1. ਬਾਂਹਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ 'ਵੀ' ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ

1.1.1. ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਫੈਲ ਕੇ ਵੀ-ਸ਼ਕਲ (100-120 ਡਿਗਰੀ ਕੋਣ) ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

1.1.2. ਬਾਂਹਾਂ 'ਯੂ' ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ। ਕੂਹਣੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ।

1.2. ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਕੈਂਚੀ ਵਾਲੀ ਵੈਰਿਏਸ਼ਨ **(**ਪਹਿਲਵਾਨੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ**)**

1.2.1. ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਲਲਕਾਰ ਵਜੋਂ ਸੱਜੇ ਦੇ ਡੌਲ਼ਿਆਂ ਤੇ ਥਾਪੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਸ਼ਤੀ ਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਐਕਸ਼ਨ ਹੈ।

1.2.2. ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਕੈਂਚੀ ਹੇਠ ਆਈ ਖੱਬੇ ਡੌਲ਼ਿਆਂ ਤੇ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਬੜਾ ਗ਼ੈਰਤਮੰਦੀ ਵਾਲਾ ਪੋਜ਼ ਹੈ।

1.3. ਮੋਢੇ

1.3.1. ਮੋਢਾ ਲੈਅ ਦੇ ਨਾਲ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ।

1.4. ਹੱਥ

1.4.1. ਅੰਗੂਠਾ ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਂਗਲ਼ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਅਤੇ ਸੂਚਕ ਉਂਗਲ਼ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ-ਇਹ ਲੋਕ-ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਪੋਜ਼ ਹੈ।

1.4.2. ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਾਸ ਕਰ ਕੇ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਸੱਜੇ ਡੌਲ਼ੇ ਤੇ ਛਾਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

2. ਲੱਤਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.1. ਲੱਤਾਂ

2.1.1. ਇੱਕ ਲੱਤ ਜ਼ਮੀਨ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਹਲਕੇ ਲੈਅਬੱਧ ਹੌਪ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2.1.2. ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨੱਬੇ ਦੇ ਕੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਉੱਪਰ ਹਿੱਪ ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਉਠਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਅਗਾਂਹ ਵੱਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

2.2. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.2.1. ਇੱਕ ਲੱਤ ਹਿੱਪ ਲੈਵਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੋਡਾ 90 ਦੇ ਕੋਣ ਦੇ ਝੁਕਿਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਵਧਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2.2.2. ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਲੱਤ ਲੈਅ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਥਿਰਕਦੀ ਹੈ।

3. ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ

3.1. ਛਾਤੀ

3.1.1. ਛਾਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਹਰ ਸਟੈੱਪ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਫੁੱਲੀ ਵੀ ਰਹੇ।

3.2. ਧੜ

3.2.1. ਦੋਵੇਂ ਵੈਰਿਏਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਧੜ ਉੱਠੀ ਹੋਈ ਲੱਤ ਦੇ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰਾ ਝੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਤੀਮਾਨ ਮੋਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3.2.2. ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਕੈਂਚੀ ਵਾਲੀ ਵੈਰਿਏਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਝੁਕਾਉ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਹਿਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪਹਿਲਵਾਨਾਂ ਦੀ ਯੋਧਿਆਂ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਯਾਦ ਤਾਜ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ

4.1. ਸਿਰ

4.1.1. ਸਿਰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ/ਸਰੋਤਿਆਂ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4.2. ਚਿਹਰਾ

4.2.1. ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

4.2.2. ਨੈਣ-ਸੰਪਰਕ ਅਗਾਂਹ ਵੱਲ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ

ਵੰਨਗੀ	ਮਿਆਰ	ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ ਕਾਰਨ
ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ	ਬਾਂਹਾਂ V-ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ (ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ)	ਬਾਂਹਾਂ ਤਿਰਛੀਆਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਫੈਲੀਆਂ (100°–120° ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ)
	ਕ੍ਰਾਸ ਬਾਂਹ (ਪਹਿਲਵਾਨੀ ਪ੍ਰਤੀਕ)	ਗਲਤ ਥਾਪੀ; ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਖੱਬੇ ਡੋਲਿਆਂ ਤੇ ਥਾਪੀ ਕਰ ਰਿਹਾ
	ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਲੈਅ (ਤਾਲ ਨਾਲ)	ਮੋਢੇ ਸਖ਼ਤ ਹਨ ਜਾਂ ਤਾਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
	ਲੋਕ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਹੱਥ	ਅੰਗੂਠਾ ਮੱਧ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਦਾ ਜਾਂ ਸੁੱਧੀ ਉਂਗਲੀ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਉਠੀ
ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਜ਼ਮੀਨ ‘ਤੇ ਟਿਕੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਝੂਲਣਾ	ਅਧਾਰ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਝੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਤਾਲ ਅਸਥਿਰ
	ਉੱਠੀ ਲੱਤ 90° ਤੋਂ ਉੱਪਰ	ਲੱਤ ਕਮਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਉਠੀ / 90° ਤੋਂ ਘੱਟ ਮੁੜੀ / ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਝੁਕਿਆ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ	ਛਾਤੀ ਉੱਭਾਰ	ਛਾਤੀ ਢਹਿ ਗਈ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਉੱਭਾਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਹੀਂ
	ਧੜ ਦਾ ਝੁਕਾਅ (ਸਧਾਰਨ)	ਝੁਕਾਅ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ (ਉੱਠੀ ਲੱਤ ਦੇ ਉਲਟ)

	ਧੜ ਦਾ ਝੁਕਾਅ (ਕ੍ਰਾਸ ਬਾਂਹ ਵਰਜਨ)	ਝੁਕਾਅ ਗਹਿਰਾ ਨਹੀਂ / ਪਹਿਲਵਾਨੀ ਜਿਹਾ ਰੁਖ ਨਹੀਂ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ	ਸਿਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਸਿਰ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਹਰਕਤ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ
	ਚਿਹਰਾ	ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਹਾਵਭਾਵ ਨਹੀਂ / ਚਿਹਰਾ ਸੁੱਕਾ ਜਾਂ ਨਿਊਟਰਲ
	ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ	ਅੱਖਾਂ ਸਿਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟਦਾ

9. ਫੁੰਮਣੀਆਂ

(ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ)

ਫੁੰਮਣੀਆਂ ਭੰਗੜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਬੜਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਟੈੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਗਤੀਮਾਨ ਐਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਲਾਕਾਰ ਇੱਕ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਇੱਕ ਵਹਾਉਪੂਰਨ ਮੋਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ

1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ

1.1. ਬਾਂਹਾਂ

1.1.1. ਹਥੇਲੀਆਂ ਜ਼ਰਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਦਿਸਣਗੀਆਂ।

1.1.2. ਬਾਂਹਾਂ ਘੁਮੇਰੀ ਖਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ।

1.2. ਮੋਢੇ

1.2.1. ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਝੁਕਦਿਆਂ ਮੋਢਾ ਕੁਦਰਤਨ ਧੜ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਝੁਕਾਅ ਵਾਲੇ ਗੋਤਾ ਖਾਏਗਾ

1.2.2. ਮੋਢੇ ਆਕੜੇ ਨਾ ਰਹਿ ਕੇ ਵਿਸ਼੍ਰਾਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਂਹਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮ ਸਕਣ ਅਤੇ ਧੜ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਝੁਕ ਸਕੇ।

1.3. ਹੱਥ

1.3.1. ਹਥੇਲੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ।

1.3.2. ਅੱਗੂਠੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕ੍ਰਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1.3.3. ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੂਜੇ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.1. ਲੱਤਾਂ

2.1.1. ਇੱਕ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਉਠਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਡਾ ਹਿੱਪ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਝੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2.1.2. ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਜਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗੋਡਾ ਜ਼ਰਾ ਝੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

2.2. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.2.1. ਪੈਰ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੋਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

2.2.2. ਜਦੋਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ (ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਕੇਂਦਰ ਤੱਕ) ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਚੁੱਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਥਿਰਕਦੀ ਹੈ।

2.2.3. ਬਾਂਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਤ ਅਤੇ ਘੁਮਾਉਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਹਿੱਲਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ

3.1. ਛਾਤੀ

3.1.1. ਛਾਤੀ ਸਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਟੈੱਪ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਰਾ ਫੁੱਲੀ ਵੀ ਰਹੇ।

3.2. ਧੜ

3.2.1. ਧੜ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ।

3.2.1.1. ਉਦਾਹਰਣ: ਜੇ ਬਾਂਹਾਂ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣ ਤਾਂ ਧੜ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕਦਾ ਹੈ।

3.2.2. ਝੁਕਾਅ ਤਿਰਛੇ ਰੁਖ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ

4.1. ਸਿਰ

4.1.1. ਸਿਰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ/ਸਰੋਤਿਆਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜਦਾ ਹੈ।

4.2. ਚਿਹਰਾ

4.2.1. ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

4.2.2. ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ ਖੇੜੇ ਵੱਲ ਹੋਵੇ।

ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ

ਵੰਨਗੀ	ਮਿਆਰ	ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ ਕਾਰਨ

ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ	ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਲਾਈਨ	ਮੋਢੇ ਧੜ ਦੇ ਝੁਕਾਅ ਨੂੰ ਫਾਲੋ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
	ਬਾਂਹਾਂ ਦਾ ਕ੍ਰਲ ਪਾਥ	ਬਾਂਹਾਂ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਘੁੱਟੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਸੁਚਾਰੂ, ਸਕੂਪਿੰਗ ਕ੍ਰਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮੂਵ ਕਰਦੀਆਂ
	ਹੱਥ ਬਣਾਉਣਾ	ਹਥੇਲੀਆਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਅੰਗੂਠੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ, ਹੱਥ ਸਕੂਪ ਵਿੱਚ ਓਵਰਲੈਪ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
	ਹੱਥ ਸਥਿਤੀ	ਹੱਥ ਧੜ ਦੇ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰਲ ਮੂਵਮੈਂਟ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਲੱਤ ਉਠਾਉਣਾ	ਘੁੱਟਾ ਕਮਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਉਠਿਆ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਲੱਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ
	ਪੈਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ	ਪੈਰ ਸਟਾਈਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫਲੇਕਸ/ਪੁਆਇੰਟਡ ਨਹੀਂ
	ਝੂਲਣ ਦੀ ਤਾਲ	ਝੂਲਣ ਬਾਂਹਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ
	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ	ਝੂਲਣ ਜਾਂ ਲੱਤ ਬਦਲਣ ਦੌਰਾਨ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਹਲਚਲ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ	ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੰਲਗਨਤਾ	ਛਾਤੀ ਖੁੱਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਪੋਸਚਰ ਢਹਿ ਗਿਆ
	ਧੜ ਦੇ ਝੁਕਾਅ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ	ਧੜ ਸਕੂਪਿੰਗ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਜਾਂ ਤਿਰਛਾ ਨਹੀਂ ਝੁਕਦਾ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ	ਸਿਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ	ਸਿਰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਗਲਤ ਝੁਕਿਆ
	ਚਿਹਰਾ	ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਬੇਹਿਸ/ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਿਆ
	ਦਰਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ	ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਿਲਾਪ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਕਮੀ

10. ਪਠਾਣੀਆਂ

(ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ)

ਪਠਾਣੀਆਂ ਭੰਗੜੇ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸਟੈੱਪ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੋੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਭਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਕਲਾਕਾਰਾਂ 'ਚੋਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਧੜ ਦਾ ਤਵਾਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਝੁਕ ਕੇ ਇੱਕ ਤਿਰਛਾ ਜਿਹਾ ਕੋਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰਾ ਜੋਟੀਦਾਰ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਕੜਾ ਨੈਣ-ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਂਹਾਂ ਤਿਰਛੇ ਰੁਖ਼ ਫੈਲ ਕੇ ਅਤੇ 'ਐਕਸ' (X) ਵਰਗੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਜੋਟੀਦਾਰ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨਾਲ ਕੈਂਚੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਫ਼ਰੰਟ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਤਰਤੀਬ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਟੈੱਪ ਦਾ ਸਾਰ ਤੱਤ ਜਿਸਮ ਦੇ ਕੋਣਾਂ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਝਾਕਣੀ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲੀ ਝੁਕਾਅ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਕਸੁਰਤਾ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ

1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਰੂਪ

1.1. ਬਾਂਹਾਂ

1.1.1. ਕਲਾਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਜੋਟੀਦਾਰ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਸਰੀ ਨੂੰ ਤਿਰਛੇ ਰੁਖ਼ ਕ੍ਰਾਸ ਕਰ ਕੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ 'ਐਕਸ' ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

1.1.2. ਬਾਂਹਾਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋਣ- ਝੁਕੀਆਂ ਜਾਂ ਢਿਲਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਹੀਂ।

1.1.3. ਜੋਟੀਦਾਰ ਦੇ ਨੇੜਲੀ ਬਾਂਹ ਥੱਲਿਉਂ ਦੀ ਕ੍ਰਾਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਦੂਰ ਵਾਲੀ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਫੈਲੀ ਰਹੇ।

1.1.4. ਬਾਂਹ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਿਰਵਿਘਨ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋਟੀਦਾਰ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਲੈਅ ਵਗ਼ੈਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

1.2. ਮੋਢੇ

1.2.1. ਜੋਟੀਦਾਰ ਵੱਲ ਝੁਕਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਮੋਢਾ ਝੁਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂਕਿ ਦੂਜਾ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

1.3. ਹੱਥ

1.3.1. ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਥੇਲੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.1. ਲੱਤਾਂ

2.1.1. ਇੱਕ ਲੱਤ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਜਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ

2.1.2. ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਮੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2.1.3. ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੀ ਲੱਤ ਸਹਿੰਦੀ ਸਹਿੰਦੀ ਝੁਕੇ। ਲੜਖੜਾਹਟ ਵਾਲੀ ਮੁਦਰਾ ਦੰਡ ਦੀ ਪਾਤਰ ਹੋਵੇਗੀ।

2.2. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.2.1. ਸਹਾਇਕ ਲੱਤ ਫ਼ਰਸ਼ ਉੱਪਰ ਫ਼ਲੈਟ ਰਹੇ।

3. ਛਾਤੀ/ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ

3.1 ਸੀਨਾ

3.1.1 ਜ਼ਾਹਿਰ ਤੌਰ ਤੇ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

3.2 ਧੜ

3.2.1 ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਝੁਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਧੜ ਵੀ ਜੋਟੀਦਾਰ ਵੱਲ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਝੁਕਦਾ ਹੈ।

4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ

4.1. ਸਿਰ

4.1.1. ਸਿਰ ਜੋਟੀਦਾਰ ਵੱਲ ਝੁਕਿਆ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰਹੇ।

4.2. ਚਿਹਰਾ

4.2.1. ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਝੁਕਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ/ਸਰੋਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੋਟੀਦਾਰ ਨਾਲ ਨੈਣ-ਸੰਪਰਕ ਬਣਿਆ ਰਹੇ

4.2.2. ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ

ਵੰਨਗੀ	ਮਿਆਰ	ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ ਕਾਰਨ
ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ	ਬਾਂਹਾਂ	ਬਾਂਹਾਂ ਸਾਫ਼ 'X' ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀਆਂ; ਬਾਂਹ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ; ਜੋੜੇ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ
	ਮੋਢੇ	ਮੋਢਿਆਂ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਬਰਕਰਾਰ ਨਹੀਂ
	ਹੱਥ	ਹੱਥ ਖੁੱਲੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ
ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਲੱਤਾਂ	ਉੱਠੀ ਲੱਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁੜੀ ਨਹੀਂ; ਸਥਿਤੀ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਅਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ; ਸੰਤੁਲਨ ਟੁੱਟ ਗਿਆ
	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਸਹਾਇਕ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ	ਛਾਤੀ	ਛਾਤੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ
	ਧੜ	ਧੜ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਨਹੀਂ; ਜੋੜੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ; ਝੁਕਾਅ ਦਿੱਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ	ਸਿਰ	ਸਿਰ ਜੋੜੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਮੁੜਿਆ
	ਚਿਹਰਾ	ਜੋੜੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ; ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਹੀਂ; ਚਿਹਰਾ ਖਾਲੀ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ

11. ਡਾਂਕਰਾ

(ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ)

ਡਾਂਕਰਾ ਸੋਲੋ ਜਾਂ ਜੋੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੋਟੀਦਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਝੁਕਦਿਆਂ ਨ੍ਰਿਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਠਾਣੀਆਂ ਦੇ ਉਲਟ ਡਾਂਕਰਾ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਾਂਹਾਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਵਧੀਆ ਸੰਗਠਿਤ ਮੰਜ਼ਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੜ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਜੋਟੀਦਾਰ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿਹਰਾ ਉਸ ਵੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

WORLD BHANGRA
LEAGUE

ਤਕਨੀਕੀ ਆਕਾਰ

1. ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ

1.1. ਬਾਂਹਾਂ

1.1.1. ਬਾਂਹਾਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁੜ ਕੇ ਜੋਟੀਦਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ 'ਵੀ' ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

1.1.2. ਦੋਵੇਂ ਜੋਟੀਦਾਰ ਨਾਲ ਟਾਈਮਿੰਗ, ਝੁਕਾਅ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

1.2. ਮੋਢਾ

1.2.1. ਜੋਟੀਦਾਰ ਵੱਲ ਝੁਕਦਿਆਂ ਇੱਕ ਮੋਢਾ ਡੋਬਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

1.3. ਹੱਥ

1.3.1. ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਕਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.1. ਲੱਤਾਂ

2.1.1. ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਲੱਤ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਜਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

2.1.2. ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2.2. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ

2.2.1. ਸਹਾਇਕ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਛਾਤੀ/ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ

3.1. ਛਾਤੀ/ਸੀਨਾ

3.1.1. ਸੀਨਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਉੱਭਰ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

3.2. ਧੜ

3.2.1. ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਝੁਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਧੜ ਵੀ ਜੋਟੀਦਾਰ ਵੱਲ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵੰਨੀ ਝੁਕਦਾ ਹੈ।

4. ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ

4.1. ਸਿਰ

4.1.1. ਸਿਰ ਜੋਟੀਦਾਰ ਵੱਲ ਝੁਕਿਆ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

4.2. ਚਿਹਰਾ

4.2.1. ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਝੁਕਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ/ਸਰੋਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੋਟੀਦਾਰ ਨਾਲ ਨੈਣ-ਸੰਪਰਕ ਬਣਿਆ ਰਹੇ

4.2.2. ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ

ਵੰਨਗੀ	ਮਿਆਰ	ਅੰਕ ਕਟੌਤੀ ਕਾਰਨ
ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ	ਕੂਹਣੀਆਂ	ਬਾਂਹਾਂ ਕੂਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮੁੜੀਆਂ
	ਮੋਢੇ	ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਝੁਕਾਅ-ਉੱਠਾਉ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ; ਜੋੜੇ ਨਾਲ ਮਿਰਰ ਪੋਸਚਰ ਖਰਾਬ
	ਹੱਥ	ਮੁੱਕੇ ਢੀਲੇ
ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਲੱਤਾਂ	ਸਹਾਇਕ ਲੱਤ ਅਸਥਿਰ; ਉੱਠੀ ਲੱਤ ਲਟਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਮੁੜਾਈ ਨਹੀਂ
	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ	ਸਹਾਇਕ ਪੈਰ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹਦੀ ਨਹੀਂ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਧੜ	ਛਾਤੀ	ਛਾਤੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ
	ਧੜ	ਧੜ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਝੁਕਿਆ; ਝੁਕਾਅ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ; ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਪੋਸਚਰ ਅਸਥਿਰ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ	ਸਿਰ	ਸਿਰ ਜੋਟੀਦਾਰ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਮੁੜਿਆ; ਝੁਕਾਅ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ
	ਚਿਹਰਾ	ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ; ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਹੀਂ; ਚਿਹਰਾ ਨਿਊਟਰਲ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ

ਸਕੋਰਿੰਗ ਸ਼ੀਟ

ਹੈਰੀਟੇਜ ਰਾਊਂਡ ਦੌਰਾਨ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਲਈ

1. ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ
    - ਘੱਟੋ ਘੱਟ: 3 ਮਿੰਟ, 30 ਸਕਿੰਟ
    - ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ: 4 ਮਿੰਟ

2. ਸਟੈੱਪਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ
    - ਕੁੱਲ ਸਟੈੱਪ: 11
    - ਤਰਤੀਬ: ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ 11 ਸਟੈੱਪ ਆਪਣੀ ਕੰਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
    - ਦੁਹਰਾਉ ਦਾ ਨਿਯਮ: ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਫ਼ੋਕ-ਸਟੈੱਪ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹੀ ਅੰਕ ਦੇਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੁਹਰਾਉ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪੁਆਇੰਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

3. ਸਟੈੱਪ ਪੱਧਰ
    - ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ ਗਿਣਤੀ: 5 ਸਟੈੱਪ
        - ਵੱਧ ਅੰਕ: 100 ਪੁਆਇੰਟ
        - ਅੰਕ ਵੰਡ:
            - ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ 25 ਪੁਆਇੰਟ
            - ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 25 ਪੁਆਇੰਟ
            - ਛਾਤੀ/ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ 25 ਪੁਆਇੰਟ
            - ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ 25 ਪੁਆਇੰਟ
    - ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ ਗਿਣਤੀ: 6 ਸਟੈੱਪ
        - ਵੱਧ ਅੰਕ: 80 ਪੁਆਇੰਟ

- ਅੰਕ ਵੰਡ:
  - ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ 20 ਪੁਆਇੰਟ
  - ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ 20 ਪੁਆਇੰਟ
  - ਛਾਤੀ/ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ 20 ਪੁਆਇੰਟ
  - ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ 20 ਪੁਆਇੰਟ

4. ਸਕੋਰਿੰਗ

ਟੀਮ ਦੀ ਬਣਤਰ

- ਹਰ ਟੀਮ ਮੰਚ ਉੱਪਰ 8 ਕਲਾਕਾਰ ਅਤੇ 4 ਸਾਜ਼ਿੰਦੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ।
- ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ 8 ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਇਕਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਧਾਰਾਂ ਤੇ ਪਰਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ:
  - ਤਕਨੀਕੀ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਸ਼ਨ
  - ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਸਰਤਾਂ
  - ਗਠਨ (ਫ਼ਾਰਮੇਸ਼ਨਜ਼) ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਸ਼ਨਜ਼)
  - ਸਮੁੱਚੀ ਨਾਚ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾ

5. ਸਕੋਰ-ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ

ਭਾਗ	ਗਿਣਤੀ	ਪ੍ਰਤੀ ਕਦਮ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ	ਟੀਮ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ
ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ	5	100	500
ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ	6	80	480
ਊਰਜਾ, ਤੀਬਰਤਾ, ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ **(X ਫੈਕਟਰ)**	—	120	120
ਕੁੱਲ	11	—	**1100**

ਊਰਜਾ, ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ **(X ਫ਼ੈਕਟਰ)** = 120 ਪੁਆਇੰਟ

- ❖ ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਸਮੁੱਚੀ ਸਟੇਜੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਾ ਮੁਲਿਆਂਕਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਅੰਕ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫ਼ੀ ਸਟੈੱਪ ਨਹੀਂ।
- ❖ ਨਿਰਣਾਇਕ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਖ ਕਰਦੇ ਹਨ:
  - ਸਮੁੱਚੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ
  - ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜ਼ਰੀਏ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਤੀਬਰਤਾ
  - ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ (ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ, ਲਗਨ)
  - ਲੋਕ-ਧਾਰਾਈ (ਫੋਕ) ਜਜ਼ਬੇ ਅਤੇ ਬਾਤ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਤਰੰਗ

6. ਸਟੈੱਪ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸਜ਼ਾ

❗ਜੇ ਕਰ 11 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਟੈੱਪ ਵੀ ਰਹਿ ਗਿਆ ਤਾਂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਉਸ ਸਟੈੱਪ ਦੇ 0 ਨੰਬਰ ਮਿਲਣਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਸਟੈੱਪ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨੰਬਰ (100 ਜਾਂ 80 ਪੁਆਇੰਟ) ਕੁੱਲ ਨੰਬਰਾਂ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 1100 ਪੁਆਇੰਟ) ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟ ਲਏ ਜਾਣਗੇ।

7. ਸਟੈੱਪ ਕਟੌਤੀ ਦੀ ਸਜ਼ਾ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ 'ਚੋਂ ਹਰੇਕ ਲਈ **2** ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਕਟੌਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:

ਆਮ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ

1. ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਟੱਪਣ ਤੇ
2. ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀਮਾ (3 ਮਿੰਟ 30 ਸਕਿੰਟ) ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ।
3. ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਟੀਮ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਲੱਗੇ।
4. ਲਾਈਵ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਭੰਗਣਾ ਪਾਉਣਾ।
5. ਮਾੜਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਾਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਦਰਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਬਣਨਾ, ਪੱਗ ਦਾ ਗਿਰ ਜਾਣਾ), ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।
6. ਮੰਚ ਉੱਪਰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਤੀਰਾ।

ਤਕਨੀਕੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੰਡ **(**ਹਰ ਸਟੈੱਪ ਲਈ**)**

7. ਤਕਨੀਕੀ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਸ਼ਨ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ:
   ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮਦਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਸ਼ਨ ਦੀ ਹਰੇਕ ਪੈਨਲਟੀਜ਼ ਲਈ:
   - ਬਾਂਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਹੱਥ
   - ਲੱਤਾਂ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਫੁੱਟਵਰਕ
   - ਛਾਤੀ/ਸੀਨਾ ਅਤੇ ਧੜ
   - ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ
8. ਗ਼ਲਤ ਲੈਅ ਜਾਂ ਗਤੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਨਾ

9. ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਸ਼ਨ ਦਾ ਢੋਲ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤਕ ਤਾਲ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਨਾ ਹੋਣਾ।
10. ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੰਟਰੋਲ ਜਾਂ ਜ਼ਾਹਰਾ ਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ।
11. ਸਟੈੱਪ ਦਾ ਅਧੂਰੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪੰਨ ਹੋਣਾ (ਨੀਵੇਂ ਜੰਪ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਰਕਤ)
12. ਮੂਵਮੈਂਟ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਜਾਂ ਤੀਖਣਤਾ ਦੀ ਕਮੀ।

ਨਮੂਨਾ ਅੰਕ **(ਸਕੋਰ)**

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ	ਦੰਡ	ਟੀਮ ਅੰਕ	ਨੋਟਸ
ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ (×5)	500	-50	450	25 ਦੰਡ (× -2 ਅੰਕ)
ਆਸਾਨ ਪੱਧਰ (×6)	480	-100	380	50 ਦੰਡ (× -2 ਅੰਕ)
(X ਫੈਕਟਰ)	120	–	80	ਕਲਾ/ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ/ਊਰਜਾ
ਕੁੱਲ	1100	-150	910	ਕੁੱਲ ਅੰਕ

ਜੱਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਜੱਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ **5** ਹੋਵੇਗੀ

ਕਿਰਦਾਰ	ਗਿਣਤੀ	ਜ਼ਿੰਮੇਂਵਾਰੀ
ਤਕਨੀਕੀ ਜੱਜ	2	ਹਰ ਜੱਜ ਤਕਨੀਕੀ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਤਾਲ ਦੇ ਜੱਜ	2	ਸੰਗੀਤ ਰਾਊਂਡ ਦੌਰਾਨ ਬੀਟ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ।
ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਜੱਜ	1	ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕ੍ਰਿਏਟਿਵ ਰਾਊਂਡ ਦੌਰਾਨ ਐਕਟਿਵ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ (ਇਨੋਵੇਸ਼ਨ), ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਮੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਜੱਜ ਕਰਨਗੇ।
ਥਰਡ ਅੰਪਾਇਰ (ਵੀਡਿਉ ਰੀਵਿਊ)	1	ਝਗੜਿਆਂ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀਡਿਉ ਫੁੱਟੇਜ ਜਾਂ ਸਟੈੱਪ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਸਟੇਜ ਰੈਫ਼ਰੀ	1	ਸੋਲੋ ਰਾਊਂਡ ਦੌਰਾਨ ਪਿਨੈਲਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੇਜ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣਗੇ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ (ਸੋਲੋ) ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ (2000 ਅੰਕ)

ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ: 10 ਮਿੰਟ

ਸੋਲੋ ਰਾਊਂਡ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਲਾ ਕੌਸ਼ਲ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਟੀਮ 'ਚੋਂ ਚਾਰ ਕਲਾਕਾਰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਚਾਰ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਮੱਥੇ 'ਕੱਲੇ ਨਾਲ 'ਕੱਲਾ' ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ। ਜੱਜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਿਆਂਕਣ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਤਕਨੀਕ, ਮੌਲਿਕਤਾ, ਹਰਕਤ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀਲ ਕੇ ਬਿਠਾਉਣ ਵਰਗੇ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸੋਲੋ ਰਾਊਂਡ ਲਈ ਹਾਸਲ ਸਾਜ਼

1. ਸੱਪ
2. ਕਾਟੋ
3. ਖੂੰਡਾ
4. ਮਟਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅੱਠ (8) ਸਟੈੱਪਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਟੈੱਪ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਤਰਤੀਬ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਰਾਊਂਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੇਜ ਰੈਫ਼ਰੀ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਟੈੱਪ ਦਾ ਨਾਮ	ਪੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
ਮਟਕੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ	2
ਖੂੰਡਾ ਟੱਪਣਾ	1
ਖੜ੍ਹ ਕੇ (ਸਟੈਂਡਿੰਗ) ਮੋਰਨੀ	2
ਘੁੰਮ ਕੇ (ਸਪੀਨਿੰਗ) ਮੋਰਨੀ	3
ਮੋਢੇ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ (ਡਬਲ) ਸਟੈਂਡਿੰਗ	2
ਬੈਠ ਕੇ ਲੱਤ ਘੁਮਾਣੀ	1
ਇਕ ਲੱਤ ਤੇ ਸਿਆਲਕੋਟੀ ਭੰਗੜਾ	1
ਬੈਠ ਕੇ ਲੱਤਾ ਕੱਢਣੀਆਂ	1

⚠️ **ਨੋਟ:** ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਕਰਤਬਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂਚ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਸਥਿਰ ਉਤਰਨਾ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਕ ਘਟਾਏ ਜਾਣਗੇ।

1. ਮਟਕੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ

<u>ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਆਧਾਰ</u>

ਪੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ:	2
ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ:	30 ਸਕਿੰਟ
ਮਟਕੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ:	15 ਸਕਿੰਟ
ਮਟਕੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮੁਦਰਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ:	15 ਸਕਿੰਟ
ਕੁੱਲ ਅੰਕ:	200

ਇਸ ਸੰਤੁਲਨ ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਇੱਕ ਕਲਾਕਾਰ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਮਟਕੇ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਮਟਕੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਿਖਰਲਾ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੇ।

ਕਸੌਟੀ	ਅੰਕ
ਮਟਕੇ 'ਤੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਖੜ੍ਹ ਜਾਣਾ	ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੇਠਾਂ ਖੜਾ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਮਟਕੇ ਤੋਂ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ (ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ)	200 ਅੰਕ
ਹੇਠਾਂ ਖੜਾ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਮਟਕੇ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ (ਅੱਧੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ)	150 ਅੰਕ
ਜੇ 15 ਸੈਕਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਟਕੇ 'ਤੇ ਨਾ ਚੜ੍ਹ ਸਕੇ	0 ਅੰਕ

ਟਾਈ ਬ੍ਰੇਕਰ ਨਿਯਮ

ਜੇ ਕਰ ਦੋਵੇਂ ਕਲਾਕਾਰ ਸਟੈੱਪ ਨੂੰ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਵੀ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਰੈਫ਼ਰੀ ਕਰੇਗਾ ਉਹ ਟੀਮ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਚੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਮਟਕਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ 200 ਪੁਆਇੰਟ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ।

2. ਖੂੰਡਾ ਟੱਪਣਾ

ਪੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ: 1

ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ: 30 ਸਕਿੰਟ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ: 200

ਕਲਾਕਾਰ ਪੂਰੀ ਚੁਸਤੀ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਉੱਛਲ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਥੱਲਿਉਂ ਦੀ ਖੂੰਡਾ ਟੱਪਦਾ ਹੈ।

ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਆਧਾਰ

- ਜੰਪ ਦੀ ਉਚਾਈ
- ਬਿਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁੰਦਾ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਗੈਰ, ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਜੰਪ ਮਾਰਨਾ।
- ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਖੁੰਦਾ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ
- ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖੂੰਡਾ ਟੱਪਇਆ ਗਿਆ (ਗਿਣਤੀ)

- ਵਿਜੇਤਾ ਨੂੰ **200** ਮਿਲਣਗੇ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ **150** ਮਿਲਣਗੇ

3. ਖੜ੍ਹ ਕੇ (ਸਟੈਂਡਿੰਗ) ਮੋਰਨੀ

ਪੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ : 2

ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ: 30 ਸਕਿੰਟ

ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ: 15 ਸਕਿੰਟ

ਮੁਦਰਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ: 15 ਸਕਿੰਟ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ: 200

ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਆਧਾਰ

- ਝੁਕਾਅ ਦੀ ਡਿਗਰੀ, ਉਠਾਣ ਅਤੇ ਝੁਕਾਅ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ
- ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ
- ਜੋ ਟੀਮ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖੇਗੀ, ਉਹ ਜਿੱਤੇਗੀ।
- ਵਿਜੇਤਾ ਨੂੰ **200** ਮਿਲਣਗੇ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ **150** ਮਿਲਣਗੇ

4. ਘੁੰਮ ਕੇ (ਸਪੀਨਿੰਗ) ਮੋਰਨੀ

ਪੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ:	3
ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ:	30 ਸਕਿੰਟ
ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ:	15 ਸਕਿੰਟ
ਮੁਦਰਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ:	15 ਸਕਿੰਟ
ਕੁੱਲ ਅੰਕ:	200

<u>ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਆਧਾਰ</u>

- ਝੁਕਾਅ (ਲੀਨ): ਸਾਰੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਿਸਮ ਦਾ ਸੰਤੁਲਤ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬੀ ਝੁਕਾਅ
- ਸਥਿਰਤਾ: ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਕੜ ਬਣੀ rahe
- ਸਮਾਂ: ਪੋਜ਼ ਦਾ ਬਿਨਾ ਦਖ਼ਲ ਸੰਤੁਲਨ ਸਮਾਂ
- ਜੋ ਟੀਮ ਮੋਰਨੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਿੱਤੇਗੀ। ਘੁੰਮਣ ਤੇ **200** ਅੰਕ ਮਿਲਣਗੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਘੁੰਮਣ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ **150** ਅੰਕ ਮਿਲਣਗੇ।

5. ਮੋਢੇ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ (ਡਬਲ) ਸਟੈਂਡਿੰਗ

ਪੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ:	2
ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ:	30 ਸਕਿੰਟ
ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ:	10 ਸਕਿੰਟ
ਮੁਦਰਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ:	20 ਸਕਿੰਟ
ਕੁੱਲ ਅੰਕ:	200

ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਆਧਾਰ

- ਜੋ ਟੀਮ ਡਬਲ ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ 200 ਅੰਕ ਮਿਲਣਗੇ।
- ਸਿਰਫ਼ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 150 ਅੰਕ ਮਿਲਣਗੇ।

6. ਬੈਠ ਕੇ ਲੱਤ ਘੁਮਾਣੀ

ਪੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ:	1
ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ:	30 ਸਕਿੰਟ
ਕੁੱਲ ਅੰਕ:	200

<u>ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਆਧਾਰ</u>

- ਘੁੰਮਣ (ਸਪਿੰਨ) ਦੀ ਸਪੀਡ ਯਾਨੀ ਕੋਈ ਕਲਾਕਾਰ ਕਿੰਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਲੱਤ ਥੱਲਿਉਂ ਦੀ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਘੁੰਮਣ (ਸਪਿੰਨ) ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਰਥਾਤ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿੰਨੇ ਚੱਕਰ ਕੱਢੇ ਗਏ।
- ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੋ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਤ ਘੁੰਮਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਗਿਣਤੀ), ਉਹ ਜਿੱਤੇਗਾ
- ਵਿਜੇਤਾ ਨੂੰ **200** ਮਿਲਣਗੇ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ **150** ਮਿਲਣਗੇ

7. ਇਕ ਲੱਤ ਤੇ ਸਿਆਲਕੋਟੀ ਭੰਗੜਾ

ਪੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ:	1
ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ:	30 ਸਕਿੰਟ
ਕੁੱਲ ਅੰਕ:	200

<u>ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਆਧਾਰ</u>

- ਇੱਕ ਲੱਤ ਉਠਾ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਿਆਲਕੋਟੀ ਸਟੈੱਪ ਵੱਲੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਬੇਰੋਕ ਸਮਾਂ।
- ਜੋ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਸਿਆਲਕੋਟੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨੱਚਦਾ ਹੈ, ਉਹ **200** ਅੰਕ ਜਿੱਤੇਗਾ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ **150** ਮਿਲਣਗੇ

8. ਬੈਠ ਕੇ ਲੱਤਾ ਕੱਢਣੀਆਂ

ਪੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ:	1
ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ:	30 ਸਕਿੰਟ
ਕੁੱਲ ਅੰਕ:	200

<u>ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਆਧਾਰ</u>

- ਜੋ ਪੇਸ਼ਕਾਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਤਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਉਹ 200 ਅੰਕ ਜਿੱਤੇਗਾ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ 150 ਮਿਲਣਗੇ

9. ਸੱਪ

ਪੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ: 2

ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ: 30 ਸਕਿੰਟ

ਕੁੱਲ ਅੰਕ: 200

<u>ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਆਧਾਰ</u>

- ਬੈਠ ਕੇ: ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੱਪ ਵਾਰੀਏਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਉਹ 200 ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ
- ਖੜਕੇ: ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੱਪ ਵਾਰੀਏਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ 150 ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ

10. ਕਾਟੋ

ਪੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ:	2
ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ:	30 ਸਕਿੰਟ
ਕੁੱਲ ਅੰਕ:	200

<u>ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਆਧਾਰ</u>

- ਬੈਠ ਕੇ ਜੋ ਟੀਮ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀਏਸ਼ਨ (ਵੱਖ-ਵੱਖ) ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਿੱਤੇਗੀ ਅਤੇ 200 ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਗੀ। ਦੂਜੀ ਟੀਮ 150 ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਗੀ ।

ਕ੍ਰਮ ਸੰਖਿਆ	ਸਟੈੱਪ ਦਾ ਨਾਮ	ਖਿਡਾਰੀ	ਸਟੈੱਪ ਅੰਕ **(200)**
1	ਮਟਕੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ	2	200
2	ਖੂੰਡਾ ਟੱਪਣਾ	1	200
3	ਖੜ੍ਹ ਕੇ (ਸਟੈਂਡਿੰਗ) ਮੋਰਨੀ	2	200
4	ਘੁੰਮ ਕੇ (ਸਪੀਨਿੰਗ) ਮੋਰਨੀ	3	200
5	ਮੋਢੇ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ (ਡਬਲ ਸਟੈਂਡਿੰਗ)	2	200
6	ਬੈਠ ਕੇ ਲੱਤ ਘੁਮਾਣੀ	1	200
7	ਇਕ ਲੱਤ ਤੇ ਸਿਆਲਕੋਟੀ ਭੰਗੜਾ	1	200
8	ਬੈਠ ਕੇ ਲੱਤਾ ਕੱਢਣੀਆਂ	1	200
9	ਸੱਪ	2	200
10	ਕਾਟੋ	2	200
ਕੁੱਲ	—	—	2000

ਸਜਿੰਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ (1000 ਅੰਕ)

ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ: 4 ਮਿੰਟ

ਇਹ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੀ ਸੰਗੀਤਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਕਤਾ ਦੇ ਇਜ਼ਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਰਪਤ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਜ਼ਕਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜੁਗਲਬੰਦੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕ-ਤਾਲਾਂ, ਰਾਗ ਅਤੇ ਗਾਇਕੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਟੀਮਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਫ਼ਨਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ:

- ਪਰੰਪਰਕ ਲੋਕ ਗਾਇਕੀ
- ਸਾਜ਼—ਵਾਦਨ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੁਰਮੇਲ
- ਹੇਠ ਲਿਖੇ (ਟੀਮ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 5 ਸਾਜ਼ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਢੋਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ) ਸਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਾਦਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ:
    - ਢੋਲ
    - ਅਲਗੋਜ਼ਾ
    - ਇਕਤਾਰਾ
    - ਚਿਮਟਾ
    - ਬੁਗਦੂ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫ਼੍ਰੀ-ਸਟਾਈਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ (1000 ਅੰਕ)

ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ: 4 ਮਿੰਟ

ਫ਼੍ਰੀ-ਸਟਾਈਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰ ਦੌਰਾਨ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕੋਰਿਉਗ੍ਰਾਫ ਕੀਤਾ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਪਰੰਪਰਕ ਵਿਰਾਸਤੀ ਰਾਊਂਡ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇੱਥੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਹੈਰੀਟੇਜ ਰਾਊਂਡ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਹੀ 8 ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਾਇਮ ਰਚਨਾਤਮਕ ਇਜ਼ਹਾਰ, ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕਤਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹੈਰੀਟੇਜ ਰਾਊਂਡ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਆਧੁਨਿਕ ਅਤੇ ਨਵਾਚਾਰੀ ਕੋਰਿਉਗ੍ਰਾਫੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਰਾਊਂਡ ਦੀ ਜਜਮੈਂਟ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:

- ਇਜ਼ਹਾਰ
- ਕੋਰਿਓਗ੍ਰਾਫਿਕ ਰਚਨਾ
- ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰਵਾਈਆਂ (ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਐਕਸ਼ਨ)
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ (ਬਾਡੀ ਲੈਂਗੂਏਜ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ)
- ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ
- ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ
- ਸਮਰੂਪਤਾ ਅਤੇ ਤਾਲ-ਮੇਲ

ਇਸ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਲਾਤਮਕ ਸੁਹਜ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸਿਰਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜੇ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਟਕੀ ਕਰਤਬ ਜਾਂ ਬੈਲੇ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀਬੰਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਯੁੱਗ ਅਤੇ ਮੰਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਹੈ।

-----------000-----------

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਭੰਗੜਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਟੈਕਨੀਕਲ ਕਮੇਟੀ

1. ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮੇਜਰ ਸਿੰਘ ਛੱਠਾ — ਮੁੱਖੀ ਕਮੇਟੀ
2. ਸ੍ਰ. ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਸੁਨਾਮੀ
3. ਸ੍ਰ. ਜੱਸੀ ਲੌਂਗੋਵਾਲੀਆ, ਸੰਗਰੂਰ
4. ਸ਼੍ਰੀ ਅਜੈ ਕੁਮਾਰ, ਪੰਜਾਬ ਐਗ੍ਰਿਕਲਚਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ
5. ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਰਾਜਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਤਾਂਡਾ
6. ਸ੍ਰ. ਜਸ਼ਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਸ਼ਾ, ਕੈਨੇਡਾ
7. ਸ੍ਰ. ਪਾਲੀ ਧਨੌਲਾ, ਯੂ.ਸ.ਏ.
8. ਸ਼੍ਰੀ ਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਗੂਵਾਲ, ਲੁਧਿਆਣਾ
9. ਸ਼੍ਰੀ ਦੀਪਾਂਸ਼ੂ ਸੇਹਜਲ, (ਐ.ਆਈ ਮਾਹਿਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ) — ਮੈਨੇਜਰ ਕਮੇਟੀ