

# नेपाल विद्यालय खेलकुद महासंघ Nepal School Sports Federation

Recognized by: NSC (National Sports Council)

ISF (International School Sport Federation)

ASSF (Asian School Sport Federation)

ISCA (International Sport and Culture Association)

ICSSPE (International Council of Sport Science and Physical Education)



च.नं ३२४/०८२/०८३

मिति: २०८३/०२/०८

श्रीमान प्रधानाध्यापकज्यू

.....।

**विषय:** राष्ट्रिय विद्यालय प्रतियोगितामा सहभागीता गराइदिने सम्बन्धमा ।

उपरोक्त सम्बन्धमा नेपाल विद्यालय खेलकुद महासंघ र नेपाल जिम्न्यास्टिक्स संघको संयुक्त आयोजना तथा राष्ट्रिय खेलकुद परिषदको स्वीकृति एवं सहयोगमा त्रिपुरेश्वरस्थित राष्ट्रिय खेलकुद परिषदको हाताभित्र रहेको नेपाल जिम्न्यास्टिक्स संघको प्रशिक्षण केन्द्र तथा राखेप मिनी कभर्ड हलमा मिति २०८३ साल जेठ २२ गतेदेखि २४ गते सम्म "U16 National School Gymnastics Championship 2026" सञ्चालन हुन गइरहेको विषय सगौरव जानकारी गराउँदछौं ।

उक्त प्रतियोगितामा तहाँ मातहतका विद्यार्थीहरुलाई जिम्न्यास्टिक्स प्रतियोगितामा सहभागी गराइदिनु हुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

**तपसिल:**

- प्रतियोगिताको नाम : U16 National School Gymnastics Championship 2026
  - मिति : २०८३ जेठ २२-२४ गते
  - स्थान : त्रिपुरेश्वर, काठमाडौं
  - आयोजक : नेपाल विद्यालय खेलकुद महासंघ तथा नेपाल जिम्न्यास्टिक्स संघ
  - सहयोग : राष्ट्रिय खेलकुद परिषद (राखेप)
- थप जानकारीका लागि: <https://nssf.org.np/>

S.no	Boys Category (Floor)	S.no.	Girls Category (Floor)
1.	Individual – Max. 3	1.	Individual – Max. 3
2.	Team - 5	2.	Team - 5


  
 विनोद श्रेष्ठ  
 अध्यक्ष



नेपाल जिम्न्यास्टिक्स संघ  
Nepal Gymnastics Association

P.O. Box: 9359, Kathmandu, Nepal  
Tel: +977-1-5202667, Fax: 977-1-5202668  
Email: nepalgymnasticsassociation@gmail.com

Affiliated to



च.नं ०२३/०८२/०८३

मिति: २०८३/०२/०८

श्रीमान प्रधानाध्यापकज्यू

.....।

**विषय:** राष्ट्रिय विद्यालय प्रतियोगितामा सहभागीता गराइदिने सम्बन्धमा ।

उपरोक्त सम्बन्धमा नेपाल विद्यालय खेलकुद महासंघको र नेपाल जिम्न्यास्टिक्स संघको संयुक्त आयोजना तथा राष्ट्रिय खेलकुद परिषदको स्वीकृती र सहयोगमा त्रिपुरेश्वर स्थित राष्ट्रिय खेलकुद परिषदको हाताभित्र रहेको नेपाल जिम्न्यास्टिक्स संघको प्रशिक्षण केन्द्र र राखेपको मिनि कभर्ड हलमा मिति २०८३ जेठ २२-२४ गते सम्म हुन गइरहेको U16 National School Gymnastics Championship 2026 तपसिल अनुरूप सञ्चालन हुन गइरहेको विषय सगौरव जानकारी गराउँदछु । उक्त प्रतियोगितामा तहाँ मातहतका विद्यार्थीहरुलाई जिम्न्यास्टिक्स प्रतियोगितामा सहभागी गराइदिनु हुन हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

तपसिल

S.no	Boys Category (Floor)	S.no.	Girls Category (Floor)
1.	Individual – Max. 3	1.	Individual – Max. 3
2.	Team - 5	2.	Team - 5



राज कुमार कार्की  
उपाध्यक्ष



# U16 National School Gymnastics Championship – 2026

## निर्देशिका

### Event Management

Nepal School Sports Federation

Office: [info@nssf.org.np](mailto:info@nssf.org.np)

Nepal Gymnastics Association

Office: [nepalgymnasticsassociation@gmail.com](mailto:nepalgymnasticsassociation@gmail.com)

### Provisional Program

Accreditation- 2083-02-22

Competition Date: 2083-02-23 to 24

Venue: Central Gymnasium Hall & NSC Mini Covered Hall, Tripureshwor

Competition Rules: The competition will be run according to current NSSF and NGA technical rules.

Registration Deadline: 2083-02-19

### १. खेल विधा - भुई व्यायाम मात्र

गर्ल्स - टिम प्रतियोगिता  
Individual

व्वाइज - टिम प्रतियोगिता  
Individual

### २. खेलाडी संख्या

गर्ल्स - टिम ५ जना  
Individual थप ३ जना

व्वाइज - टिममा ५ जना  
Individual थप ३ जना

पुनश्च: टिम तर्फ ५ जना र व्यक्तिगत तर्फ थप ३ जना गरि बढिमा जम्मा ८ जना गर्ल्समा र ८ जना व्वाइज खेलाडिहरुले सहभागिता जनाउन पाउने छ। यदि टिमको लागि नपुग रहेको खण्डमा व्यक्तिगत (Individual) तर्फ १ जना देखि ३ जना सम्म पनि सहभागिता जनाउन पाईने छ। टिम र Individual खेल्ने सबै खेलाडीहरुले एक पटक मात्र प्रदर्शन गर्न पाईने छ। गर्ल्सहरुको खेल प्रदर्शनमा बोल विनाको संगीतको पनि अनिवार्य रहने छ।



### ३. Code of Points

**गर्ल्स तर्फ** - नेपाल जिम्न्याष्टिक्स संघको टेक्निकल कमिटीबाट यस प्रतियोगिताका लागि परिमार्जन गरि तयार गरिएको छुट्टै rules and regulation अनुसार मूल्यांकन गरिने छ । सो एक प्रति सबै सहभागी विद्यालयहरूलाई प्रदान गरिने व्यवस्था गरिने छ ।

**व्वाइज तर्फ** - नेपाल जिम्न्याष्टिक्स संघबाट मिति २०६३ सालमा प्रकाशित Gymnastics Competition Judging Rules for Nepal Code of Points अनुसार मूल्यांकन गरिने छ ।

### ४. भत्ता तथा सुविधा

उपत्यका भित्रका विद्यालयहरूले आफ्नो विद्यार्थी (खेलाडी)हरूलाई आफ्नै खर्चमा यातायात र खानाको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ । तर बाहिर जिल्ला प्रदेशबाट सहभागी विद्यार्थी (खेलाडी) तथा अफिसियलहरूको हकमा यसै निर्देशिका बमोजिम व्यवस्था गरिने छ ।

**भत्ता** उपत्यका बाहिरबाट सहभागिता जनाउने खेलाडी तथा अफिसियलहरूलाई मात्र राष्ट्रिय खेलकुद परिषदबाट तोकिएको दर रेट तथा नियम अनुसार खान बस्न प्रति दिन रु १५००/- (अक्षरूपी एक हजार पाँच सय मात्र) प्रदान गरिने छ ।

**यातायात** खर्च हरेक प्रदेशको प्रमुख कार्यालय रहेको स्थानबाट काठमाण्डौं सम्म सरकारले तोकेको न्यूनतम भाडा दर अनुसार दिईने छ ।

५. प्रतियोगिता अवधि भर खेलाडीहरूको बीमा गरिएको छ ।

६. नेपाल जिम्न्याष्टिक्स संघबाट उपलब्ध गराईएको फारम राम्ररी अध्ययन गरी स्पष्ट तथा पूर्ण रूपले भरेर विद्यालयको छाप तथा प्रधानाध्यापक वा अख्तियार प्राप्त व्यक्तिको हस्ताक्षर सहित तोकिएको मिति भित्र बुझाउनु पर्ने छ ।

७. उपत्यकाको हकमा सहभागी विद्यालयहरूले आफ्नो खेलाडीहरूलाई प्रतियोगिता स्थलमा ल्याउने र पुर्याउने व्यवस्था विद्यालय स्वयंले गर्नु पर्ने छ ।

८. नियमानुसार फारम मिति २०८३ जेष्ठ १९ गते भित्र सम्बन्धित कार्यालयमा हार्ड कपि र सफ्ट कपि ईमेलमा बुझाउनु वा पठाउनु पर्नेछ । सो भन्दा पछि बुझाईको फारम बुझ्न नेपाल विद्यालय खेलकुद महासंघ र नेपाल जिम्न्याष्टिक्स संघ बाध्य हुने छैन । ईमेल: [info@nssf.org.np](mailto:info@nssf.org.np) & [nepalgymnasticsassociation@gmail.com](mailto:nepalgymnasticsassociation@gmail.com) ; कार्यालय : जिम्न्याष्टिक्स केन्द्रिय हल, दशरथ रंगशाला, त्रिपुरेश्वर, सर्म्पक व्यक्ति तथा नम्बर : राज कुमार कार्की -9851073388; परमेश्वर जोशी - 9841509687



९. U16 भन्नाले १६ वर्ष (वि.सं २०८३ जेठ २१ गते/सन् २०२६ जुन ४) ननाघेको खेलाडीलाई बुझाउँदछ ।

#### १०. पोशाक

- टिमको हकमा सबै खेलाडीहरूको पोशाक एकै प्रकारको (एउटै डिजाइन) र एकै रंगको हुनु पर्ने छ ।
- गर्ल्स खेलाडीहरूको हकमा गर्ल्स जिम्न्याष्टिक्स पोशाक (Leatard Attire) हुनु पर्नेछ ।
- ब्वाईज खेलाडीहरूको हकमा सेण्डो भेस्ट र हाफ पाईन्ट (घुडा देखिने र तन्किने खालको) हुनुपर्ने छ ।

#### ११. स्थान र समय तालिका

केन्द्रिय जिम्न्याष्टिक्स हल संगै रहेको मिनी कभर्ड हलमा हुने छ । समय तालिका २०८३ जेष्ठ २२ गते नेपाल जिम्न्याष्टिक्स संघको टेक्निकल कमिटीले प्रतियोगिता तालिका प्रकाशित गर्नेछ ।

१२. यस निर्देशिकाको साथै गर्ल्स र ब्वाईजहरूको **rules and regulation** सहभागी सबै विद्यालयहरूलाई उपलब्ध गराइने छ । **Rules and Regulation** सम्बन्धि कुनै जानकारीको आवश्यक परेको खण्डमा टेक्निकल कमिटीका सदस्य भोगेन्द्र मानन्धर ९८४१२०४०११ र दिपक बस्नेत ९८४१२७२८२५ लाई सम्पर्क गर्न सकिनेछ ।

१३. प्रतियोगिता अवधिभर खेलाडी, प्रशिक्षक तथा अफिसियलहरूबाट कुनै अनुशासन विपरित कार्य गरेको पाईएमा नेपाल जिम्न्याष्टिक्स संघको मातहतमा रहेको टेक्निकल कमिटीद्वारा संघको विधानमा निहित रही कारवाही गर्न सकिने छ ।

#### १४. टिम उपाधि तथा पुरस्कार

गर्ल्स ५ र ब्वाईज ५ टिमबाट उत्कृष्ट ४/४ जनाको कुल जम्मा अंकको आधारमा विद्यालय टिम प्रथम, द्वितीय र तृतीयलाई प्रमाणपत्र, ट्रफि र मेडलको व्यवस्था गरिनेछ । टिम प्रतियोगिताका लागि एक विद्यालयबाट गर्ल्स ५ जना र ब्वाईज ५ जना गरी जम्मा जना १० जना रहेको न्यूनतम ४ वटा विद्यालयहरूबाट सहभागिता रहेको हुनु पर्ने छ । यदि ४ विद्यालय भन्दा कम रहेको खण्डमा टिम प्रतियोगिता हुने छैन । व्यक्तिगत तर्फ उत्कृष्ट प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने खेलाडीहरूलाई प्रमाणपत्र, मेडल र सहभागी सम्पूर्ण खेलाडीहरू, प्रशिक्षक, व्यवस्थापक, निर्णायक, स्वयंसेवक, सहभागी विद्यालय र मेडिकल टिम लगायतलाई प्रमाणपत्रको व्यवस्था गरिनेछ ।

१५. खेलमा कुनै विवाद भएको खण्डमा उजुरी दिन चाहने विद्यालयले आफ्नो खेलाडीको खेल प्रदर्शन समाप्ती भएको ३० मिनट भित्र रु ५०००/- (अक्षरुपी पाँच हजार रुपया मात्र) दस्तुर बुझाई



नेपाल जिम्न्याष्टिक्स संघको टेक्निकल कमिटीमा प्रमाण सहित निवेदन दिन सकिने छ । टेक्निकल कमिटिले यस विवाद सम्बन्धि अनुसन्धान पश्चात दिईने निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुने छ । सो निर्णय सबैलाई मान्य हुनेछ ।

१६. सहभागी खेलाडीहरु पूर्ण रुपमा विद्यालयमा भर्ना भएका विद्यार्थीहरु (Full-Enrolled School Students) हुनु पर्नेछ ।
१७. सहभागी खेलाडी, प्रशिक्षक तथा अफिसियलहरु प्रतियोगिता अवधिभर खेल स्थलमा उपस्थित रहनु पर्ने छ ।
१८. सहभागी विद्यालयहरुबाट खेलाडीहरुलाई प्रतिनिधि गर्ने एक प्रशिक्षक र एक व्यवस्थापक अनिवार्य रुपमा सहभागी हुनु पर्नेछ ।
१९. यो प्रतियोगिता नेपाल विद्यालय खेलकुद महासंघ तथा नेपाल जिम्न्याष्टिक्स संघको संयुक्त आयोजनामा हुनेछ ।
२०. यस प्रतियोगितामा सहभागीता हुन कुनै शुल्क लाग्ने छैन ।

एक विद्यालयबाट सहभागीता रहने अधिकतम खेलाडी तथा अफिसियल (१८ जना)

गर्ल्स - ५                      ब्वाईज - ५      =      विद्यालय टिम १०

गर्ल्स - ३                      ब्वाईज - ३      =      जम्मा Individual ६

प्रशिक्षक = १

व्यवस्थापक = १



# U16 National School Gymnastics championship – 2026

## Team Form for Gymnast (Boys)

Name of School:

Address:

Name of Coach:

Name of Team Manager:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

\_\_\_\_\_  
School Seal

\_\_\_\_\_  
Authorized Signature



# U16 National School Gymnastics championship – 2026

## Team Form for Gymnast (Girls)

Name of School:

Address:

Name of Coach:

Name of Team Manager:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

---

School Seal

---

Authorized Signature



# U16 National School Gymnastics championship – 2026

## Individual Form for Gymnast (Boys)

Name of School:

Address:

Name of Coach:

Name of Team manager:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

---

School Seal

---

Authorized Signature



---

# U16 National School Gymnastics championship – 2026

## Individual Form for Gymnast (Girls)

Name of School:

Address:

Name of Coach:

Name of Team manager:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

*Photo*

Name:

Date of Birth:

Class:

---

School Seal

---

Authorized Signature

# Nepal Gymnastics Association

## Technical Committee

### U-16 National School Gymnastics Championship-2083

#### -Technical Regulation for Boys -

#### Rule- 1

- ❖ Select 8 best skills
- ❖ Composition of exercise based on following requirements:
  - Non – Acrobatic Element
  - Acrobatic Forward Element
  - Acrobatic Backward Element
  - Acrobatic Sideways, Backward Jumps with  $\frac{1}{2}$  to Salto Forward and Forward Jumps with  $\frac{1}{2}$  turn to Salto Backward Element
  - Dismount
- ❖ Maximum execution value (E.V) – 5.0

#### Rule- 2

##### (Distribution of Score)

- ❖ Difficulty Value (D.V)
  - A – 0.1
  - B – 0.2
  - C – 0.3
  - D – 0.4
- ❖ Special Requirement (S.R)

Group	Elements
I	Non – Acrobatic Element
II	Acrobatic Forward Element
III	Acrobatic Backward Element
IV	Acrobatic Sideways, Backward Jumps with $\frac{1}{2}$ to Salto Forward and Forward Jumps with $\frac{1}{2}$ turn to Salto Backward Element
V	Dismount

# Nepal Gymnastics Association

## Technical Committee

- ❖ Each element/group value ( $0.3 \times 5 = 1.5$ )
- ❖ (Bonus Value Distribution)
  - Difficulty Bonus (D.V)
    - B – 0.1
    - C – 0.2
    - D – 0.3
  - Connection Bonus (C.B)
    - A + C – 0.1
    - B + B – 0.1
    - B + C – 0.2
    - C + C – 0.3

### **Rule- 3**

#### **Neutral Deduction (Short Exercise Presentation)**

Elements	Deduction
8	0.0
7	3.0
6	4.0
5	5.0
4	6.0
3	7.0
2	8.0
1	9.0
0	10.0

# Nepal Gymnastics Association

## Technical Committee

### Rule- 4

#### Group Elements / Difficulty

#### Group I

Elements	Difficulty
T/Y/Scale Balance	A
Handstand Hold	A
Handstand Change	A
Press Handstand Open Leg	A
Press Handstand Join Leg	B
Press Handstand From L-sit	C
Japanese Handstand	B
Press Japanese Handstand	C
Endo Roll to Handstand	B
Handstand to L-sit	B
Jump Back to Front Support	B
Jump Back 1/2 turn to Front Support	B
Cross/Side Split	B
Butterfly Kick	A
1 or 2 circle/ Flair	B
Back Endo Support	C
Any Front or Back Walkover	A

#### Group II

Elements	Difficulty
Head/Hand Spring	A
Dive Roll	B
Arial Walkover	B
Forward Salto	B
Forward Straight Salto	C
Any Forward Salto 1/2 Turn	C
Any Forward Salto 1 Turn	D
Handspring to Front Support	C
Forward Salto to Front Support	C
1 1/2 Salto to Roll	D

# Nepal Gymnastics Association

## Technical Committee

### **Group III**

Elements	Difficulty
Back Roll Handstand or change	B
Back Roll Hop Handstand 1 turn	C
Back Handspring	A
Back Salto	B
Tempo Back Handspring	C
Straight Back Salto	C
Double Back Salto	D
Any Back Salto with 1/2 or 1 Turn	C
Any Back Salto with 1 1/2 or 2 Turn	D

### **Group IV**

Elements	Difficulty
Back Dive Roll	B
Back Salto Change	B
Any Back Salto Change to Front Support	C
Back Salto Change to Roll	D
Aerial Cartwheel	B
Side Salto	B
Side Salto with 1/2 or 1 turn	C
Side Straight Salto	C
Side Straight Salto with 1/2 turn	C
Side Straight Salto with 1 turn	D

# Nepal Gymnastics Association

## Technical Committee

### U-16 National School Gymnastics Championship-2083

#### -Technical Regulation for Girls -

#### **Rule- 1**

- ❖ Select 8 best skills
- ❖ Composition of exercise based on following requirements:
  - Gymnastics leaps, jumps, and hops
  - Gymnastics turn
  - Hand support element
  - Salto forward and sideward
  - Salto backward
- ❖ Maximum execution value (E.V) – 10.0

#### **Rule- 2**

##### **(Distribution of Score)**

- ❖ Difficulty Value (D.V)
  - A – 0.1
  - B – 0.2
  - C – 0.3
  - D – 0.4
- ❖ Special Requirement (S.R)

<b>Group</b>	<b>Elements</b>
I	Leaps, Jumps and Hops
II	Gymnastics Turn
III	Hand Support Element
IV	Salto Forward and Sideward
V	Salto Backward

# Nepal Gymnastics Association

## Technical Committee

- ❖ Each element/group value ( $0.5 \times 5 = 1.5$ )
- ❖ (Bonus Value Distribution)
  - Difficulty Bonus (D.V)
    - B – 0.1
    - C – 0.2
    - D – 0.3
  - Connection Bonus (C.B)
    - A + C – 0.1
    - B + B – 0.2
    - B + C – 0.3
    - C + C – 0.4
  - Artistry (Wave, Dancing movement, Amplitude) – 0.5

### **Rule- 3**

#### **Neutral Deduction (Short Exercise Presentation)**

<b>Elements</b>	<b>Deduction</b>
8	0.0
7	3.0
6	4.0
5	5.0
4	6.0
3	7.0
2	8.0
1	9.0
0	10.0

# Nepal Gymnastics Association

## Technical Committee

### Rule- 4

#### Group Elements / Difficulty

	A	B	C	D
Handstand hold / change 180°	✓			
Handstand 360° turn		✓		
Straddle press handstand		✓		
Pike press handstand			✓	
Cartwheel	✓			
Aerial cartwheel		✓		
Side salto tuck or straight			✓	
Back roll handstand fold arm	✓			
Back roll handstand straight arm		✓		
Forward and backward handspring	✓			
Dive handspring		✓		
Head spring	✓			
Back tuck salto		✓		
Back straight salto / 180°			✓	
Tempo back handspring		✓		
Salto change tuck			✓	
Salto straight forward			✓	
Salto straight 180° / 360°				✓
Salto backward 180° / 360°				✓