

క్రీంది పది ఆసనాలు ప్రదర్శించాలి. ప్రతి ఆసనం పది సెకన్లు నిలిపి ఉంచాలి.  
Ten Asanas should be performed. Each Asana should be retained for 15 seconds

### సబ్ జూనియర్స్

### Sub Juniors

- |    |                  |                    |
|----|------------------|--------------------|
| 1  | పద్మాసనం         | Padmasana          |
| 2  | గోముఖాసనం        | Gomukhaasana       |
| 3  | సుప్త వజ్రాసనం   | Supta vajrasana    |
| 4  | ఉత్తాన పాదాసనం   | Uttana paadasana   |
| 5  | నౌకాసనం          | Noukaasana         |
| 6  | పశ్చిమోత్తానాసనం | Paschimottanaasana |
| 7  | సర్వాంగాసనం      | Sarvangaasana      |
| 8  | హలాసనం           | Halasana           |
| 9  | చక్రాసనం         | Chakrasana         |
| 10 | మత్స్యాసనం       | Matsyasana         |

### జూనియర్స్

### Juniors

- |    |                      |                            |
|----|----------------------|----------------------------|
| 1  | పశ్చిమోత్తానాసనం     | Paschimottanaasana         |
| 2  | సర్వాంగాసనం          | Sarvangaasana              |
| 3  | హలాసనం               | Halasana                   |
| 4  | చక్రాసనం             | Chakrasana                 |
| 5  | మత్స్యాసనం           | Matsyasana                 |
| 6  | బద్ధ పద్మాసనం        | Baddha padmasana           |
| 7  | కుక్కుటాసనం          | Kukkutaasana               |
| 8  | అర్థ మత్స్యేంద్రాసనం | Artha matsyendrasana       |
| 9  | ఏక పాద రాజ కపోతాసనం  | Eka pada raja kapothasanam |
| 10 | ధనురాసనం             | Dhanurasanam               |

### సీనియర్స్

### Seniors

- |    |                               |                                    |
|----|-------------------------------|------------------------------------|
| 1  | అర్థ మత్స్యేంద్రాసనం          | Artha matsyendrasana               |
| 2  | చక్రాసనం                      | Chakrasana                         |
| 3  | ఏక పాద రాజ కపోతాసనం           | Eka pada raja kapothasanam         |
| 4  | ధనురాసనం                      | Dhanurasana                        |
| 5  | శీర్షాసనం                     | Seershasana                        |
| 6  | మయూరాసనం                      | Mayurasana                         |
| 7  | నటరాజాసనం                     | Natarajasana                       |
| 8  | టిట్టిభ ఆసనం                  | Tittibhasana                       |
| 9  | భూనమనాసనం ( ఉపవిష్ట కోణాసనం ) | Bhunamanasana (Upavishta konasana) |
| 10 | భుజంగాసనం                     | Bhujangasana                       |