



## TÜRKİYE İSMAIL AKBAL VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS ŞAMPİYONASI

### DÜNYA ŞAMPİYONASI MİLLİ TAKIM SEÇMELERİ

YARIŞMA REGLAMANI 21-25 EYLÜL 2022

PENDİK GENÇLİK VE SPOR İLÇE MÜDÜRLÜĞÜ

KURTKÖY SPOR SALONU

Kurtköy Mahallesi Kurtköy Anadolu Lisesi Karşısı Lise Sokak No:1

Pendik/İstanbul

**LOKASYON LİNKİ :** <https://maps.app.goo.gl/vh272zvuUgSco1ki9>

**ÖNEMLİ NOT: BU ŞAMPİYONA DA TEK TARTI YAPILACAKTIR!**

Tartı ve kayıt işlemleri **21 Eylül Çarşamba Günü Saat 11.00- 17.00 Arası** Pendik Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü Kurtköy Spor Salonun 'da **yapılacaktır.**

### A - YARIŞMA KURALLARI:

#### 1. BU YARIŞMAYA;

- T.C Vatandaşı olan sporcular **Kulüp lisansı ile yarışmalara katılacaktır. ( Türkiye Silahlı Kuvvetleri Personelleri ve Askerler Ferdi Lisans ile katılabilir.)**
- Bu Şampiyonaya katılacak olan Spor Kulüplerimizin, Federasyonumuzun belirlediği 2022 yılı Faaliyet Katılım Tescil Ücreti olan 750 TL'yi federasyonumuz banka hesabına yatırmaları gerekmektedir. **Yatırmayan Kulüplerimiz bu yarışmaya katılamayacaktır.** (TEB Bankası IBAN TR440003200000000073049441 ). Dekontun açıklama bölümüne Kulüp adı ve branş ismi belirtilmeli **Örneğin: İstanbul Sancak Spor Kulübü Derneği - Vücut Geliştirme ve Fitness Branşı**
- Spor kulüplerimizin, Vücut Geliştirme ve Fitness branşında ( 2022 yılı vizeli ) en az 2. Kademe belgesi olan bir antrenör ile en az bir yıllık sözleşme yaparak görevlendirilmiş olması ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Bilgi Sisteminde Antrenör olarak işlenmiş olması gerekmektedir. **2022 Antrenör vizesi ile sözleşmesi olmayan ve spor bilgi sitemine işlemeyen kulüplerimiz yarışmaya katılamayacaktır.**
- K.K.T.C. vatandaşı olan **T.C vatandaşı statüsüne** sahip kulüp sporcuları da, bu şampiyonaya K.K.T.C Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu onaylı tek katile listesi ile katılabilecektir.
- Bu Şampiyonaya **Ferdi lisanslı sporcular** kesinlikle **katılamayacaktır.**
- Bu Şampiyonada** Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün onaylı Katile listesinde isimleri olan sporcular katılabilecektir.
- Lisans işlemleri tamamlanan ve katile listesine eklenen sporcuların,**

<https://forms.gle/YrxgJhU8kbbE2Mze8>



*Yukarıda bulunan Link adresinden veya QR kodu okutarak ön kayıt formuna ulaşmaları ve herhangi bir GMAIL hesabı ile giriş yaparak ön kayıt formunu, 19 Eylül 2022 tarihi saat 23:59 kadar doldurmaları gerekmektedir.*

## 2. YARIŞMAYA KATILACAK SPORCU – KULÜP VE İLLER;

**ÖNEMLİ:** Federasyonumuz, Spor Bakanlığımızın **dopingle mücadele** hususunda yürüttüğü proje kapsamında etkin olarak çalışmalarına devam etmektedir. Ancak; dopingle mücadele hususunda **antrenörler ve kulüplere** de büyük sorumluluklar düşmektedir. Antrenör ve kulüp idarecilerinin, **hazırlık ve müsabaka dönemlerinde** yetiştirdikleri sporcularını denetlemeleri ve bilgilendirmeleri gerekmektedir. Federasyon müsabakalarında yarışan ve dopingli çıkan sporcuların, **antrenör ve kulüplerine** Federasyon Disiplin Talimatı **Madde 52** gereği **para cezasının** yanında, müsabaka ve faaliyetlerden **men cezası uygulanacaktır.**

Sporcusu dopingli çıkan ve para cezası alan kulüplerin para cezası **tahsil edilmeden** başka faaliyetlere **katılmasına** ve seçimlerde **oy kullanmasına** izin verilmeyecektir.

Sporcusu dopingli çıkan **kulüp antrenörlerine** ise para cezasının yanında 4 yıla kadar **antrenörlükten men** cezası verilecektir.

Bu nedenle **kulüp idarecileri** ve **kulüp antrenörlerinin**, Federasyonumuz 2022 yılı faaliyetlerinde, yarışmalara getireceği ve **lisans çıkaracağı sporcularını** belirlerken **dikkatli** davranmalarını önemle rica ederiz.

**Önemli Not;** Yarışma Reglamanının Sonunda bulunan Sporcu doping taahhütnamesi; sporcu, kulüp antrenörü ve kulüp idarecisi tarafından doldurulup imzalanıp kaşelenerek sporcu tarafından tartı esnasında görevlilere teslim edilecektir. **Teslim etmeyen sporcular yarışmaya alınmayacaktır**

- Kulüpler;** bu şampiyonaya katılacak sporcu listelerini, bağlı buldukları ilin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine göndereceklerdir.
- Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri ise, İl Temsilcisi** aracılığı ile, kulüplerden gelen sporcu listelerini birleştirerek, **İl kafiye listelerini oluşturacaktır.** Kafiye listesinde **sporcunun**, adı soyadı, sıklığı, kategorisi ve kulüp ismi ile, kafiye görev yapacak **idareci ve antrenör ismi** belirtilecektir. **Kafiye listelerinin, 19 Eylül 2022 Pazartesi günü**, mesai saati bitimine kadar, Federasyonumuzun **(0312) 310 49 05** numaralı faksına gönderilmesi ve Gençlik **ve Spor İl Müdürlüğü onaylı olması şarttır.**
- İl Müdürlüğü onaylı kafiye listesini, **19 Eylül 2022 Pazartesi günü**, mesai saati sonuna kadar göndermeyen iller ve bu il adına yarışan kulüp sporcuları, yarışmaya alınmayacaktır.
- Onaylı kafiye listesi **2 nüsha** şeklinde düzenlenecek olup; tartı ve kayıt sırasında **MHK başkanına** teslim edilecektir. Listelerde silinti, kazıntı ve ekleme yapılmayacaktır Sonradan elle düzeltme yapılan Kafiye listeleri kabul edilmeyecektir.

## 3. YARIŞMA İLE İLGİLİ TEKNİK KURALLAR;

- Yarışmalarda **IFBB** kuralları uygulanacaktır.
- Bütün **görevli kurullar ve hakemler**, Teknik Toplantıda hazır bulunacaktır. Yarışmalar bitinceye kadar da yarışma salonundan **ayrılmayacaktır**
- Görev verilmesine karşın; geçerli gerekçesi olmadan yarışmaya **gelmeyen hakemlere** 2022 Yılı yarışmalarında **görev verilmeyecektir.**
- Yarışmaya katılan **sporcular** ile görev alan **hakem, teknik kurul üyeleri ve idarecilerin**, Federasyonun Giyim – Kuşam Talimatı ve Yarışma Talimatına uyması zorunludur.
- Sporcuların;** yarışma kategorilerine uygun mayo, bikini, kostüm ve ayakkabı kullanmaları ve yasak olmayan boya tercih etmeleri gerekmektedir.
- Yarışmaya katılan **sporcular** ile görev alan **hakem ve idareciler** yarışma kurallarına uymak **zorundadır.** Uymayanlar hakkında, Federasyonumuzun Disiplin ve Yaptırım Talimatı Kuralları Gereğince işlem yapılacaktır.
- Değişen koşullara veya gereksinmelere göre **MHK** tarafından **düzenlemeler** yapılabilir.

## 4. YARIŞMA TEKNİK TOPLANTISI;

Kafiye başkanları, antrenörler, hakemler ve federasyon görevlilerinin katılımıyla **21 Eylül 2022 Çarşamba günü saat 10:00** de **Kurtköy Spor salonunda yapılacaktır.** Yarışma akışı ve kurallarla ilgili görüşler, Teknik Toplantıda değerlendirilecek olup, daha sonra değişiklik yapılması ile ilgili gelecek öneriler kabul edilmeyecektir.

## 5. KAFİLE LİSTELERİ;

a) 2022 Faaliyet Katılım Tescil Ücreti olan 750 TL 'yi Federasyonumuz banka hesabına (TEB Bankası IBAN TR440003200000000073049441 ) Yatırmayan ve Bu kulüp adına yarışan sporcular bu şampiyonaya alınmayacaktır.

b) İl Spor Müdürlüğü **onaylı kafiye listesi olmayan** illerin sporcuları ile, kafiye listesinde **adı geçmeyen** sporcular, listede adı geçen ancak, lisansı ve **2022 vizesi olmayan** sporcular yarışmalara alınmayacaktır. Listelerde silinti, kazıntı ve ekleme yapılmayacaktır. Bu durumdaki listeler işleme alınmayacak olup, harcırah ödemeleri, onaylı listede adı bulunanlara **merkezi ödeme yapılacaktır.**

c) İller ve kulüpler yarışmalara, İstedığı sıklet ve kategoride uygun gördüğü kadar sporcu ile katılabilirler.

h) İl Kafiye listelerinde sporcuların, Adı, Soyadı, Kategorisi, Hes kodu, sıkleti ve hangi kulüpte lisanslı olduğunun belirtilmesi **mecburidir. Ferdi lisanslı** sporcular yarışmalara **kesinlikle alınmayacaktır. ( Türkiye Silahlı Kuvvetleri Personelleri ve Asker hariç.)**

d) Bu şampiyonaya, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinden katılacak kulüp sporcuları, antrenör ve idarecilerden oluşan kafiye listesi, **K.K.T.C. Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu tarafından hazırlanacaktır.** Kafiye listesinde ismi yer almayan sporcular yarışmaya alınmayacaktır.

Örnek : Yakup Gümüş Büyük Erkek 80 kg Vücut Geliştirme Efor Spor Kulübü gibi.

## 6. İZİNLER;

Yarışmalara katılacak idareci, Antrenör ve Sporcular izinlerini, bağlı buldukları Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinden alacaklardır.

## 7. HARCIRAH ÖDENMESİ GEREKENLER;

a) Yarışmaya İstanbul ilinden katılan sporcu, idareci ve antrenörlere **yolluk yevmiye verilmeyecektir.**

b) Bu yarışmada **Masterler** kategorisinde yarışan sporculara **yolluk yevmiye verilmeyecektir.**

c) Federasyon, yarışmaya İstanbul ili dışından katılan, il kafiye listesinde isimleri bulunan ve **Gençler - Büyüklük kategorisinde ilk 3 de yer alan sporculara;** görev yaptığı gün sayısı kadar yolluk ve harcırahları **Merkezi Ödeme şeklinde verilecektir.**

d) Kafiye listesinde **1 ile 5** arası sporcu olması halinde, o ilin **1 idarecisi veya 2022 vizesi yapılmış lisanslı 1 antrenörüne,** Kafiye listesinde **6 ve 20** arası sporcusu olan illerin **1 idarecisine ve 2022 vizesi yapılmış lisanslı 1 antrenörüne, 21 ve yukarı** sporcusu olan illerin **1 kafiye başkanına, idarecisine, ve 2022 vizesi yapılmış lisanslı 2 antrenörüne,** görev yaptığı **gün sayısı kadar** yolluk ve harcırahları **Merkezi Ödeme şeklinde verilecektir.**

e) Kafiye listesinde ismi yer alan **I-II-III-IV-V. Kademe Antrenör** belgesine **sahip** antrenörlerin **2022 Yılı antrenör vizelerini** yaptırmış ve ücretlerini yatırmış olmaları **gerekmektedir.(antrenör vize ücreti 500 TL)** Aksi takdirde yolluk ve harcırah **alamayacaklardır.**

f) Dereceye giremeyen sporcuların yolluk ve yevmiyeleri, olanakları ölçüsünde bağlı buldukları Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerince ödenebilecektir. Dereceye giremeyen sporcular, İl Müdürlüklerine vermeleri gereken resmi yazıyı yarışma yerinde Merkez Hakem Kurulundan alacaklardır.

## 8. YARIŞMAYA KATILACAK SPORCULAR TARTIYA ÇIKARKEN

- **Kulüp lisansı** olmayan sporcular ve lisansında **2022 yılı vizesi** olmayan sporcular yarışmaya kesinlikle alınmayacaktır.
- Tartı esnasında Sporculardan, 2022 yılı vizeli **lisansının aslı ve fotokopisi** ayrıca **kimlik aslı ve fotokopisi istenecektir.**(Sporcular Tarafından lisans ve kimlik fotokopilerinin önceden hazırlanması gerekmektedir.)
- **Doping Taahhütnamesi;** Sporcu - Kulüp Antrenörü - Kulüp İdarecisi Onaylı Doping Taahhütnamesi Olmayan Sporcular Kesinlikle Yarışmaya Alınmayacaktır. **(Doping Taahhütnamesi Reglamanın sonunda ek\_1'dir.)**
- Bir sporcu sadece **bir kategoride** yarışabilir.
- **5 ve daha az** sporcunun katıldığı sıkletler bir üst ya da alt sıkletle birleştirilecektir.
- **IFBB** kurallarına göre Formu yeterli bulunmayan sporcular tartı sırasında **MHK ve Teknik Kurul** tarafından kontrol edilerek yarışmaya alınmayacaktır.

- Sporcular tartıya yarışmada giyecekleri mayo, bikini, şort ve ayakkabıları ile gelecek olup, tartı sırasında **MHK** tarafından kontrol edilecektir. **IFBB** Kurallarına ve Yarışma Talimatına uygun Olmayan kıyafetler kabul edilmeyecektir. Kıyafeti uygun olmayan sporcular yarışmaya alınmayacaktır.

### **BİKİNİ FITNESS KİYAFET VE AYAKKABI KRİTERLERİ**

Platform topuklu ayakkabı kesinlikle yasak ayakkabının önü maksimum 1 cm topuğu ise 12 cm olabilir.

Bikinin altı kalçanın 1/3 ünü kapayacak şekilde olmak zorundadır. Daha ince ve ip şeklinde yasaktır.

### **YARIŞMAYA UYGUN OLMAYAN AYAKKABILAR**



### **YARIŞMAYA UYGUN OLAN AYAKKABILAR**



### **KLASİK FİZİK POZ KİYAFETİ KRİTERLERİ**

- Yarışmacılar, **tüm gluteus maximus'u** ve ön tarafı kaplayacak, bacaklar gözükecek şekilde en az **15 cm yüksekliğinde, tek renk olmak koşulu ile herhangi bir renk** opak jimnastik şortu giyeceklerdir. Kıyafetlerde herhangi bir süs eşyasına izin verilmeyecektir.
- **Geçerli mazeret bildirmeksizin** tartı süresini geçiren sporcular kesinlikle tartıya **alınmayacaklardır.**
- Gençler kategorisinde yarışacak sporcularımızın doğum tarihlerinin **1999 - 2006** yılları arasında olması gerekmektedir. Ay ve gününe bakılmayacaktır.
- Yarışma sıkletlerinin tamamında +2 kg. Tolerans uygulanacaktır.

### **9. ISINMA ve BOYANMA;**

Erkek - Kadın sporcuların hazırlanma (**Isınma – Boyanma**) odasına yalnızca Akrediteli bir antrenör ve idareci girebilecektir. Akreditasyon kartı olmayan hiç kimse **soyunma odalarına ve yarışma alanına alınmayacaktır.**

## 10. MÜZİK EŞLİĞİNDE YAPILAN FİNAL YARIŞMALARI;

Final yarışmaları, sporcuların kendi seçtikleri müzik eşliğinde yapılmaktadır. **Finale kalan sporcuların, Flash Belleğe yüklenmiş müziklerini** üzerine isim ve sıkletlerini yazalı zarfla, Final müsabakalarından önce, müzik görevlisine teslim etmeleri şarttır. **CD Kabul Edilmeyecektir.**

## 11. DOPİNG;

- 21-25 Eylül 2022 tarihleri arasında, **İstanbul Kurtköy Spor Salonu**nda yapılacak olan **Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Şampiyonasında**, TMOK tarafından sporculardan **doping testi örneği** alınacaktır. **Doping testi örneği alınan ve derece yapan sporcu madalya ve Kupasını Federasyon yetkilisine teslim etmek zorundadır.** 2016 yılı sene başında Değişen Doping Mücadele Talimatı gereği **doping cezaları** artırılarak **4 yıl** olarak belirlenmiştir. Ayrıca Disiplin Talimatımıza göre, Sonucu pozitif çıkan **sporculara, kulüplerine ve antrenörlerine 10.000,00 TL.ye** kadar Para cezası verilebilecektir. Ayrıca sporcudan, kazandığı **madalya, kupa, sertifika ve aldığı harcırahı**, Federasyona geri iade etmesi istenecektir. Doping testinden **kaçınan** veya test sonucu **pozitif** çıkan sporcular ve kulüpleri yaptırım uygulanmak üzere **Disiplin Kuruluna** sevk edilecektir. Bu konuda Federasyonumuz **Disiplin ve Yaptırım Talimatı “Doping Suçu: Madde – 52”** uygulanacaktır.
- Milli takıma **seçilen**, fakat TMOK tarafından yapılan doping testlerinde test sonucu + **pozitif** çıkan sporcular, Milli Takım kadrosundan **çıkarılacak** ve federasyon Disiplin Kurulu'na **sevk** edileceklerdir.
- Milli Takıma seçilen **sporculardan**, ileri bir tarihte doping için **numune** alınacaksa doping testi **zamanı ve tarihi** sporcuların kendilerine **bildirilecektir.**
- Doping testi sonucuna göre, Milli Takım listesi Yönetim Kurulunun onayından sonra Federasyonun internet sayfasında yayınlanacaktır.

## 12. İTİRAZLAR;

- Yarışma ile ilgili itirazlar; sporcunun **antrenörü** veya **idarecisi** tarafından bir **dilekçe** ile MHK na yapılır.
- Antrenör ve idarecilerin** yarışma salonunda **hazır bulunmadığı** durumlarda, **sporcunun itiraz dilekçesi** vermesine izin verilir.
- Federasyonun belirlediği **200 TL.** ücretin Merkez Hakem Kuruluna tutanakla teslim edilmesinden sonra, itiraz MHK tarafından incelenir. İtiraz **haklı** görülür ise; itiraz ücreti **geri** ödenir. İtiraz haksız yere yapılmış ise; itiraz ücreti geri **ödenmez**, Federasyonun hesabına aktarılır
- İtirazın, konuya ilişkin sorunun yaşandığı anda (Ön Eleme , Yarı Final ve Final )** yapılması gerekmektedir. Daha sonra yapılan itirazlar **değerlendirmeye** alınmaz.

## 13. MİLİ TAKIM ADAY KADROSU;

**IFBB Fitness Genç Kadınlar, Büyük Kadınlar ve Master Kadınlar Dünya Şampiyonası; 18-23 Ekim 2022, Kore**

**IFBB Dünya Büyük Erkekler Şampiyonası; 3 -7 Kasım 2022,İspanya**

**IFBB Genç Erkekler (Master Erkekler ) Dünya Şampiyonası; 7- 11 Aralık, İran 'da düzenlenecektir.**

**Milli Takıma sporcu seçimi yapılırken;**

- Türkiye Şampiyonasında yarıştığı sıklet ve kategoride 1.olan sporcular arasından**, Formu Teknik Kurulca yeterli görülen sporcular , **Federasyon İmkani ile Milli Takım Kadrosuna alınacak olup** sıkletin de 1. Olup ancak formu Teknik Kurulca yeterli görülmeyen sporcuların kendi imkanları ile **Milli takım kadrosuna dahil olmalarına izin verilecektir.**
- Formu kriterler dışında kalan sporcular sıkletlerinde 1. Olsalar dahi Milli Takıma alınmayacaklardır.**
- Sıkletinde **2. Olan sporcular** arasından formu Teknik Kurulca **yeterli görülen sporcuların**, Tüm giderlerini **kendileri yada sponsorlarının karşılaması** koşulu ile Milli Takım Kadrosuna dahil olmalarına izin verilecektir.
- Sıkletinde şampiyon olamayan ancak ilk 2 dereceye giren sporcular arasından; **2022 yılı** ve daha önceki yıllarda, **Avrupa ve Dünya şampiyonalarında başarı** elde eden sporcular, Teknik Kurul



tarafından değerlendirilerek, **yeterli görülmeleri halinde, federasyon imkanı** ile Milli Takım kadrosuna dahil edilebilecektir.

- e) Milli takım kadrosuna **kendi imkânları** ile katılması **uygun görülen sporcuların, 25 Eylül 2022** Tarihine kadar, Teknik Kurula yazılı olarak müracaat etmeleri gerekmektedir. Belirtilen tarihten sonra yapılan ve yazılı olmayan hiçbir başvuru kabul edilmeyecektir. Bu Sporcular, **3 Ekim 2022 Pazartesi günü** mesai bitimine kadar, belirtilen gider masraflarını Federasyonumuzun TEB BANKASI –Ankara Keçiören Şubesindeki TR44 00032 000000000 7304 9441 numaralı hesaba **yatırmak zorundadırlar.**
- f) **Spor Genel Müdürlüğü Talimatı** neticesinde, **Masterler** kategorisinde yarışan sporcuların, **Milli takım giderleri** ile **yolluk ve yevmiyeleri** federasyon tarafından **karşılanmayacaktır.** Sıkletinde **1.olan** Formu Teknik kurulca **yeterli görülen** sporcular ile sıkletlerinde **2. Olan** sporcular arasından formu Teknik kurulca **yeterli görülen** sporcuların, Tüm giderlerini kendileri yada sponsorlarının karşılaması koşulu ile Milli Takım Kadrosuna dahil olmalarına izin verilecektir (Formu Teknik Kurulca **yeterli görülmeyen** sporcular **1. Olsalar** dahi Milli Takıma alınmayacaktır) Milli takım kadrosuna **kendi imkânları** ile katılması **uygun görülen** sporcuların, **25 Eylül 2022** Tarihine kadar, Teknik Kurula yazılı olarak müracaat etmeleri gerekmektedir. Belirtilen tarihten sonra yapılan ve yazılı olmayan hiçbir başvuru kabul edilmeyecektir. Bu Sporcular, **03 Ekim 2022 Pazartesi** günü mesai bitimine kadar, belirtilen gider masraflarını Federasyonumuzun TEB BANKASI –Ankara Keçiören Şubesindeki TR44 00032 000000000 7304 9441 numaralı hesabına **yatırmak zorundadırlar.**

#### 14. FEDERASYON BAŞKANLIĞI;

Yarışmaya katılan sporcuların bu genelgede yer alan kuralları okuduğunu, kurallara tam olarak uyacağını ve yaptırımlarını önceden kabul ettiğini varsayarak işlem yapacaktır.

#### 15. ORGANİZASYON VE SALON GÖREVLİLERİNCE YAPILACAK ÖN HAZIRLIKLAR;

- a) Sahne, ses, müzik ve ışık düzeninin kurulması,
- b) Erkekler ve Kadınlar için birer adet soyunma odasının ve 3 adet elektronik tartı aleti ile boy ölçerin hazırlanması,
- c) Yapılacak anons ve konuşmalar için 5 adet mikrofونun sağlanması,
- d) Konuşma kürsüsünün hazırlanması.
- e) İstiklal Marşı CD'sinin hazır duruma getirilmesi,
- f) 5 Adet bilgisayar, 2 adet yazıcı ve ekipmanlarının sağlanması,
- g) Yarışma hakemleri için **5 masa**, MHK için **2 masa**, Gözlemciler için **1masa**, Vücut Geliştirme Teknik Komitesi için **2 masa** ve Fitness Teknik komitesi için **2 masa** olmak üzere Toplam **12 adet masanın**; örtü ve sandalyeleriyle birlikte tek örnek olarak kurulması,
- h) Yarışma hakemleri için **50 adet** sandalyenin konulması,
- i) Sağlık ve Güvenlik önlemlerinin alınmasının sağlanması

#### B - YARIŞMA YAŞ GRUPLARI

Gençler	16-23 Yaş	1999-2006 doğumlular
Büyük Erkekler	24-39 Yaş	1998-doğumlular ve öncesi
Büyük Kadınlar	24-34 Yaş	1998-doğumlular ve öncesi
Master Kadınlar	35 Yaş ve Üzeri	1987 doğumlular ve öncesi
Master Kadınlar	45 Yaş ve Üstü	1977 doğumlular ve öncesi
Masterler	40 - 44 Yaş	1982 - 1978 doğumlular
Masterler	45 - 49 Yaş	1977 - 1973 doğumlular
Masterler	50 - 54 Yaş	1972 - 1968 doğumlular
Masterler	55 - 59 Yaş	1967 - 1963 doğumlular
Masterler	50 Yaş ve Üzeri	1972 doğumlular ve öncesi
Masterler	55 Yaş ve Üzeri	1967 doğumlular ve öncesi
Masterler	60 Yaş ve Üzeri	1962 doğumlular ve öncesi

## C - TARTI PROGRAMI (BU ŞAMPİYONADA TEK TARTI YAPILACAKTIR)

Federasyonumuzca düzenlenen Türkiye Şampiyonaları ve Dünya Şampiyonası Milli Takım Seçmelerinde, müsabakası yapılan kategori ve sıklıklar, IFBB yarışma programına ve takvimine göre düzenlenmektedir. IFBB'nin daha sonra belirleyeceği sıklık ve kategorilerin yarışmaları hususunda, Federasyonumuzca gerekli düzenlemeler yapılacaktır.

Bu Şampiyonada Tek Tartı Yapılacaktır. Tartı ve kayıt işlemleri **21 Eylül 2022 Çarşamba Günü Saat 11.00- 17.00 Arası** Pendik Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü Kurtköy Spor Salonun 'da yapılacaktır. **Yarışma sıklıklarının tamamında +2 kg. Tolerans uygulanacaktır.**

**Sporcu - Antrenör - İdarecilerimiz** Yarış günlerini bu reglamandan takip ederek Yarışma öncesi hazırlıklarını **tamamlaya bilirler.**

Aşağıdaki Tablolarda Yer Alan Sıklıkların **Ön Eleme – Yarı Final – Finalleri** Belirtilen Günde Tablolardaki **Numara Sırasına** Göre Yapılacaktır.

TABLO 1		
Yarışması 22 Eylül 2022 Perşembe Günü Yapılacak Kategoriler		
NO	KATEGORİ:	SIKLIK
1	Master Erk. Vücut Geliştirme /40-44 yaş	70 kg
2	Master Erk. Vücut Geliştirme /40-44 yaş	80 kg
3	Master Erk. Vücut Geliştirme /40-44 yaş	+80 kg
4	Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş	70 kg
5	Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş	80 kg
6	Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş	+80 kg
7	Master Erk. Vücut Geliştirme /50-59 yaş	Açık
8	Master Erk. Vücut Geliştirme /60 yaş ve üstü .	Açık
9	Erkekler Tekerli Sandalye Vücut Geliştirme (Sporcular Tekerlekli Sandalyeye ile yarışacak olup kendi sandalyelerini getirmeleri gerekmektedir.)	Açık
10	Master Erk. Klasik Vücut Geliştirme 40-44 yaş	Açık
11	Master Erk. Klasik Vücut Geliştirme 45-49 yaş	Açık
12	Master Erk Klasik Vücut Geliştirme 50 yaş ve üstü	Açık
13	Master Kadınlar Body Fitness /35- Yaş ve Üstü	Açık
14	Master Kadınlar Fizik / 35 Yaş ve Üstü	Açık
15	Master Erkekler Fizik /40 -44 Yaş	Açık
16	Master Erkekler Fizik /45-49 Yaş ve Üstü	Açık
17	Master Erkekler Fizik /50 Yaş ve Üstü	Açık
18	Master Erkekler Klasik Fizik 40 Yaş ve Üstü	Açık
19	Master Kadınlar Bikini Fitness/ 35-44 Yaş	Açık
20	Master Kadınlar Bikini Fitness/ 45 Yaş ve üstü	Açık

TABLO 2		
Yarışması 23 Eylül 2022 Cuma Günü Yapılacak kategoriler		
NO	KATEGORİ GENÇLER YAŞ SINIRI: 16-23 YAŞ	SIKLET
21	Genç Kadınlar Body Fitness	Açık
22	Büyük Kadınlar Body Fitness	1.63
23	Büyük Kadınlar Body Fitness	1.68 cm
24	Büyük Kadınlar Body Fitness	+1.68 cm
25	Genç Kadınlar Wellness	Açık
26	Büyük Kadınlar Wellness Fitness	Açık
27	Genç Kadınlar Fitness	Açık
28	Büyük Kadınlar Fitness	Açık
29	Büyük Kadınlar Fizik	Açık
30	Genç Kadınlar Bikini Fitness	1.60cm
31	Genç Kadınlar Bikini Fitness	1.66cm
32	Genç Kadınlar Bikini Fitness	+1.66cm
33	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	1.60 cm
34	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	1.64 cm
35	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	1.69 cm
36	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	1.72 cm
37	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	+ 1.72 cm
38	Genç Erkekler Fitness	Açık
39	Büyük Erkekler Fitness	Açık
40	Genç Erkekler Vücut Geliştirme	75 kg
41	Genç Erkekler Vücut Geliştirme	+75 kg

TABLO 3		
Yarışması 24 Eylül 2022 Cumartesi Günü Yapılacak kategoriler		
NO	KATEGORİ GENÇLER YAŞ SINIRI: 16-23 YAŞ	SIKLET
42	Genç Erkekler Fizik	1.74 cm
43	Genç Erkekler Fizik	1.78 cm
44	Genç Erkekler Fizik	+1.78 cm
45	Büyük Erkekler Fizik	1.70 cm
46	Büyük Erkekler Fizik	1.73 cm
47	Büyük Erkekler Fizik	1.76 cm
48	Büyük Erkekler Fizik	1.79 cm
49	Büyük Erkekler Fizik	1.82 cm
50	Büyük Erkekler Fizik	+1.82 cm
51	Kaslı Erkekler Fizik	Açık
52	Genç Erkekler Klasik Fizik	Açık
53	Büyük Erkekler Klasik Fizik	Açık
54	Genç Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	Açık



TABLO 4		
Yarışması 25 Eylül 2022 Pazar Günü Yapılacak kategoriler		
NO	KATEGORİ	SIKLET
	<b>BÜYÜKLER</b>	
55	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.68 cm
56	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.71 cm
57	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.75 cm
58	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.80 cm
59	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	+ 1.80 cm
60	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme ( IFBB Dünya Şampiyonasında bu sikelte yer verilirse yapılcaktır aksi takdirde yapılmayacaktır.)	65 kg
61	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	70 kg
62	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	75 kg
63	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	80 kg
64	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	85 kg
65	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	90 kg
66	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	95 kg
67	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	100 kg
68	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	+ 100 kg

### AĞIRLIK LİMİTLERİ

<b>BÜYÜK VE MASTER ERKEKLER KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ</b>	
1.	<u>1.68 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 0 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
2.	<u>1.71 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 2 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
3.	<u>1.75 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
4.	<u>1.80 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 6 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
5.	<u>+1.80 cm Sıkleti için</u>
a.	<u>1.80 cm-1.90 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 8[kg] + 2 kg Tolerans</u>
b.	<u>+1.90 cm-1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 9[kg] + 2 kg Tolerans</u>
c.	<u>1.98 cm Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 10[kg] + 2 kg Tolerans</u>
<b>GENC ERKEKLER VE KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ</b>	
1.	<u>1.68 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 0 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
2.	<u>1.71 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 1 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
3.	<u>1.75 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 2 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
4.	<u>1.80 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 3 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
5.	<u>+1.80 cm. için</u>
a.	<u>1.80 cm-1.90 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
b.	<u>1.90 cm-1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4.5 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
c.	<u>1.98 cm- Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 5 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
<b>GENC ERKEKLER FİTNESS BOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ</b>	
<u>Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 0 [kg] + 2 kg Tolerans</u>	
<b>BÜYÜK ERKEKLER FİTNESS BOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ</b>	
1.	<u>1.68 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 0 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
2.	<u>1.71 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 1 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
3.	<u>1.75 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 2 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
4.	<u>1.80 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 3 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
5.	<u>1.90 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg] + 2 kg Tolerans</u>

6. <u>1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4,5 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
7. <u>+1.98cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 5 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
<b><u>BÜYÜK ERKELER KLASİK FİZİK AÇIK SİKLET KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ</u></b>
1. <u>1.68 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
2. <u>1.71 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 6 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
3. <u>1.75 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 8 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
4. <u>1.80 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 11 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
5. <u>+ 1.80 cm için</u>
<b><u>GENÇ ERKELER KLASİK FİZİK AÇIK SİKLET KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ</u></b>
6. <u>1.68 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 2[kg] + 2 kg Tolerans</u>
7. <u>1.71 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 3 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
8. <u>1.75 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
9. <u>1.80 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 6 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
10. <u>+ 1.80 cm için</u>
a. <u>+ 1.80 cm-1.90 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 7[kg] + 2 kg Tolerans</u>
b. <u>+ 1.90 cm-1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 8[kg] + 2 kg Tolerans</u>
c. <u>+1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 9 [kg] + 2 kg Tolerans</u>

**2022** Yılında NPC, NAC, WBFF, WFF, WBF, NABBA, WABBA vb. yarışmalara katılan sporcular bu yarışmaya alınmayacaklar ve Hakem olarak görev verilmeyecektir.

Teknik Komite Tarafından, Şampiyonaya Katılacak Sporculara **Tartı Esnasında** Form Kontrolü Yapılacaktır. **Formu İyi Olmayan** Sporcular Tartı Sonrası Podyuma Çıkarılmayıp **Eleneceklerdir**.

**IFBB TALİMATLARI GEREĞİ ULUSAL VE ULUSLARARASI YARIŞMALARDA PROTAN VE JANTANA SPREY SPORCU BOYALARI KULLANILMAKTADIR. KREM BOYALAR MARKASI NE OLURSA OLSUN KULLANILMAYACAKTIR. KULLANAN SPORCULAR YARIŞMADAN DİSKALİFİYE EDİLECEKTİR.**

#### **D - YARIŞMA TARTI - KAYITLARINDA GÖREV ALAN HAKEM VE KURUL ÜYELERİ**

21 Eylül 2022 Çarşamba Günü saat **10.00'da, Pendik Kurtköy Spor Salonu da Hazır Olacaklardır.**

Yarışma tartı ve kayıtlarında görevlendirilecek **hakemler ve kurul üyeleri; Merkez Hakem kurulu** tarafından duyurulacaktır.

#### **E – YARIŞMA PROGRAMI**

##### **22 EYLÜL 2022 PERŞEMBE GÜNÜ TABLO 1’de BULUNAN TÜM SİKLETLER**

Saat **08.30 – 09.00** Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat **09.00 – 13.00** **Yukarıdaki** TABLO 1’de Perşembe günü belirtilen Tüm Sıkletlerin Ön eleme, Yarı Final

ve Finalleri

Saat **13.00 – 14.00** Öğle arası.

Saat **14.00** -- Ön eleme, Yarı Final ve Finallerin devamı

##### **23 EYLÜL 2022 CUMA TABLO 2’de BULUNAN TÜM SİKLETLER**

Saat **08.30 – 09.00** Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat **09.00 – 13.00** **Yukarıdaki** TABLO 2’de Cuma günü belirtilen Tüm Sıkletlerin Ön eleme, Yarı Final ve Finalleri

Saat **13.00 – 14.00** Öğle arası.

Saat **14.00** -- Ön eleme, Yarı Final ve Finallerin devamı

##### **24 EYLÜL 2022 CUMARTESİ TABLO 3’de BULUNAN TÜM SİKLETLER**

Saat **08.30 – 09.00** Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

**Saat 09.00 – 11.00 Yukarıdaki TABLO 3’de Cumartesi günü belirtilen Tüm Sıkletlerin Ön eleme, Yarı Final ve Finalleri**

**Saat 11.00 – 12.00 Seremoni (Saygı Duruşu, İstiklal Marşı ve Açılış Konuşmaları)-Günü ve Saati Değişebilir.**

**Saat 13.00 – 14.00 Öğle arası.**

**Saat 14.00 -- Ön eleme, Yarı Final ve Finallerin devamı**

**25 EYLÜL 2022 PAZAR TABLO 4’de BULUNAN TÜM SIKLETLER**

**Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı**

**Saat 09.00 – 13.00 Yukarıdaki TABLO 4’de Pazar günü belirtilen Tüm Sıkletlerin Ön eleme, Yarı Final ve Finalleri**

**Saat 13.00 – 14.00 Öğle arası.**

**Saat 14.00 --Ön eleme, Yarı Final ve Finallerin devamı**

### **PROGRAM AKIŞI ;**

Yarışma akış programı, kategori ve Sıkletlerdeki sporcu yoğunluğuna göre gerek duyulduğunda yeniden düzenlenebilir.

### **BU GENELGE;**

Değişen koşullara veya gereksinmelere göre **FEDERASYON BAŞKANI** tarafından değiştirilebilecektir. Değişiklikler Federasyonun [www.tvgfbf.gov.tr](http://www.tvgfbf.gov.tr) adresindeki internet Sayfasından ayrıca duyurulacaktır. Bu Genelgede yer almayan genel konularda Uluslararası (IFBB) Yarışma Kuralları geçerlidir.

**Niyazi KURT**  
**Federasyon Başkanı**

### **İrtibat:**

**Sudi Tuncel**  
**MHK BAŞKANI**  
**0 532 682 59 17**

**İhsan GÖRMEZ**  
**Vücut Geliştirme As Başkanı**  
**0 535 277 27 82**



Federasyonumuz, Spor Bakanlığımızın **dopingle mücadele** hususunda yürüttüğü proje kapsamında etkin olarak çalışmalarına devam etmektedir. Ancak; dopingle mücadele hususunda **antrenörler ve kulüplere** de büyük sorumluluklar düşmektedir. Antrenör ve kulüp idarecilerinin, **hazırlık ve müsabaka dönemlerinde** yetiştirdikleri sporcularını denetlemeleri ve bilgilendirmeleri gerekmektedir. Federasyon müsabakalarında yarışan ve dopingli çıkan sporcuların, **antrenör ve kulüplerine** Federasyon Disiplin Talimatı **Madde 52** gereği **para cezasının** yanında, müsabaka ve faaliyetlerden **men cezası uygulanacaktır.**

Sporcusu dopingli çıkan ve para cezası alan kulüplerin para cezası **tahsil edilmeden** başka faaliyetlere **katılmasına** ve seçimlerde **oy kullanmasına** izin verilmeyecektir.

Sporcusu dopingli çıkan **kulüp antrenörlerine** ise para cezasının yanında 4 yıla kadar **antrenörlükten men** cezası verilecektir.

Bu nedenle Federasyonumuz 2022 yılı faaliyetlerine katılacak **sporcuların**, aşağıdaki formu **kulüp idarecileri ve kulüp antrenörleri** ile birlikte doldurarak imzalamaları gerekmektedir.

### KULÜP – ANTRENÖR – SPORCU DOPİNG TAAHHÜTNAMESİ

.....Kulübü adına, , **21 -25 Eylül 2022 Pendik Gençlik ve İlçe Müdürlüğü Kurtköy Spor Salonun 'da** düzenlenecek olan Türkiye Vücut Geliştirme-Fitness Şampiyonası ve Dünya Milli Takım Seçmelerine sporcumuz olarak müsabakalara katılacak olan, .....nın Doping maddesi içeren herhangi bir ürün kullanmadığını beyan ederiz.

Adres ve GSM no :

.....  
**Kulüp kaşe/imza**

..... Kulübü antrenörü olarak, sporcum .....'a müsabaka hazırlık döneminde gerekli duyuru ve ikazı yaptığımı belirtir, Doping maddesi içeren herhangi bir ürün kullanmadığımı beyan ederim.

Adres ve GSM no :

.....  
**Kulüp Antrenörü/imza**

..... Kulübü Sporcusu olarak **21 -25 Eylül 2022 Pendik Gençlik ve İlçe Müdürlüğü Kurtköy Spor Salonun 'da** düzenlenecek olan Türkiye Vücut Geliştirme-Fitness Şampiyonası ve Milli Takım Seçmelerine hazırlanırken, Doping maddesi içeren herhangi bir ürün kullanmadığımı beyan ederim. Dopingli çıkmam halinde yönetmelik gereği hakkımda verilen her türlü cezaı kabul ediyorum.

Adı Soyadı :

TC Kimlik no :

Lisans no :

.....  
**Sporcu Adı Soyadı / imza**

Adres ve GSM no :