

TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNES FEDERASYONU BİLEK GÜREŞİ YARIŞMA TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

Madde – 1 Bu Talimatın amacı; Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Başkanlığınca ülke genelinde düzenlenecek tüm bilek güreşi yarışmalarının uluslar arası kurallara uygun olarak yönetimi konusunda federasyonumuzca uygulanacak kural ve yöntemleri belirlemektir.

Kapsam

Madde – 2 Bu Talimat; ülkemizde yapılacak Bilek Güreşi yarışmalarında, uygulanacak kuralları kapsar.

Dayanak

Madde – 3 Bu Talimat; 3289 Sayılı Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat Ve Görevleri Hakkındaki Kanununun Ek 9.maddesi ile 19/07/2012 Tarih ve 28358 Sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren, Spor Genel Müdürlüğü Bağımsız Spor Federasyonları çalışma usul ve esasları hakkındaki yönetmelik ile Federasyonun Ana Statüsüne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

Madde – 4 Bu Talimatta geçen;

Bakanlık	: Gençlik ve Spor Bakanlığı
Genel Müdürlük	: Spor Genel Müdürlüğünü,
Federasyon	: Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonunu,
Federasyon Başkanı	: Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Başkanını,
Yönetim Kurulu	: Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Yönetim Kurulunu,
İl Müdürlüğü	: Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünü,
İlçe Müdürlüğü	: Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğünü,
İl Temsilcisi	: Bulunduğu ilde, Federasyonu temsil eden ve Federasyonun Spor Dalı faaliyetlerini yürüten kişiyi,
Temsilci	: Federasyonun Resmi Temsil Görevini Üstlenen Kişiyi,
MHK	: Federasyonun Merkez Hakem Kurulunu,
Gözlemci	:Yurt içinde yapılan tüm yarışmalarda federasyon adına yarışmaları gözlemleyen ve rapor eden kişiyi,
Hakem	: Federasyonun yarışmalarını yöneten ve puanları veren belgeli kişileri,
Yönetici	: Federasyona bağlı spor kulüplerinin yönetici ve kulüp yönetimindeki kişileri,
Teknik Kurul	: Antrenörlerden oluşan ve Genel Kurulda Seçilerek gelen kişileri,
Organizasyon Kurulu	: Federasyon faaliyetlerinin organizasyonunda görevli kurulu,
Disiplin Kurulu	: Federasyonun Disiplin Talimatını uygulamakla görevli kurulu,
Antrenör	: Federasyonun düzenlemiş olduğu Antrenörlük kursunu başarıyla tamamlamış ve belge almaya hak kazanmış kişiyi,
Sporcu	: Federasyonun, Sporcu Lisans, Vize, Tescil ve Transfer Talimatına göre lisanslı olan sporcuları,
Usta (Master) Sporcu	: 40 yaş ve üzerinde olan sporcuyu,
Kuvvet Kolu	:Bilek güreşi masasında sporcunun eliyle kavrayıp destek aldığı tutamağı,
Kayış	: Bilek güreşi yarışmalarında sporcuların karşılıklı olarak bileklerini bağladıkları bu iş için özel yapılmış bağı,
Spor Kulübü / Salonu	: Bilek güreşi dalında tescilli yapılmış spor kulübünü / salonunu,
WAF	: Dünya Bilek Güreşi Federasyonunu,
EAF	: Avrupa Bilek Güreşi Federasyonunu,tanımlar.

İKİNCİ BÖLÜM Genel İlkeler

Yarışma Sezonu

Madde – 5 WAF, EAF ve Federasyon tarafından düzenlenen Yarışma Sezonu; 01 Ocak tarihinde başlar, 31Aralık tarihinde sona erer.

Yarışmalara Katılacak Kulüplerin ve Sporcuların Katılma Koşulları

Madde – 6 Yarışmalara; tescilleri yapılmış spor kulüpleri ile tescili yapılmış veya lisansı vize edilmiş sporcular katılırlar.

Yarışma Türleri

Madde – 7 Yarışmalar; resmi ve özel olmak üzere iki türde düzenlenir.

7.1. Resmi Yarışmalar; WAF, EAF ve Federasyonca yapılan yarışmalardır. Bunlar; ulusal ve uluslararası düzeyde yapılan yarışmalar olmak üzere:

- a. Ferdi Yarışmalar,
- b. Kulüpler Arası Yarışmalar,
- c. Bölgesel Yarışmalar ve
- d. Adanmış Kupa Yarışmalarıdır

7.2 Özel Yarışmalar: Resmi yarışmalar dışında kalan tüm yarışmalardır.

Yarışmaların Düzenlenmesi

Madde – 8 Yarışmalar resmi ve özel olmak üzere iki türde yapılır.

8.1. Resmi yarışmalar:

- a. Resmi yarışmalar; WAF, EAF ve Federasyonca düzenlenir.
- b. Türkiye'de yapılacak resmi yarışmalar; WAF'ın belirlediği kurallar ile bu Talimat İlkelerine göre yapılır.

8.2. Özel yarışmalar:

- c. Türkiye'de yapılacak özel bilek güreşi yarışma ve şovlarının düzenlenebilmesi için Federasyon'dan izin alınması ve bu Talimat ilkelerine göre yapılması zorunludur.
 - d. İzinsiz yapılan yarışmalar Federasyonun isteği doğrultusunda yerel yetkililer aracılığıyla durdurulur.
 - e. Bu yarışmalar; il spor dalı temsilcilerinin başkanlığında kurulacak bir yarışma düzenleme kurulunca yapılır.
 - f. Bu yarışmaların gözlemcileri; Federasyonca belirlenir ve görevlendirilir.
- 8.3.** Özel yarışma düzenleme kurulunun yarışma için hakem istemesi durumunda; Merkez Hakem Kurulunca yeter sayıda hakem görevlendirmesini yaparak gerekli yazışmaları büro aracılığıyla tamamlar.
- 8.4.** Özel yarışmalarda; Federasyon gerek gördüğü takdirde bir Temsilci ve bir Temsilci Yardımcısı olmak üzere iki kişiyi görevlendirebilir.
- 8.5.** Özel yarışmalar için Federasyondan görevlendirilecek kişilerin; yarışma ile ilgili tüm kanuni ve zorunlu giderleri, özel yarışma düzenleyicilerince karşılanacaktır.
- 8.6.** Federasyon il temsilcisi özel yarışmaları denetler ve kontrol altına alır, ayrıca

gözlemcinin vereceği anlık raporlar doğrultusunda gerekiyorsa yerel yetkililer aracılığıyla yarışmayı durdurabilir.

- 8.7. Bu yarışmaların sonuçları resmi nitelik taşımaz ve resmi yarışma sonuçları ile bağdaştırılmaz. Ancak; yarışma sonuçları, yarışma raporlarıyla birlikte Federasyona verilmek zorundadır.
- 8.8. Federasyon; izinsiz yarışma düzenleyenler hakkında her türlü yasal işlemi başlatır.
- 8.9. Yukarıdaki kurallara uymayan özel yarışmaların yapılmasına kesinlikle izin verilmeyecektir.
- 8.10. Federasyonca yurt içinde düzenlenmesine izin verilen özel yarışma ve şovlara katılmak için lisanslı sporcuların federasyondan izin almasına gerek yoktur.

Yarışma Şekli

Madde – 9 Tüm Bilek Güreşi Yarışmaları bilek güreşi masasında ayakta durarak yapılır, Ancak bedensel engelli sporcular oturarak yarışır.

Yarışmalara Katılacak Sporcularda Aranacak Şartlar

Madde – 10

- 10.1. Türkiye Birinciliği Yarışmalarında, T.C. Vatandaşı olmayan sporcular yarışamaz. Özel ve kulüpler arası yarışmalar bu kuralın dışındadır.
- 10.2. Lisansı olmayan sporcu; yarışmaya katılamaz.
- 10.3. Lisans, tescil, vize ve benzeri konularda Federasyonun Sporcu Lisans, Tescil, Vize, Transfer Talimatı İlkeleri uygulanır.
- 10.4. Sporcunun cezalı olmaması ve durumunun yarışma genelgesinde belirtilen koşullara uygun olması zorunludur.
- 10.5. WAF'a Bağlı olmayan, onaylanmamış, diğer herhangi bir organizasyonun düzenlediği yarışmalara katılmış fakat ömür boyu yarışmalardan men cezası almamış olan sporcu; Federasyonunun düzenlediği yarışmalara katılmak istediğinde, yazılı olarak Federasyona başvurmak zorundadır. Başvurular, Federasyon tarafından değerlendirilir.

İzne Bağlı yurtdışı görev

Madde – 11

- 11.1. WAF – EAF ın tanıdığı yurt dışında yapılacak olan her türlü özel yarışmalara bireysel veya takım halinde katılmak, Federasyonun iznine bağlıdır.
- 11.2. Bu kurala uymayanlar suç işlemiş sayılırlar ve Disiplin Kuruluna gönderilirler. Ayrıca ilgililer hakkında Cumhuriyet Savcılığına suç duyurusunda bulunulur.

Profesyonellikten Amatörlüğe Dönme

Madde – 12 Bir sporcunun profesyonel olduktan sonra amatör spora dönmesi söz konusu ise; bu konuda WAF'ın vereceği karar uygulanır.

Yabancı Ülkelere Giden veya Yabancı Ülkelerden Gelen Sporcular

Madde – 13

- 13.1 Yabancı ülkelere giden sporcular, o ülkede bir kulüp adına yarışmaya katılacaklar ise; mutlaka, kulüplerinden ve Federasyondan İlişiksiz Belgesi almak zorundadırlar.
- 13.2 Yabancı uyruklu sporcular ise; Federasyonun Sporcu Lisans, Tescil, Vize, transfer talimatı İlkelerine göre lisans çıkarttıktan sonra ,sadece özel ve kulüpler arası yarışmalara katılabilirler.
- 13.3 Türk uyruklu olup da yurt dışında spor yaşamını sürdüren sporcular yurda döndüklerinde; yine Federasyonun Sporcu Lisans, Tescil, Vize, Transfer Talimatı İlkelerine göre lisans çıkarttıktan sonra ulusal, uluslar arası, özel ve kulüpler arası yarışmalara katılabilirler.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Teknik İlkeler

Yaş Gurupları

Madde – 14

14.1. Bay ve bayanlar için yaş gurupları hesaplanırken yıl baz alınır ve 7 gruptan oluşur. Bunlar;

- | | | |
|----|--|----------------------------|
| a. | Minikler Bay - Bayan | : 09 Yaş ile 12 Yaş arası; |
| b. | Yıldızlar Bay - Bayan | : 13 Yaş ile 14 Yaş arası, |
| c. | 18 Yaş Altı Gençler Bay - Bayan | : 15 Yaş ile 18 Yaş arası; |
| d. | 21 Yaş Altı Gençler Bay - Bayan | : 19 Yaş ile 21 Yaş arası |
| e. | Büyükler Bay - Bayan | : 18 Yaş ile 39 Yaş arası; |
| f. | Ustalar (Masterlar) Bay - Bayan | : 40 Yaş ile 49 Yaş arası, |
| g. | Büyük Ustalar (Grand Master) Bay - Bayan | : 50 Yaş ve üzeri olanlar. |

14.2. Yaş Gurupları; WAF Kurallarına ve bu Talimata göre Yarışma Genelgesine yazılacaktır.

Kilolar

Madde – 15 Yarışma Katogorileri ve Kiloları

- | | | |
|----|--|--|
| a. | Minikler Bay - Bayan Sol ve Sağ Kol | : 30, 35, 40, 45, 50, 55, +55 Kg., |
| b. | Yıldızlar Bay- Bayan Sol ve Sağ Kol | : 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, +65 Kg., |
| c. | 18 Yaş Altı Genç Baylar Sol ve Sağ Kol | : 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, +90 Kg., |
| d. | 18 Yaş Altı Genç Bayanlar Sol ve Sağ Kol | : 45, 50, 55, 60, 65, 70, 80, +80 Kg. |
| e. | 21 Yaş Altı Genç Baylar Sol ve Sağ Kol | : 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, +90 Kğ |
| f. | 21 Yaş Altı Genç Bayanlar Sol ve Sağ Kol | : 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, +80 Kğ |
| g. | Büyük Baylar Sol ve Sağ Kol | : 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 100, 110, +110 Kg, |
| h. | Büyük Bayanlar Sol ve Sağ Kol | : 50, 55, 60, 65, 70, 80 +80 kg., |
| i. | Usta Baylar Sol ve Sağ Kol | : 70, 80, 90, 100,+100 kg., |
| j. | Usta Bayanlar Sol ve Sağ Kol | : 60, 70, 80, +80 kg., |
| k. | Büyük Ustalar Baylar Sol ve Sağ Kol | : 75, 90, 100, +100 Kg |
| l. | Büyük Ustalar Bayanlar Sol ve Sağ Kol | : |

Kilolar; WAF Kurallarına uygun olarak düzenlenir.

Takım-Kulüpler arası Müsabakalar ve Puanlaması;

Madde – 16

16.1. Takım tasnifleri genel toplam hesaplanabileceği gibi, Bayanlar (Büyük-Genç-Master Dahil), Baylar (Büyük-Genç-Master Dahil), genç bayanlar, genç erkekler, 21 Y.A. G. Bayanlar, 21. Y.A.G Baylar, Büyük Bayanlar, Büyük Baylar, Master Baylar ve Master Bayanlar şeklinde ayrı ayrı da hesaplanabilir.

16.2. Takım Puanlarının hesaplanmasında, aynı il yada takımdan ilk 7 ye giren bütün sporcuların dereceleri karşılığında ki puanlar değerlendirilir. Aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

- | | |
|----------|------------|
| BİRİNCİ | : 10 Puan, |
| İKİNCİ | : 7 Puan, |
| ÜÇÜNCÜ | : 5 Puan, |
| DÖRDÜNCÜ | : 4 Puan. |
| BEŞİNCİ | : 3 Puan, |
| ALTINCI | : 2 Puan, |
| YEDİNCİ | : 1 Puan |

16.3 Puanların yazılmasından ve tüm dallarda sınıflara ayrılma işleminden, yarışma hakemleri sorumludur.

16.4. Yarışma genelgesinde yer alması durumunda, bu dallarda ki toplam derecelere kupa verilebilir.

- 16.5.** Takım ve Kulüpler arası müsabakalarda aynı kulüpten bir kategoride sağ kolda 2, sol kolda 2 olmak üzere en fazla 4 sporcu katılabilir.

Tartılar

Madde – 17

- a. Bilek Güreşi Yarışma sıkletlerinde kilo toleransı yoktur. Bir sporcunun 2 kez tartılma hakkı vardır. İkinci hakkında kilosunu ayarlayamayan sporcu bir üst kilodaki sıklette girmek zorundadır.
- b. Engelli sporcular takma kol, bacak ve protezlerle yarışmaya katılıyor ise sporcu bu protezleri ile birlikte tartılmak zorundadır.
- c. Takımların ve sporcuların tartı sırası belirlenirken, Federasyona gönderdikleri müsabaka listesinin tarih ve saat önceliği değerlendirilecektir.
- d. Tartı için birden fazla resmi tartı aracı kullanılabilir. Ancak, tüm tartılar Federasyon tarafından onaylı olacaktır. Tartı esnasında MHK belirleyeceği hakemler görev alır. Tartı, kayıt ve Fikstür işlemlerinde MHK yetkilidir.
- e. Tartı esnasında sporcuların yanında görevli 1 idareci veya 1 antrenör bulunabilir.
- f. Kendi normal ağırlığında tartıya giren sporcu, eğer isterse bir üst sıklette yarışmaya girebilir, ancak bu sıklette birden fazla takım arkadaşının yarışmıyor olması gerekmektedir.
- g. Yurt dışı müsabakalarında, sporcunun yarışması engellenmiyor yada milli takımda bazı sıklet ve kategorilerde yarışmacılarımız bulunmuyor ise, bu sıkletlerde kafile başkanının onayı ile takım puanının artırılması amacı ile o an milli takımda İdareci, Antrenör ve Hakem olarak görevlendirilenler sporcu olarak yarıştıırılabilir.

Bilek Güreşi Masaları

Madde – 18 2 tür yarışma masası vardır ve bu masaların standartlarını ve ölçülerini WAF belirler.

- 18.1.** Oturarak yapılan Bilek Güreşi yarışma masası:
 - a. Bu masalarda sadece bedensel engelli sporcular yarışır.
 - b. Masanın boyutları; yerden yüksekliği 71 cm., masa üzeri boyutları ise; 92 x 66 cm.'dir.
 - c. Oturak yüksekliği 45 cm., çapı ise; 45 x 45 cm.'dir.
 - d. Bedensel engelli sporcular oturarak yarışmak zorundadırlar. Ancak; fiziksel olarak ayakta yarışabilecek durumda olanlar, normaller kategorisinde de yarışa bilirler.
- 18.2.** Ayakta durarak yapılan Bilek Güreşi yarışma masası:

Masanın yerden yüksekliği 101.6 cm., masa üzeri boyutları ise; 92 x 66 cm.'dir.

Donanımlar

Madde – 19

- 19.1. Dirsek pedi: 18 cm x 18 cm boyutlarında ve 5 cm yüksekliğinde olacaktır. Tuş pedleri ise; 25 cm. uzunluğunda, 10 cm. yüksekliğinde ve 5 cm. genişliğinde, köpük veya tatami tipi bir malzemededen yapılacak olup, 2 cm. kalınlığında sunta üzerine sağlam bir biçimde yapıştırılarak masanın üzerine monte edilecektir. Pedler otomatik geçme veya bir vidayla tutturulacaktır. Masa; hem sol kol hem de sağ kol yarışmaları için düzenlenmiş ise; masa vidaları seyyar olacaktır.
- 19.2 Masanın merkezini belirlemek için; masa ortasına iki ayrı renk malzeme ile düz bir çizgi konulacaktır.
- 19.3 Kuvvet kolları; masanın orta çizgisinin her iki başına tam ortalı biçimde monte edilecektir. Sağ kol masası için sağ köşeden 32 cm., sol kol masası için masanın sol köşesinden 32 cm. ölçülür ve 18 x 18 boyutlarındaki dirsek pedi monte edilir.
- 19.4 Oturakların yapımında çapı en çok 2 inç olan kare boru olmakla beraber, çelik boru, düz demir veya köşeli demir kullanılabilir. Masa ile sandalye üzerine kullanılan malzeme 3 - 4 inç kalınlığında kontrplaktan oluşmalıdır. Ancak, daha iyi bir malzemenin kullanılması da kabul edilebilir.
- 19.5 Masa üzerinde ve oturma zemininde, rahatlığı sağlamak amacıyla, vinil / reçine tipi bir malzeme ile kaplı ince bir kat köpük bulunmalıdır.
- 19.6 Masa üzerinde veya sandalye oturma zemininde, pleksiglas veya yansıtıcı özellikte bant kullanılmaz.
- 19.7 Masanın her iki tarafında; tebeşir, reçine, magnezyum tozu veya engelleyiciyi koymak için birer

- sehpa olacaktır. Sehpalar; görevlileri engellemeyecek, yarışmacıları rahatsız etmeyecek ve havaya yayılan toz sıkıntı yaratmayacak şekilde masadan uzak duracaktır.
- 19.8 Yarışma eğer yükseltilmiş bir sahnede yapılıyorsa; yarışma alanının etrafı, yarışmacıların kazayla düşmesini engelleyecek şekilde koruyucu araç - gereçle çevrilir. Sahneler, Yarışmacı ve resmi görevliler dışında ilgisi olmayan kişileri yarışma masasından ve kayıt masasından uzak tutacak şekilde planlanır ve seyirciler yarışma alanına alınmaz. Antrenör ve idareciler masaya yaklaşamazlar. Basın veya özel fotoğraf ve kamera çekimi için hiç kimse, hiçbir koşulda masaya yaklaşamaz.
- 19.9 Boyu kısa yarışmacılar için; yarışmacının belinin en azından masanın üst seviyesine getirilmesi amacıyla, platform ayakkabıları veya çoklu platformlar ile birlikte 90 x 60 cm. genişliğinde ve 10 cm. yüksekliğinde yükseltici platformlar kullanılabilir. Bundan fazlası kabul edilemez. Ayrıca; merkeze hareketi kolaylaştırmak ve yükseltici platformu yerleştirmek için bir yiv açılacaktır.
- 19.10 Kullanılan kayışlar, plastik veya metal kopçalı, WAF ve / veya EAF standartlarında olacaktır.
- 19.11 Sporcular, hakemler ve diğer tüm resmi görevliler; Federasyonun Yurt İçi Ve Yurt Dışında Düzenlenecek Spor Etkinlikleri Giyim - Kuşam Talimatı Kurallarına uyacaktır. Ayrıca;
- Sporcuların; hangi ilin ve hangi kulübün sporcusu olduğu giysisinden belli olacaktır. Kulüpler yarışmalarında veya ferdi yarışmalarda, yarım kollu, (biceps) pazı üstü beyaz tişört, ön sol göğüste varsa kulüp amblemi, arka tarafta ise; ilin adı ve bilek güreşi amblemi olacaktır.
 - Takımın sponsoru varsa ve sponsor tüm takıma sponsor olmuş ise; takım listesinde sponsorun adı belirtilecek ve tişörtlerin göğüs veya arka kısmına adı yazılacaktır. Tüm takım bu maddedeki koşullara uymak zorundadır.
 - Eğer, takım içinde tek bir sporcu özel sponsor almışsa; takım listesinde bu sporcunun karşısına sponsorun adı veya şirket ismi belirtilecektir.
 - Sporcular; hangi ilin takım listesinde yazılı ise. o ilin giysisini giymek zorundadır. Altta eşofman altı ve spor ayakkabısı olacaktır. Tartıya giren tüm sporcular, yarışma seremonisine çıkacak ve bu maddede belirtilen giysileri giyeceklerdir. Bu kurala uymayanlar yarışmalara alınmayacaktır.
 - Yarışmacılar; Yurt İçi Ve Yurt Dışında Düzenlenecek Spor Etkinlikleri Giyim - Kuşam Talimatı Kurallarına uymak koşulu ile resmi yarışmaların tümünde, sponsor amblemi veya logosunu kullanabilirler.
 - Antrenörler için giysi koşulu aranmayacaktır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Yarışma İlkeleri ve Yaptırımlar

Yarışmaya Katılma Koşulları

Madde – 23

- Yarışmalara katılacak kulüpler ve sporcular; katılacaklarını bildirir başvuru yazılarını, en son yarışma tarihinden 5 gün önce, Federasyona faksla göndermek zorundadırlar.
- Başvuru yazılarını geç gönderen kulüpler yarışmaya katılamazlar.
- Yarışmalara katılacağını bildirmiş olmasın karşın, katılamama nedenlerini yazılı olarak Federasyona bildirmeden yarışmadan çekilenler; ertesi yıl yapılacak yarışmalara kesinlikle alınmazlar.
- Yarışmalara WAF'ın belirlediği yaş grubunun altında ki yaşının altındaki sporcular katılamazlar.
- Yarışmalara katılacak takımlar ve sporcular; Yarışma Listelerini, bağlı buldukları İl Müdürlüklerine onaylatacaklardır.
- Listelerde; bay - bayan sporcular ayrı, ayrı belirtilir.
- Listelerde yer alan sporcu adları; İl Müdürlüğünün onayından sonra değiştirilemez.
- Yarışmalara katılacaklar; izinlerini de bağlı buldukları İl Müdürlüklerinden alacaklardır.
- Teknik toplantının yeri ve saati; yarışma genelgesi ile duyurulur.
- Teknik toplantıya; kulüplerin yetkili idareci, sporcu veya antrenöründen birinin katılımı zorunludur. Toplantıya; ilgisi olmayan kişiler katılamazlar.
- Teknik toplantıya; yetkili sporcu, antrenör veya idareci ile katılmayan kulüpler, kesinlikle yarışmalara alınmaz.

- 23.12.** Yarışmaların Günlük Programı ve diğer kuralları Teknik Toplantıda belirlenir, daha sonra değişiklik yapılması ile ilgili gelecek öneriler kabul edilemez.
- 23.13.** Kulüpler ve sporcular; İl Müdürlüğü onaylı listelerini ve sporcu lisanslarını istendiğinde Federasyon Yetkililerine vereceklerdir.
- 23.14.** Onaylı Takım Listesi olmayan kulüpler ile lisanssız sporcular yarışmalara katılamaz.
- 23.15.** Listelerde silinti ve kazıntı olmamalıdır. Silinti ve kazıntı yapılan listeler işleme alınmaz.
- 23.16.** Yarışma derece sıralamasında; yarışmanın yapıldığı il merkezinden katılan kulüpler dereceye girseler bile harcırah alamazlar. Bunların dışında Federasyonun belirleyeceği dereceye giren bay ve bayan sporcular ile bu sporcuların 1 idareci ve lisanslı 1 antrenörüne yolluk ve yevmiyeleri Federasyonca ödenir.
- 23.17.** Dereceye giremeyen kulüp ve sporcuların yolluk ve yevmiyeleri; bütçe olanakları ölçüsünde, katıldıkları ilin Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerince karşılanabilir.

Yarışma İlkeleri

Madde – 24

- 24.1.** Bilek Güreşi Yarışmaları ayakta ve oturarak olmak üzere iki dalda yapılır.
- 24.1.1.** Ayakta yapılan yarışmalar; engelli olmayan sporcular arasında düzenlenen yarışmalardır.
- 24.1.2.** Oturarak yapılan yarışmalar; engelli sporcular arasında düzenlenen yarışmalardır.
- 24.2.** Bir yarışmanın hangi sistemde yapılacağı, Federasyon tarafından yayınlanan Yarışma Genelgesinde belirtilir. Buna göre;
- 24.2.1.** Özel turnuvalar dışındaki tüm yurt içi yarışmalar, daima iki aşamalı eleme sistemi ile yapılır. Sporcuların elenmesi için iki kez yenilmesi zorunludur.
- 24.2.2.** Sıralama: Sporcular, yarışma öncesi çekiliş sırasına göre yarışma tablosuna yazılırlar ve adı ilk okunan sporcu, başhakemin sağ tarafına gelecek şekilde masadaki yerini alacaktır.
- 24.2.3.** Sporcu Lisans Kontrolü: Her bir sıklitte yarışmaya katılacak sporcular, adları okunduğunda, lisans kontrolü için lisans kontrol masasına toplanacaktır. Adı okunan sporcu zamanında masaya gelmezse maçı kaybetmiş sayılır. Sporcunun adı, yarışmada yenilmiş sayılarak indirilir. Sporcunun, aynı yarışmada daha önce bir yenilgisi var ise, kendi ağırlık sınıflarında yarışmadan elenirler. Bu durumda; itirazlar kabul edilmeyecektir. İtiraz edenler yarışmanın seyrini zaman açısından yavaşlatacağı için itiraz edenlere uyarı verilir, aynı yarışmada itirazın yinelenmesi durumunda ilgililer yarışma alanı dışına çıkarılarak haklarında rapor tutulur ve disiplin kuruluna gönderilir.
- 24.2.4.** Yarışmaya Başlama: Sporcular masaya geldiklerinde rakipleri ile el sıkışırlar, ilgili dirseklerini (sağ veya sol) masaya yerleştirirler, duruş alırlar ve hakem uygun gördüğünde başlama komutunu verir.
- 24.2.5.** Tutuşma: Avuç içi, rakibin avuç içine gelecek şekilde el tutuşulur. Karşılıklı olarak başparmaklardan tutulur, başparmak boğumu görülür durumda olacaktır. Tutuşan eller işaret parmağı düzlem çizgisinde olmalıdır. Yarışmacı, serbest kalan diğer eliyle, masa kenarında bulunan kuvvet kolunu tutabilir. Bu kol masanın üzerine değebilir veya değmeyebilir.
- 24.2.6.** Sporcular istenilen süre içinde tutuşmazlarsa, kendileri hakem tarafından tutuştururlar. Hakem tutuşturması aşağıdaki şekilde gerçekleşir.
- 24.2.6.1.** Hakem; sporcuların ellerini, avuç içine gelecek ve başparmak aşağıda olacak şekilde tutuşturur.
- 24.2.6.2.** Önce bir sporcunun, sonra diğer sporcunun parmakları hakem tarafından kapatılır. Parmakları kapatılırken, hakem sporcuya başparmağını kapatıp kapatmayacağını sorar.
- 24.2.6.3.** Bilekler gergin ve kollar merkezlenmiş durumda bulunacaktır. Sporcular bu durumu değiştiremezler. Parmakların yeniden tutuşturulması, geri basınç, bileğin bükülmesi, erken başlangıç yapılması veya dirseğin pedden kaldırılması, bu şeklin değiştirilerek hareket etmiş olması demektir. Bu tür davranışlarda bulunan sporcuya faul verilir.
- 24.2.6.4.** El tırnakları, rakibe zarar vermeyecek şekilde kesilip düzeltilmiş olmalıdır.
- 24.2.7.** Yarışmaya başlamadan önce, her yarışmacının omuzu ile ön kolu arasında ayrıca, çenesi ile eli arasında bir el genişliği veya yumruk girecek kadar ara bulunacaktır.
- 24.2.8.** Pozisyon: Omuzlar masaya dik tutulacaktır, başlangıçtan önce her iki tarafa da bakılarak, yanlış pozisyon hakemlerce düzeltilecektir.
- 24.2.9.** Yarışma anında, kolların ayrılma veya kaymalarını engellemek amacıyla; WAF ve EAF kurallarında da yer alan reçine, tebeşir ve benzeri diğer engelleyicilerin kullanılmasına izin verilir.

- 24.2.10.** Yasaklar: Yarışmacılar; yarışma anında, yarışmayı doğrudan veya dolaylı olarak engelleyecek yüzük, saat, bileklik, bilezik, şapka ve sırt çantası gibi herhangi bir takı veya eşya kullanamazlar. Saç bandına izin verilir ancak, uzun saçlılar saçlarını geriye toplayacaklardır.
- 24.2.11.** Hatalı Hareket: Rakibin kolunu, masanın işaretli merkezinden karşıya itecek geri basınca izin verilmez. Bu davranışa faul olarak değerlendirilir.
- 24.2.12.** Dirseğin, dirsek pedinden ayrılması: Sporcuların birinin dirseğinin, dirsek pedinden ayrılması durumunda sporcuya bir faul verilir. Aşağıdakilerin gerçekleşmesi durumunda sporcunun dirsek pedinden ayrıldığına karar verilir.
- 24. 2.12.1.** Dirsek dikey olarak pedden ayrılır ise, ped ile dirsek arasında boşluk olmadığı sürece önemli değildir. Sporcunun dirseği pedden yüksekte, fakat ped ile dirsek veya ön kol arasında dokunma durumu var ise, bu durum, bir dirsek faulü olarak değerlendirilmez.
- 24. 2.12.2.** Eğer sporcu ön kolu üzerinde yükselir ve dirseği herhangi bir yana doğru dirsek pedinden çıkarsa, bu bir dirsek faulüdür.
- 24. 2.12.3.** Yarış başlarken veya yarış sırasında her iki sporcunun dirsekleri aynı anda havaya kalkarsa, maç durdurulur ve yeniden başlatılır. Bu durum ortak hata olarak kabul edilir ve faul verilmez.
- 24.2.13.** Parmak Ucu: Bilek oynağı ile parmak ucu arasındaki herhangi bir kısmın tuş pedine değmesi veya tuş pedinin altına gitmesi durumunda o sporcu maçı kaybetmiş olur.
- 24.2.14.** Tutamak bırakılıp başka yerden tutulamaz. Bu kurala uymayan sporcuya faul verilir.
- 24.2.15.** Oturma: Bedensel engelli sporcular için geçerli olan bu yarışmada; ayaklar masanın altında veya yarışma başlamadan önce, rakibi engellemeyecek şekilde karşıya doğru uzatılmış olacaktır.
- 24.2.16.** Ayakların zemine değmesi zorunlu değildir.
- 24.2.17.** Yarışma başlamadan önce ve yarışma anında; sporcunun bir kalçası, oturağa mutlaka dokunuyor olacaktır. Sporcunun oturakla ilişkisini kesmesi durumunda sporcuya bir faul verilir.
- 24.2.18.** Ayakta Yapılan yarışmalarda; yarışma anında ayaklar zeminden ayrılabilir ve rakibi engellemek koşuluyla her yönde hareket ettirilebilir. Yarışmacıların bacakları masanın etrafına sarılabilir veya yarışmaya başlamadan önce rakibi engellemek koşuluyla masanın karşı bacağına ayağını dayayabilir. Ancak; yarışmacı kendi tarafında bulunan masa bacağına ayağını koymak amacıyla rakibinin ayağını aynı bacağa koymasına izin vermeyebilir ve ayağıyla vurarak rakibin ayağını oradan indirtebilir. Ayak indirten bu sporcuya faul verilmez. Bunların dışında yapılan kasıtlı davranışlara faul verilir.
- 24.2.19.** Yaralanma: Yarışma sırasında yaralanan sporcu olursa, maç durdurulur ve sporcu tedavi için doktor odasına gönderilir. Daha sonra, maçın sürdürülmesi amacıyla sporcunun adı iki kez üst üste anons edilir. Yaralı sporcu maça çıkmazsa o maçı kaybetmiş olur. Aynı sporcu daha sonraki maçı için, yine iki kez üst üste anons edilir ve bu maça da çıkmazsa yarışma dışı kalır.
- 24.2.20.** Maçı Durdurma: Başhakem veya Federasyon adına görevli bir doktor, sporculardan birinin maça devam edemeyeceğine karar verirse; maç durdurulur. Doktorun vereceği kararla, sporcunun maça devam edip etmeyeceği belirlenir ve sonuç açıklanır.
- 24.2.21.** Ara Verme: Herhangi bir donanım kusuru, tablo hatası veya yetki kusuru olmadıkça, maç sırasında veya arasında kesinti yapılamaz.
- 24.2.22.** Yarışmada Eşleşme: Başlangıç maçlarında yapılan eşleşme dışında, hiçbir sporcu aynı rakip ile iki kez yarıştırmaz. Ancak sporculardan ikisi de yenilenler gurubunda ise; ancak yan finalde eşleşebilirler. Sporculardan biri yenilenlerde, diğeri ise yenenlerde maçlara devam ediyorsa ancak finalde karşılaşır.
- 24.2.23.** Dışa Kayma: Aşağıdaki koşullar oluşmadığında, hakem Dışa Kayma nedeniyle faul verir;
- 24. 2.24.1.** Bir kayma öncesi, rakibin elinde parmaklar kaldırılmalıdır.
- 24. 2.24.2.** Rakibin eli içinde yumruk yapmak istercesine parmaklar kapatılmalıdır.
- 24. 2.24.3.** Her iki yarışmacı da diğeri ile tüm bağlarını yitirirse, bu bir tam kaymadır ve faul verilir. Yetkili, faul vermeden önce durumu iyice incelemelidir. Eğer yetkili, kaymanın kimden kaynaklandığını veya iki taraflı olarak gerçekleşip gerçekleşmediğini saptayamıyorsa, kayış kullanılır ve bu durumda faul verilmez.
- 24.2.24.** Kayış kullanıldığında, yetkililer yarışmacılardan dirseklerini tekrar dirsek pedleri üzerine koymalarını, tutuşmaya geçmelerini ister, karşı el, el askısını tutar. Bu pozisyonda iken kayış

bağlanır, kayış ayarını sadece yetkili kişi yapabilir. Sporcular; ancak, rahatsızlık vermesi durumunda kayışın gevşetilmesini veya hareket ettirilmesini isteyebilirler. Kayış, bileğin doğal bükme çizgisinin 2 cm. den daha aşağısında olamaz.

- 24.2.25. Kayış yerleştirdikten sonra, sporcular dirseklerini kendi seçimlerine göre yerleştirebilirler.
- 24.2.26. Yarışmacılardan birinin; karşı taraf avantajlı pozisyonda iken, pozisyonundan çıkarak kayması durumunda, pozisyon kaybı verilir ve pozisyon kaybeden sporcu bu maçı da kaybetmiş olur.
- 24.2.27. Sporcuların; hakem tarafından tutuşturma pozisyonuna getirilmelerinden önce, omuz, kol, el veya parmaklarıyla yapacakları herhangi bir erken hareketlerinde ve rakibin yoğunlaşmasını bozucu konuşmalar ve benzeri davranışlarında uyarı verilir. Yinelenmesi durumunda ilgili sporcuya bir faul verilir
- 24.2.28. Yarışmacı; adı okunarak çağrıldıktan sonra gecikmesi durumunda, hakem tarafından uyarılır. İkinci kez yapıldığında, uyarılmadan bir faul verilir.
- 24.2.29. Tutamağın bırakılması durumunda; faul verilir, eğer yenik durumda ise maç verilir.
- 24.2.30. Yarışmacının omuzu, kuvvet kolları arasındaki merkez çizgisine bakmamalıdır. Avantaj kazanılması durumunda hakemin uyarısı dikkate alınmazsa, hakem faul verir.
- 24.2.31. Elini rakibinin omzuna doğru iten sporcuya bir faul verilir.
- 24.2.32. Yarışmacının; kırık kol veya tehlikeli bir pozisyona girmesi durumunda, hakem sporcuyu, uyarıyı anlayacağı şekilde yüksek sesle uyarır ve sporcuya; el, kol ve omzunu bir çizgi üzerinde tutmasını söyler. Sporcular rakiplerine karşı, hiçbir zaman omuzlarıyla, kollarıyla, elinin içi veya üst kısmı ile yük bindiremezler. Bu şekilde davrananlara doğrudan faul verilir.
- 24.2.33. Sporcu, rakibinin hareketini sınırlamak amacıyla çene, omuz veya baş gibi herhangi bir başka organını kullanamaz. Kullanırsa doğrudan faul verilir.
- 24.2.34. Her faulden sonra 30 saniye dinlenme verilir.

Yaptırımlar

Madde – 25

- 25.1. Yarışma öncesinde, yarışma anında ve sonrasında görevlilere karşı uygun olmayan söz ve ifadeler kullanan, sportmenlik ruhuna aykırı davranan veya küfreden sporcu, antrenör ve idareci, önce sözlü olarak uyarılır.
- 25.2. Bu yöndeki tutum ve davranışın sürdürülmesi durumunda ilgili kişiler yarışmadan atılır ve yarışma alanı dışına çıkartılırlar. Ayrıca; MHK tarafından haklarında hazırlanacak raporla Disiplin Kuruluna gönderilirler.
- 25.3. İşlenen suçun boyutuna göre ilgililer hakkında Cumhuriyet Savcılığına suç duyurusunda da bulunulur.

İtirazlar

Madde – 26

- 26.1. Yarışmayla ilgili itirazlar; yarışma anında ve antrenör veya takım idarecisi tarafından yazılı dilekçe ile yapılabilir.
- 26.2. İtirazlar; Federasyonun yaptığı tüm yarışmalarda MHK'na yapılır.
- 26.3. İtirazda bulunanlar; Federasyonca belirlenen ücreti, yine Federasyonca belirlenen yere yatırdıktan sonra dilekçesini MHK Başkanlığına sunar.
- 26.4. Federasyonun resmi görevlisinin bulunduğu ve video çekimlerinin yapıldığı yarışmalarda; antrenör veya sporcuların yapmış olduğu kamera çekimleri itiraz için dikkate alınmaz.
- 26.5. Federasyonun resmi çekim görevlisinin olmadığı yarışmalarda ise; bu kişilerin yapmış olduğu kamera veya benzeri çekimleri incelemek Federasyonun isteğine bağlıdır.
- 26.6. İtirazla ilgili olarak, yarışma masasındaki iki hakemin ortak kararı MHK ye bildirilir, İtiraz; MHK tarafından incelenerek yarışma yerinde karara bağlanır ve sonuç hemen açıklanır.
- 26.7. Yapılan incelemede itirazı haklı bulunan tarafın, itiraz için ödediği ücret kendilerine geri verilir. İtirazı kabul edilmeyenlerin yatırdıkları ücret, Federasyon hesabına gelir kaydedilir ve Alındı Belgesi itiraz eden kişiye verilir.
- 26.8. Özel veya il yarışmalarıyla ilgili itirazlar; varsa, İl Hakem Kuruluna, yoksa İl Yarışma Düzenleme Kuruluna yapılır. Eğer bu yarışmada itiraz tam olarak aydınlatılmazsa; İtiraz, İl Yarışma Düzenleme Kurulunca hazırlanacak bir raporla ve belgeleriyle birlikte MHK'na bildirilir. MHK itirazı belgeleriyle inceler ve kararını ilgililere yazılı olarak bildirir.

Kulüpler Arası Yarışmalar

Madde – 27

- 27.1. Kulüpler; tüm yurt içi özel ve / veya resmi yarışmalarını, yarışmanın başlayacağı tarihten otuz gün önce Federasyona yazılı olarak bildirmek ve izin almak zorundadırlar.
- 27.2. Kulüpler; tüm özel ve / veya resmi yarışmalarını, WAF, EAF ve Federasyonun Bilek Güreşi Yarışma Kuralları doğrultusunda yapmak zorundadır.
- 27.3. Bu kurallara uymayan kulüpler, Federasyonun hiçbir faaliyetine katılamazlar.
- 27.4. Kulüplere ayrıca verilecek cezalarda; Federasyonun Disiplin Talimatı uygulanacaktır.

ALTINCI BÖLÜM **Değişik İlkeler**

Doping

Madde – 28

- 28.1. TMOK dopingle mücadele Talimatında isimleri yer alan maddelerin sporcular tarafından kullanımı yasaktır.
- 28.2. Resmi ve / veya özel Yarışmalarda TMOK tarafından idrar numunesi alınan ve sonucu pozitif çıkan sporcular Federasyon Disiplin Kuruluna sevk edilir.

Ulusal Takım

Madde – 29

- 29.1. Türkiye'yi, Uluslar Arası Yarışmalarda temsil edecek Ulusal Takım Aday ve Asıl Kadrosu; lisanslı sporcular arasında yapılacak Şampiyona veya Ulusal Takım Seçmelerine katılan sporcular arasından oluşturulur.
- 29.2. Ülkemizi geçmiş yıllarda yapılan uluslararası yarışmalarda temsil ederek derece almış, lisanslı sporcular arasından, Teknik Kurulca, Yönetim Kuruluna önerilecek olanlar da Yönetim Kurulu Kararıyla Ulusal Takım asıl kadrosuna alınacaktır.

Yayın Hakları

Madde - 30

- 30.1. Resmi ve özel yarışmaların tamamı ile ilgili tüm yayın hakları Federasyonun iznine bağlıdır.
- 30.2. Naklen yayın yapmak isteyenler; bu yöndeki isteklerini, faaliyetin başlama tarihinden 15 gün önce, Federasyon Başkanlığına yazılı olarak bildireceklerdir.
- 30.3. Naklen yayın izni almadan yayın yapanlar hakkında soruşturma açılır.
- 30.4. Basın - yayın organlarına verilecek demeçler; Başkanın onayı ile Federasyonun basından sorumlu Yönetim Kurulu Üyesi tarafından yapılır.

Sponsorluk

Madde – 31

- 31.1. Federasyonca izin verilmiş, resmi veya özel bir yarışmada sponsorluk yapmak isteyen gerçek veya tüzel kişiler, bu yöndeki isteklerini faaliyetin başlama tarihinden 15 gün önce, Federasyon Başkanlığına yazılı olarak bildirerek Resmi Sponsorluk Onayı alacaklardır.
- 31.2. Onay olmaksızın yarışma sponsorluğu yapan kişiler hakkında yasal işlem yapılır ve o yarışma durdurulur. Ayrıca yarışmanın düzenlendiği salona, en az 7 gün kapatma cezası uygulanır. İlgililer Disiplin Kuruluna verilir.

Ödüller

Madde – 32

- 32.1. Uluslararası yarışmalarda dereceye giren Ulusal Takım teknik direktör ve antrenörleri ile sporculara; Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Ödül Yönetmeliği ilkeleri çerçevesinde aynı ve nakdi yardım yapılır ve ödül verilir.
- 32.2. Federasyon; uluslararası yarışmalarda dereceye giren Ulusal Takım teknik direktör ve antrenörleri

ile sporcularını; sponsorlar aracılığıyla ve / veya bütçe olanakları ölçüsünde özel gelirler hesabını kullanarak ödüllendirebilir.

YEDİNCİ BÖLÜM

Son İlkeler

Diğer Konular

Madde – 33

33.1. Bu Talimatta yer almayan konularda karar vermeye ve gerekli değişiklikleri yapmaya Federasyon Başkanı yetkilidir.

Yürürlük

Madde – 34

34.1. Bu Talimat; Yönetim Kurulu Kararı doğrultusunda, Federasyon Başkanının Onayı ile GSGM ve Federasyonun İnternet sayfalarında yayımı tarihinden başlayarak yürürlüğe girer.

Yürütme

Madde – 35

35.1. Bu Talimatı, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Başkanı yürütür.