

YÖNETİM KURULU : TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS FEDERASYONU
KARAR TARİHİ : 27 OCAK 2008
KARAR NO : 22

DEĞİŞİKLİK

YÖNETİM KURULU : TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS FEDERASYONU
KARAR TARİHİ : 31 OCAK 2010
KARAR NO : 17

DEĞİŞTİRİLEN MADDELER: 11.2.3. – 14.1. – 14.2. – 16.3. – 16.18. – 27.8. – 27.14. – 27.17. – 28. – 33.1.
MADDELER ile TALİMATIN ADI.

EKLENEN MADDELER : 9.1.2.2. – 11.2.5. – 11.2.6. – 24.5. – 24.6. – 24.7. – 24.8. – 25.11 – 25.12 – 25.13. –
25.14. 25.15. – 25.15. – 25.16. – 25.17. – 25.18. – 26.14. – 27.11. – 27.12.– 27.15. –
27.16. –33.2.

VÜCUT GELİŞTİRME, FITNESS, WELLNESS VE KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME YARIŞMA TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

Madde – 1 Bu Talimatın amacı; Ülkemizde yapılacak tüm Vücut Geliştirme, Fitness, Wellness ve Klasik Vücut Geliştirme yarışmalarının uluslararası kurallara uygun olarak yönetimi konusunda Federasyonumuzca uygulanacak kural ve yöntemleri belirlemektir.

Kapsam

Madde – 2 Bu Talimat; Ülkemizde yapılacak Vücut Geliştirme, Fitness, Wellness ve Klasik Vücut Geliştirme yarışmalarında uygulanacak kuralları kapsar.

Dayanak

Madde – 3 Bu Talimat; 3289 Sayılı Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanununun Ek 9'uncu Maddesi ile 19/07/2012 Tarih ve 28358 Sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Spor Genel Müdürlüğü Bağımsız Spor Federasyonları Çalışma Usul ve Esaslar 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	: Federasyonun 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 başarı ile tamamlamış, belge almaya hak kazanmış kişiyi,
Sporcu	:Federasyonun, Sporcu Lisans, Vize, Tescil ve Transfer Talimatına göre lisanslı olan sporcuları,
Usta Erkek (Master) Sporcu:	40 yaş ve üzerinde olan erkek sporcuyu,
Usta Bayan (Master) Sporcu:	35 yaş ve üzerinde olan bayan sporcuyu,
Kulüp	: Tescilli spor kuruluşlarını,
IFBB	: Uluslar Arası Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonunu,
EBFF	: Avrupa Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonunu,

İKİNCİ BÖLÜM

Genel İlkeler

Yarışma Sezonu

Madde – 5 IFBB, EFBB ve Federasyon tarafından düzenlenen Vücut Geliştirme, Fitness, Bikini Model ve Klasik Vücut Geliştirme resmi ve özel Yarışma Sezonu; 01 Ocak - 31 Aralık tarihleri arasındadır.

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 Vücut Geliştirme, Fitness, Bikini Model ve Klasik Vücut Geliştirme dallarında yapılacak olan yarışmalar; resmi ve özel olmak üzere iki türde düzenlenir

- 1. Resmi Yarışmalar;** IFBB, EFBB ve Federasyonca yapılan yarışmalardır. Bunlar; ulusal ve uluslararası düzeyde yapılan yarışmalar olmak üzere:
 - a. Ferdi Yarışmalar,
 - b. Kulüpler arası yarışmalar.
 - c. Bölgesel Yarışmalar,
 - d. Adanmış Kupa Yarışmaları,

- 2. Özel Yarışmalar:** Resmi yarışmalar dışında kalan tüm yarışmalardır.

Yarışmaların Düzenlenmesi

Madde – 8 Yarışmalar Resmi ve Özel olmak üzere 2 türde düzenlenir.

1. Resmi yarışmalar:

- a. Resmi yarışmalar; IFBB, EFBB ve Federasyonca düzenlenir.
- b. Türkiye'de yapılacak Vücut Geliştirme, Fitness, Bikini Model ve Klasik Vücut Geliştirme resmi yarışmaları; IFBB' nin belirlediği kurallar ile bu Talimat ilkelerine göre yapılır.

2. Özel yarışmalar:

- a. Türkiye'de, Vücut Geliştirme, Fitness, Bikini Model ve Klasik Vücut Geliştirme branşlarında yapılacak özel yarışma ve şovların düzenlenebilmesi için Federasyon'dan izin alınması ve bu Talimat ilkelerine göre yapılması zorunludur.
- b. İzinsiz yapılan yarışmalar Federasyonun isteği doğrultusunda yerel yetkililer aracılığıyla durdurulur.
- c. Bu yarışmalar; il spor dalı temsilcilerinin başkanlığında kurulacak bir yarışma düzenleme kurulunca yapılır.
- d. Bu yarışmaların gözlemcileri; Federasyonca belirlenir ve görevlendirilir.
- e. Özel yarışma düzenleme kurulunun yarışma için hakem istemesi durumunda; Merkez Hakem Kurulunca yeter sayıda hakem görevlendirmesini yaparak gerekli yazışmaları büro aracılığıyla tamamlar.
- f. Özel yarışmalarda; Federasyon gerek gördüğü takdirde bir Temsilci ve bir Temsilci yardımcısı olmak üzere iki kişiyi görevlendirebilir.

- g. Özel yarışmalar için Federasyondan görevlendirilecek kişilerin; yarışma ile ilgili tüm kanuni ve zorunlu giderleri, özel yarışma düzenleyicilerince karşılanacaktır.
- h. Federasyon il temsilcisi özel yarışmaları denetler ve kontrol altına alır, ayrıca gözlemcinin vereceği anlık raporlar doğrultusunda gerekiyorsa yerel yetkililer aracılığıyla yarışmayı durdurabilir.
- i. Bu yarışmaların sonuçları resmi nitelik taşımaz ve resmi yarışma sonuçları ile bağdaştırılmaz. Ancak; yarışma sonuçları, yarışma raporlarıyla birlikte Federasyona verilmek zorundadır.
- j. Federasyon; izinsiz yarışma düzenleyenler hakkında her türlü yasal işlemi başlatır.
- k. Yukarıdaki kurallara uymayan özel yarışmaların yapılmasına kesinlikle izin verilmeyecektir.
- l. Federasyonca yurt içinde düzenlenmesine izin verilen özel yarışma ve şovlara katılmak için lisanlı sporcuların federasyondan izin almasına gerek yoktur.

Yarışma Şekli

Madde – 9 Tüm yarışmalar podyumda yapılır, ancak bedensel engelli sporcular ise tekerlekli sandalyede ve oturarak yarışmak zorundadırlar.

Yarışmalara Katılacak Sporcularda Aranacak şartlar.

Madde – 10

1. Türkiye Birinciliği Yarışmalarında, T.C. Vatandaşı olmayan sporcular yarışamaz. Özel ve kulüpler arası yarışmalar bu kuralın dışındadır.
2. Lisansı olmayan sporcu; yarışmaya katılamaz.
3. Lisans, tescil, vize ve benzeri konularda Federasyonun Sporcu Lisans, Vize, Tescil ve Transfer Talimatı İlkeleri uygulanır.
4. Sporcunun cezalı olmaması ve durumunun yarışma genelgesinde belirtilen koşullara uygun olması zorunludur.
5. IFBB'ye 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 Yurt Dışı Görev

Madde – 11

1. IFBB ve EBFF'nin tanıdığı yurt dışında yapılacak olan her türlü özel yarışmalara bireysel veya takım halinde katılmak, Federasyonumuzun iznine bağlıdır.
2. Bu kararlara uymayanlar suç işlemiş sayılır ve disiplin kuruluna sevk edilirler. Ayrıca ilgililer hakkında Cumhuriyet Savcılığına suç duyurusunda bulunurlar.

Profesyonellikten Amatörlüğe Dönme;

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

Yabancı Ülkelere Giden veya Yabancı Ülkelerden Gelen Sporcular

Madde – 13

1. Yabancı ülkelere giden sporcular, o ülkede bir kulüp adına yarışmaya katılacaklar ise, mutlaka kulüplerinde ve federasyondan ilişiksiz belgesi olmak zorundadır.
2. Yabancı uyruklu sporcular ise Federasyonun sporcu Lisans Tescil, Vize ve Transfer Talimatlarına göre lisans çıkarttıktan sonra sadece özel ve kulüpler arası yarışmalara katılabilirler.
3. Türk uyruklu olup ta yurt dışında spor yaşamını sürdüren sporcular yurda döndüklerinde; yine Federasyonun Lisans Tescil, Vize ve Transfer talimatı ilkelerine göre lisans çıkarttıktan sonra ulusal, uluslararası, özel ve kulüpler arası yarışmalara katılabilirler.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM Teknik İlkeler

Sporcu Yaş Grupları

Madde – 14 Bay ve bayan sporcu yaş grupları hesap edilirken Doğumun gün, ay, yıl olarak tarihi değil de doğum yılı belirleyicidir. Kategoriler aşağıdaki gibidir.

Vücut Geliştirme ve Fitness Dallarında;

- a. Çocuk Fitness Erkek Yaş Kategorisi :7-12 yaş ve 13-15 yaş
- b. Çocuk fitness Kızlar Yaş Kategorisi: 7 yaş,8-9 yaş,10-11 yaş,12-13 yaş,14-15 yaş
- c. Gençler yaş kategorisi: 16 - 23 yaş
- d. Büyükler yaş kategorisi: Erkekler 24 - 39 yaş.Bayanlar 24-35 yaş ,
- e. Ustalar(Masterler) arasında; Bayanlar 35-44 yaş, 45 yaş ve üstü erkekler 40–49 yaş aralığı 50-59 yaş aralığı , 60 -64yaş aralığı ve 65 yaş üstü yarışmaları düzenlenir,
- f. Yukarda belirtilen yaş ve kategorilerde bir sporcu birden fazla sıklet ve kategoride yarışamaz; ancak sporcu isterse kendi sıklet ve kategorisinde yarışmayıp ,yaşının uygun olduğu bir üst sıklette yarışabilir.

Yarışma Sıkletleri

Madde – 15

A. Vücut geliştirme sıkletleri;

1. Genç baylar yarışmalarında:

- a. < 75 kg. ve altı,
- b. 75 > kg. üstü olmak üzere 2 sıklettir.

2. Büyük baylar yarışmalarında:

- a. Sıklet : < 65 kg. ve altı,
- b. Sıklet : < 70 kg. ve altı,
- c. Sıklet : < 75 kg. ve altı,
- d. Sıklet : < 80 kg. ve altı,
- e. Sıklet : < 85 kg. ve altı,
- f. Sıklet : < 90 kg. ve altı,
- g. Sıklet : < 95kg.ve altı
- h. Sıklet : < 100 kg. ve altı,
- i. Sıklet : 100 > kg. üstü olmak üzere sıklettir

Vücut Geliştirme Çiftler: Açık sıklet olarak yapılır. Kilo sınırlaması yoktur

3. Usta baylar(Masterler), 40 ↔ 49 yaş aralığı yarışmalarında:

- a. < 70 kg. ve altı,
- b. < 80 kg. ve altı,
- c. < 90 kg. ve altı,
- d. 90 > kg. ve üstü olmak üzere 4 sıklettir.

4. Usta baylar(Masterler), 50 ↔ 59 yaş aralığı yarışmalarında:

- a. <80 kg ve altı
- b. 80 >kg ve üstü olmak üzere iki sıklettir.

5. Usta Baylar(Masterler) 60-64 yaş aralığı yarışmalarında;

Açık sıklet olarak yapılır. Kilo sınırlaması yoktur.

6. Usta baylar(Masterler), 65 yaş ve üstü yarışmalarında:

Açık sıklet olarak yapılır. Kilo sınırlaması yoktur.

B. Klasik vücut geliştirme (classic body building) sıkletleri;

1. Büyük baylar yarışmalarında:

- a. < -1.68 cm.boy için kilo eklenmez = en çok 68 kg
- b. < -1.71 cm. boy için 71 + 2 kg. eklenir = en çok 73 kg.
- c. < -1.75cm. boy için 75 + 4 kg. eklenir = en çok 79 kg.
- d. < -1.80 cm. boy için 80 + 6 kg. eklenir = en çok 86 kg.
- e. > +1.80 cm. üstü boy için >+1.80-1.90cm boy arası +8kg eklenir
- f. >+1.90-1.98cm boy arası +9kg eklenir
- g. >+198cm.boy üzeri+10kg eklenir

2. Genç baylar yarışmalarında:

- a. < -1.68 cm.boy için kilo eklenmez = en çok 68 kg
- b. < -1.71 cm. boy için 71 + 1 kg. eklenir = en çok 72 kg.
- c. < -1.75cm. boy için 75 + 2 kg. eklenir = en çok 77 kg.
- d. < -1.80 cm. boy için 80 + 3 kg. eklenir = en çok 83 kg.
- e. > +1.80 cm. üstü boy için >+1.80-1.90cm boy arası +4kg eklenir
- f. >+1.90-1.98cm boy arası +4.5 kg eklenir
- g. >+198cm.boy üzeri +5kg eklenir

3. Usta Baylar (Master) Klasik Vücut Geliştirme: Açık sıklet olarak yapılır. Kilo sınırlaması yoktur.

C. Fitness sıkletleri;

1. Fitness Genç baylar yarışmalarında:

- a. < -1.70 cm. boy için 70 + 1 kg. eklenir = en çok 71 kg.
- b. < -1.75 cm. boy için 75 + 2 kg. eklenir = en çok 77 kg.
- c. < -1.80 cm. boy için 80 + 3 kg. eklenir = en çok 83 kg.
- d. > +1.80 cm. üstü için 80 + 4 kg. eklenir = en çok 84 kg. ağırlığında olabilir.

2. Fitness Genç bayanlar yarışmalarında:

- a. < -163 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- b. > +163 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.
- c. < -1.70 cm. boy için 70 + 1 kg. eklenir = en çok 71 kg.
- d. < -1.75 cm. boy için 75 + 2 kg. eklenir = en çok 77 kg.
- e. < -1.80 cm. boy için 80 + 3 kg. eklenir = en çok 83 kg.
- f. < -1.90 cm. boy için 90 + 4 kg. eklenir = en çok 94 kg.
- g. < -198 cm boy için 98+4,5kg eklenir = en çok 102,5kg
- h. > +198cm boy üstü için 98+5 kg eklenir = en çok 103 kg

3. Fitness Büyük bayanlar yarışmalarında:

- a. < - 1.63 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- b. > +1.63 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur

4. Bikini Fitness genç bayanlar yarışmalarında;

- a. < -1.56cm boy için kilo sınırlaması yoktur.
- b. < - 1.60 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- c. < 1.64 cm. boy için kilo sınırı yoktur
- d. < 1.68 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- e. > +1.68 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur

5. Bikini Fitness büyük bayanlar yarışmalarında;

- a. < -1.60 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- b. < -1.63 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- c. < -1.66 cm. boy için kilo sınırı yoktur.

- d. <-1.69 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- e. <-1.72 cm boy için kilo sınırı yoktur
- f. >+1.72 cm üstü boy için kilo sınırı yoktur

6. Bikini Fitness Usta Bayanlar 35 yaş üzeri : Açık sıklet olarak yapılır. Kilo sınırlaması yoktur.

D. Body fitness sıkletleri;

1. Genç bayanlar body fitness yarışmalarında:
 - a. <-1.63 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - b. >+1.63 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.
2. Büyük Bayanlar body fitness yarışmalarında:
 - a. <-1.58 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - b. <-1.63 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - c. <-1.68 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - d. >+1.68 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.
3. Usta bayanlar body fitness yarışmalarında:
 - a. Usta bayanlar 35-44 yaş Açık Sıklet
 - b. 45 yaş üzeri Açık sıklet

E. Atletik Fizik – Bikini

1. Bayanlar Fizik-Bikini;
 - a. <-1.63 cm.
 - b. >+1.63 cm
2. Atletik Fizik Genç Erkekler Sıkletleri;
 - a. <- 1.70 cm boy için kilo sınırı yoktur.
 - b. <-1. 75 cm. boy için kilo sınırı yoktur
 - c. >+1.75 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.
3. Atletik Fizik Büyük Erkekler Sıkletleri;
 - a. <-1.70 cm boy için kilo sınırı yoktur
 - b. <-1.74 cm. boy için kilo sınırı yoktur
 - c. <-1.78 cm. boy için kilo sınırı yoktur
 - d. >+178 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur
4. Usta Baylar Atletik Fizik Açık Sıklet;
Vücut Geliştirme Engelli sıklet :Açık sıklettir

Profesyonellikten Amatörlüğe Dönme

Madde – 16 Bir sporcunun profesyonel olduktan sonra amatör spora dönmesi söz konusu ise; bu konuda IFBB'nin vereceği karar uygulanır.

Yayın Hakları

Madde - 17

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

Sponsorluk

Madde – 18

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.
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.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Yarışma İlkeleri

Yarışmaya Katılma Koşulları

Madde – 19

1. Yarışmalara katılacak kulüpler ve sporcular; katılacaklarını bildirir antetli kağıda yazılı kafiye listelerini, yarışma tarihlerinden en geç 10 gün önce, bağlı buldukları il müdürlüğüne teslim etmek ve onaylatmak zorundadırlar Başvuru yazılarını il müdürlüklerine geç gönderen kulüpler yarışmaya katılamazlar.
2. Yarışmalara; IFBB'nin ve Federasyon'un belirlediği yaş grubunun altındaki sporcular katılamazlar.
3. Listelerde; bay - bayan sporcular ayrı ayrı belirtilecek ve kulüpleri yazılarak onaylatılacaktır.
4. Listelerde yer alan sporcu adları; İl Müdürlüğünün onayından sonra değiştirilemez.
5. Yarışmalara katılacaklar; izinlerini de bağlı buldukları İl Müdürlüklerinden alacaklardır.
6. Teknik toplantının yeri ve saati; yarışma genelgesi ile duyurulur.
7. Teknik toplantıya; kulüplerin yetkili idareci, sporcu veya antrenöründen birinin katılımı zorunludur. Toplantıya; ilgisi olmayan kişiler ve sporcular katılamazlar.
8. Teknik toplantıya; yetkili sporcu, antrenör veya idareci ile katılmayan kulüpler, kesinlikle yarışmalara alınmaz.
9. Yarışmaların Günlük Programı ve diğer kuralları Teknik Toplantıda belirlenir, daha sonra değişiklik yapılması ile ilgili gelecek öneriler kabul edilemez. Ancak Federasyon yetkili kurulları tarafından gerek görüldüğü takdirde değişiklikler yapılabilir.
10. Kulüpler ve sporcular; Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü onaylı listelerini ve sporcu lisanslarını Federasyon Yetkililerine vereceklerdir.
11. Onaylı Takım Listesi olmayan kulüpler ile lisanssız sporcular yarışmalara katılamaz.
12. Listelerde silinti ve kazıntı olmamalıdır. Silinti ve kazıntı yapılan listeler işleme alınmaz.
13. Yarışma derece sıralamasında; yarışmanın yapıldığı il merkezinden katılan kulüpler dereceye girseler bile harcırah ödemesi yapılmaz. Derece yapan sporculara ,idareci ve vizesi yapılmış antrenörlerden harcırah alacaklar federasyonca belirlenir.
14. Dereceye giremeyen kulüp ve sporcuların yolluk ve yevmiyeleri; bütçe olanakları ölçüsünde, katıldıkları ilin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince karşılanabilir.

Tartı ve Kayıt

Madde – 20 Yarışmalarda tartı ve kayıt işlemlerinde uygulanacak genel kurallar şunlardır:

1. Tartı ve kayıt işlemlerinin saati; yarışmadan önce illere gönderilen yarışma genelgesinde belirtilir.
2. Yarışmanın yapılacağı salonun bir odası veya uygun bir yer tartı ve kayıt işlemleri için ayrılır. Burada elektronik bir tartı ve boy ölçer aleti, hakem kurulu, yardımcıları ve teknik kurul için gerekli masa ve sandalyeler hazır bulundurulur. Ayrıca sporcu, idareci, antrenör ve hakemler için oturma yeri sağlanır.
3. Kategori dikkate alınmaksızın, tüm sporcular; yarışma genelgesinde belirtilen saatte, tartı ve kayıt yerinde hazır bulunmak zorundadırlar. Belirtilen saatte hazır bulunmayan sporcular yarışmalara alınmazlar.
4. Tartı ve kayıt işlemleri başhakemin kontrolünde, hakem kurulu sekreterince yürütülür.
5. Her sporcu, tartı ve kayıt işlemine; idarecisi veya antrenörüyle birlikte gelmek zorundadır.
6. Bütün sporcular tartı ve kayıt işlemleri sırasında nüfus cüzdanlarını ve lisanslarını yanlarında

bulundurmak zorundadırlar. Tartı ve kayıt işlemlerinde Sporcu Lisans, Tescil, Vize ve Transfer Talimatı İlkeleri Uygulanır.

7. Tartıya gelen tüm sporcular; ön eleme yarı final ve finallerde giyecekleri mayoyu tartıda da giymek zorundadırlar. Görevliler tarafından sporcunun mayo numarası ve sıklığı kayıt formuna yazılır.
8. Başhakem, hakem kurulu genel sekreteri ve yardımcıları tartı ve boy ölçer aletini kontrol ederek tartı işlemine başlarlar. Hafif sıklıktan başlayarak ağır sıklığa kadar tüm sporcuların sıklıklarını belirlerler.
9. Tartı sırasında yarışma formu uygun olmayan sporcular Teknik Kurul ve merkez hakem komitesinin alacağı ortak kararlar dışı bırakılarak tartı ve kayıt işlemi yapılmaz.
10. Hakem kurulu, kayıt ve tartı işlemi anında, sporcuların yarışmaya katılacakları kategori ve sıklığını belirleyerek, yarışma mayo numarası verir. Bu numara mayo veya bikiinin sol tarafına takılır ve ön eleme, yarı final ve finallerde aynı yerde bulundurulur.
11. Kilo fazlası olan sporcuya, istenen kiloya inebilmesi için yarım saat süre verilir. Yarım saat sonunda tartı yerine gelmeyen sporcu o sıklıktan elenir.
12. Sporcu; katılmak istediği kategoriye fazla kilosu nedeniyle katılamıyorsa, bir üst sıklığa katılabilir.
13. Hakem kurulu genel sekreteri; tartı listelerinin fotokopilerini, başhakeme, sahne ve podyum görevlilerine, sayı hakemlerine, basın çalışanlarına, Teknik Kurula ve diğer ilgili kişilere verir.
14. Sporcu; tartı ve kayıt işlemi yaptırdıktan sonra, geçerli gerekçesi ve başhakemin izni olmaksızın yarışmadan çekilirse, Disiplin Kuruluna verilir.
15. Yarışmacının; üstünde adı - soyadı ve kategorisi yazılı müzik kaseti veya CD.'si teslim alınır. Bu kasetin üzerine sporcunun yarışma numarası görevlilerce kura çekiminden sonra yazılır.
16. Fitness yarışmalarında, Sporcunun boyu ölçülüp, kilosu tartıldıktan sonra kategorisi belirlenir.

Dopingle İlgili Kurallar

Madde – 21

1. Türkiye Birinciliği ve Ulusal Takım Seçme Yarışmalarında tüm kategori ve sıklıktaki sporcular arasından T.M.O.K yetkilileri uygun gördüğü sporculardan doping numunesi alır
2. Doping örnekleri; İlgili Talimatlar ve Yönetmelikler doğrultusunda işlem görürler.
3. T.M.O.K yetkililerine istenildiği halde doping numunesi vermeyen sporcular; İlgili talimatlar ve yönetmelikler doğrultusunda işlem görürler.
4. Doping testine giren her sporcunun Doping Kontrol Formunu imzalaması zorunludur.
5. Sporcular; kayıt ve tartı anında doping yapmadığına dair taahhütname imzalarlar.

Müzik Kuralları

Madde – 22

1. Yarışmalar müzik eşliğinde yapılır.
2. Kontrol edilmiş ve baştan başlayacak şekilde 2 adet olarak hazırlanan müzik CD.'sinin biri, koruma kabı içinde, üstünde sporcunun ad ve soyadı yazılı olarak, müzik yayın sorumlularına verilmeli, diğeri; gerektiğinde yarışmada kullanılmak amacıyla sporcunun kendisinde kalmalıdır.

Giyim ve Sahne Kuralları

Madde – 23

1. **Vücut Geliştirme ,Klasik Vücut geliştirme Çiftler ve Bayan - Erkek Fizik Yarışmalarında.**
 - a. Yarışmalarda; branşlara göre giyim uygunluğu ve sahne kurallarının yerine getirilmesi, başhakem tarafından sağlanır. Kurallara aykırı giyinen sporcu başhakem tarafından uyarılır ve aykırı durum düzeltilir. 5 dakika içinde yarışma kurallarına uygun kıyafet temin edememesi durumunda sporcu yarışma dışı bırakılır.
 - b. Erkek sporcular tek renk, temiz ve uygun bir mayo giyerler. Mayonun üstünde yarışma numarası dışında hiçbir şey bulundurulamaz.

- c. Mayonun herhangi bir yerinde silikon vb. dolgu malzemesi olmamalıdır.
- d. Bayan sporcular; tek renk, mat, yanları 2 cm genişliğinde, arkası çapraz uygun bikini giymelidirler.
- e. Bikininin bağlantıları sade olmalı, herhangi bir süs ve metalik madde bulunmamalı, ayrıca alt kısmı; gluteus maksimus adalelerinin en az üçte ikisini kapatacak boyutta olmalıdır.
- f. Yarışma anında alyans dışında, hiç bir süs ve aksesuar bulundurulamaz.
- g. Podyumda sakız çiğnemek yasaktır.
- h. Ön eleme ve yarı final yarışmalarında, IFBB ve Federasyonun uygun gördüğü yapay vücut boyalar sürülebilir. Boya ve kremler tüm vücuda sürülmeli, çizgi veya dalga oluşturmamalıdır.
- i. Sporunun saçının uzun olması durumunda, özellikle ön eleme ve yarı finallerde; saçın, omuz adalelerini ve arka kısmı kapatmasına izin verilmez. Final aşamasında saç yaptırılabilir.
- j. Yarı final ve final yarışmasında; dayanak veya herhangi bir destek kullanmak yasaktır.
- k. Aşırı olmamak koşuluyla; yarışmalarda IFBB ve Federasyonun uygun gördüğü vücut yağları, cilt kremleri ve nemlendiriciler kullanılabilir. Başhakem; aşırı boyalı ve aşırı yağlanmış sporcuları podyuma çıkartmayarak yarışma dışı bırakabilir.
- l. Erkekler Fizik yarışmalarında, sporcular kendi seçmiş oldukları dize kadar sörfçü şortuyla yarışır. Ancak sponsor logosu, tayt şort ve ayakkabı giyemezler.

2. **Fitness ve Bikini Fitness Yarışmalarında;**

- a. Bayan sporcular, Fitness yarışmaları ön elemelerinin birinci devresinde ve son değerlendirme devresinde, iki parçalı bikini ve 12 cm yi geçmeyen ince topuklu ön kısmı maksimum 1 cm olmak zorunda olup platform taban kesinlikle yasaktır. Bikininin renk ve model seçimi sporcuya bırakılmıştır. Ancak bikininin alt kısmı, kaba etin 1 / 2 sini kapatmak zorundadır.
- b. Fitness yarışmalarında, bikininin alt parçasının; ip gibi, ince çerçeveli olmasına izin verilmez. Ancak Bikini Fitness yarışmalarında izin verilir.
- c. Tüm sporcular yarışmaya çıkarken, saç yaptırılabilir ve takı takabilir.
- d. Vücut yağının kullanımı; Fitness müzikli koreografi rutininde hareketlerin daha sağlıklı yapılabilmesi için yasaklanmıştır.
- e. Fitness yarışma devresinde, sporcu yapacağı harekete uygun spor bir giysi ve spor ayakkabısı kullanabilir. Aynı zamanda müzikli rutinde yine kendi seçmiş olduğu temaya uygun kostüm giyebilir. Ancak müzikli koreografi esnasında kullanacağı herhangi bir materyal (sandalye, top vb.) var ise tartı kayıt esnasında Merkez Hakem komitesinden izin almak zorundadır.
- f. Fitness erkek sporcular, yarışmada çeyrek dönüş rutinlerinde siyah tek renk tayt mayo giymek zorundadır. Vücut ten rengini IFBB kurallarına ve yarışma genelgesinde belirtilecek renge uygun olarak boyayabilirler.
- g. Bikini Fitness yarışmalarında; bayan sporcular eleme ve final devrelerinde, iki parçalı bikini ve yüksek topuklu ayakkabı giyerler. Bikini renk ve model seçimi sporcuya bırakılmıştır. Bikininin alt parçasının, string olmaması kaydıyla kaba eti kapatma oranı yoktur.

3. **Çocuk Fitness Yarışmalarında;**

- a. Çocuk Fitness kız sporcular, yarışmaları ön elemelerinin birinci devresinde ve son değerlendirme devresinde, iki parçalı mayo giyerler. Bu siyah tek renk tayt mayo olup; üst tarafı siyah yarım büstiyerdir.
- b. Çocuk Fitness erkek sporcular, yarışmada çeyrek dönüş rutinlerinde siyah tek renk tayt mayo giymek zorundadır.
- c. Çocuk Fitness yarışmalarında vücut boyası kullanılması yasaktır.

Yarışma Görevlileri

Madde – 24

1. Yarışmalarda her sıklet için standart olarak; 9 asil, 1 yedek hakem görevlendirir. Ayrıca, 3 sayı hakemi, 1 zaman hakemi, 1 sahne amiri, 1 sahne amiri yardımcısı, 2 podyum amiri veya sunucu,

1 müzik bölümü görevlisi ile yeterli sayıda Federasyon ve organizasyon görevlileri, Federasyon Başkanınca görevlendirilir.

2. Bayanlar kategorisi yarışmalarında görev alacak hakemlerden en az 5 inin bayan olmasına özen gösterilir.
3. Yarışmalarda görevlendirilecek sağlık ve güvenlik görevlileri ile yerel personelin yarışma yerinde hazır bulunmaları İl Müdürlüğü tarafından sağlanır.

Yarışmalarda Görev Alacak Hakemler

Madde – 25

1. Fitness ve Bikini Fitness yarışmaları için yeter sayıda hakem bulunamaması durumunda; MHK Başkanının onayıyla, IFBB Hakemleri, Fitness veya Bikini Fitness uzmanları ve / veya antrenörleri arasından seçilenler fitness veya Bikini hakemi olarak görevlendirilirler.
2. Yarışmalarda görev alacak hakemlerde, Vücut Geliştirme ve Fitness Hakem ve Gözlemci Talimatında belirtilen kurallara uyumluluk aranır.
3. Bir kategoride; normal koşullarda, 9 asıl ve 1 yedek hakem görevlendirilir.
4. Görev verilmesine karşın; geçerli gerekçesi olmadan yarışmaya gelmeyen hakemlere daha sonraki yarışmalarda görev verilmez.
5. 9 hakemin görevlendirilmesi olanaksız olduğunda 7 hakem, 7 hakemin görevlendirilmesinin olanaksız olduğu durumlarda 5 hakem yarışmalar için görevlendirilir. Ancak, hiçbir koşulda hakem sayısı 5 ten az olamaz.
6. Merkez Hakem Kurulu Başkanı, yarışmada görevlendirilecek hakem listelerinin yapılmasında tek yetkilidir.
7. Hakemlerin giyiminde IFBB Kuralları ile Federasyonun İçi Ve Yurt Dışında Düzenlenecek Spor Etkinlikleri Giyim - Kuşam Talimatındaki İlkeler aranır. Bununla birlikte; yarışmalarda görev alacak hakemler, lacivert ceket, beyaz gömlek, koyu lacivert kravat, gri pantolon, siyah ayakkabı ve gri çorap giyerler.
8. Fitness ve Bikini Fitness yarışmaları için yeter sayıda hakem bulunamaması durumunda; MHK Başkanının onayıyla, IFBB Hakemleri, Fitness veya Bikini Fitness uzmanları ve / veya antrenörleri arasından seçilenler fitness veya Bikini hakemi olarak görevlendirilirler.
9. Yarışmalarda görev alacak hakemlerde, Vücut Geliştirme ve Fitness Hakem ve Gözlemci Talimatında belirtilen kurallara uyumluluk aranır.
10. Bir kategoride; normal koşullarda, 9 asıl ve 1 yedek hakem görevlendirilir.
11. Görev verilmesine karşın; geçerli gerekçesi olmadan yarışmaya gelmeyen hakemlere daha sonraki yarışmalarda görev verilmez.
12. 9 hakemin görevlendirilmesi olanaksız olduğunda 7 hakem, 7 hakemin görevlendirilmesinin olanaksız olduğu durumlarda 5 hakem yarışmalar için görevlendirilir. Ancak, hiçbir koşulda hakem sayısı 5 ten az olamaz.
13. Merkez Hakem Kurulu Başkanı, yarışmada görevlendirilecek hakem listelerinin yapılmasında tek yetkilidir.
14. Hakemler; derecelerine göre, ceket veya gömleğin sol tarafına, Merkez Hakem Kurulu tarafından belirlenen kokartları, uluslararası hakemler ise IFBB tarafından verilen kokartları takarlar.
15. 15 Mayıs - 30 Eylül tarihleri arasında yapılacak tüm yarışmalarda yaz uygulamasına geçilir ve erkek hakemlerde ceket giyme koşulu aranmaz. Bayan hakemler gri etek giyebilirler.
16. Başhakem; kuralına göre giyinmemiş olan bir hakemi görevden alma yetkisine sahiptir.
17. Başhakem; kayıt, tartı, ön eleme, yarı final ve final yarışmalarının tüm aşamalarında işbirliğini sağlar.
18. Hiç kimse; başhakemin onayını almadan, yarışmaların yürütülmesi ile ilgili bir karar alamaz.

Madde – 26

1. Hakem kurulu genel sekreteri;

- a. Podyum ortası göz önüne alınarak, tek sıra dizilen 10 masaya hakemlerin oturmasını sağlar.
- b. 2 sayı hakemini ise; hakem masalarının sağ tarafında ve podyum amirine yakın olacak şekilde yerleştirir.
- c. Hakem yarışma formlarının hakemlere zamanında verilip verilmediğini kontrol eder.

- d. Yerlerine oturan hakemlere davranışları ile ilgili kuralları hatırlatır. Bu kurallara özenle uyulmasını sağlar. Kurallara uymayan hakemlerin görevden alınmasını sağlar.

2. Hakemler;

- a. Yarışma anında birbirleriyle konuşamaz ve onların kararlarını etkileyecek davranışlarda bulunamazlar,
b. Fotoğraf ve kamera ile çekim yapamazlar,
c. Yarışmacılara antrenörlük yapamazlar.
d. Ayrıca içki veya uyuşturucu almış olarak görev yapamaz ve görevi başında kesinlikle alkollü içki içemezler.

Salon, Podyum ve Işık Düzeni

Madde – 27

1. Yarışmaların yapılacağı podyum ve ışıklandırma düzeni; Ek – 1 de yer alan yerleşim düzeni doğrultusunda, IFBB kurallarına göre hazırlanır.
2. Salon yarışmaya; Organizasyon Kurulu Görevlilerince hazırlanır.
3. Organizasyon Kurulu salonda;
 - a. Yarışma podyumunun kurulması,
 - b. Elektronik tartı ve boy ölçer aleti odasının hazırlanması,
 - c. Sağlık ve güvenlik önlemlerinin alınıp alınmadığının kontrolü,
 - d. Ses ve ışık düzeninin kurulmasını sağlamak,
 - e. Saygı duruşu ve İstiklal Marşının çalınmaya hazır duruma getirilmesi,
 - f. 10 adet hakem , Teknik Kurul ve Merkez Hakem Kurulu masasının; örtü ve sandalyeleriyle birlikte tek örnek olarak hazırlanması
 - g. Masalara hakem numaralarının konulması,
 - h. Müzik görevlileri için; yeterli büyüklükte bir masa ile 3 adet sandalyenin hazır duruma getirilmesi
 - i. Podyum konuşma kürsüsünün kurulmasından sorumludur.
4. Yarışmalar; uygun podyum, ışıklandırma ve ses düzeni bulunan salonlarda yapılır.
5. Uygun podyum, ışıklandırma ve ses düzeni bulunmayan salonlarda bu düzen Federasyonca sağlanır.
6. Merkez Hakem Kurulu ile Teknik Kurulun ortak kararıyla; İl müdürlüğüne bağlı spor salonları dışında, uluslararası kurallara uygun diğer salonlarda da yarışmalar yapılabilir.
7. Spor salonlarının konumu uluslararası kurallara uygun olmadığı durumda, yapılacak podyumun ölçüleri, Teknik Kurulun olurlarıyla salonun özelliğine göre değiştirilebilir.

Madde – 28

A – Fitness ,Çocuk Fitness ve Klasik Vücut Geliştirme Yarışmalarında Duruşlar

1. I. Sağa dönüş;

- a. Podyuma çıkan yarışmacılar, duruşlarında hakemlerle yüz yüze bir pozisyonda iken ilk dönüşlerini sağa doğru yaparlar. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği yönün sağ yönünde olmalıdır.
- b. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler vücut ile aynı yöne bakıyor olmalı,
- c. Ayaklar 30 derece açık, topuklar ve dizler kendi aralarında aynı hizada ve bükülmemiş pozisyonda olmalı,
- d. Karın içerde, göğüs dışarıda, omuzlar geride olmalı,
- e. Sol kol rahat ve hafifçe vücudun orta arkasına bükülmüş, bilek hafif bükülü, baş parmak ve parmakların hepsi bir arada, avuç içi vücuda bakıyor, el ise hafif kâse durumunda olmalı. Bu pozisyon, vücudun hafif sola dönmesine neden olur. Sol omuz sağ omuzdan daha düşüktür. Bu normal ve oldukça rahat bir duruştur, fakat bu duruşla vücudun pozisyonu abartılmamalıdır. Yarışmacı bu duruşunu sergilerken kasların bükülmesi kesinlikle yasaktır. Bu kurala uymayan yarışmacıya bir uyarı verilir ve aldığı uyarı, yarışmacının puanlamasına olumsuz olarak yansıtılır.
- f. Sağ kol ise; vücudun orta çizgisine kadar getirilerek hafif bükülmüş, başparmak ve diğer parmaklar

birbirine yapışık ve avuç içi vücuda bakacak pozisyonda, el kâse durumunda olmalıdır.

2. II. Sağa dönüş;

- a. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği yönün tam tersi yönünde olmalıdır.
- b. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler vücut ile aynı yöne bakıyor olmalıdır,
- c. Ayaklar 30 derece açık, topuklar ve dizler kendi aralarında aynı hizada ve bükülmemiş pozisyonda olmalıdır,
- d. Karın içerde, göğüs dışarıda, omuzlar geride olmalı,
- e. İki kol rahat bir pozisyonda ve yanlarda dirseklerden hafif bükük, başparmak ve diğer parmaklar birbirine yapışık olmalı,
- f. El hafif kâse durumunda, parmakların ucu kalçaya yakın olmalıdır. Bu duruş oldukça rahat bir duruş olduğundan, duruş sergilenirken kaslar kesinlikle bükülmemelidir. Bu kurala uymayan yarışmacıya bir uyarı verilir ve aldığı uyarı, yarışmacının puanlamasına olumsuz olarak yansıtılır.

3. III. Sağa dönüş;

- a. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği yönün sol yönündedir.
- b. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler vücut ile aynı yöne bakıyor olmalı,
- c. Ayaklar 30 derece açık, topuklar ve dizler kendi aralarında aynı hizada ve bükülmemiş pozisyonda olmalı,
- d. Karın içerde, göğüs dışarıda, omuzlar geride olmalı,
- e. Sağ kol rahat ve hafifçe vücutun orta arkasına bükülmüş, bilek hafif bükülü, başparmak ve diğer parmaklar birbirine yapışık, avuç içi vücuda bakıyor olmalı. El hafif kâse konumunda olmalı. Bu pozisyon, vücutun hafif sağa dönmesine neden olur.
- f. Sol kol ise; vücutun orta çizgisine kadar getirilerek hafif bükülmüş, başparmak ve diğer parmaklar birbirine yapışık ve avuç içi vücuda bakacak pozisyonda, eller kâse konumunda olmalı,
- g. Bu pozisyonda; sağ omuz sol omuza göre düşüktür. Bu normal bir görünümdür, ancak; vücutun pozisyonu abartılmamalıdır. Duruş sergilenirken kasların bükülmesi kesinlikle yasaktır. Bu kurala uymayan yarışmacıya bir uyarı verilir ve aldığı uyarı, yarışmacının puanlamasına olumsuz olarak yansıtılır.

4. IV. Sağa dönüş;

- a. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği gibi hakemlerle yüz yüze bir pozisyondadır.
- b. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler vücut ile aynı yöne bakıyor olmalı,
- c. Ayaklar 30 derece açık, topuklar ve dizler kendi aralarında aynı hizada ve bükülmemiş pozisyonda olmalı,
- d. Karın içerde, göğüs dışarıda, omuzlar geride olmalı,
- e. Sol kol rahat ve hafifçe vücutun orta arkasına bükülmüş, bilek hafif bükülü, başparmak ve diğer parmaklar birbirine yapışık, avuç içi vücuda bakıyor olmalı. El hafif kâse konumunda ve parmakların ucu kalçaya yakın. Bu normal ve oldukça rahat bir duruştur, fakat bu duruşla vücutun pozisyonu abartılmamalıdır. Yarışmacı bu duruşunu sergilerken kasların bükülmesi kesinlikle yasaktır. Bu kurala uymayan yarışmacıya bir uyarı verilir ve aldığı uyarı, yarışmacının puanlamasına olumsuz olarak yansıtılır.

B – Bikini Fitness Yarışmalarında;

1. I. Sağa dönüş;

- a. Podyuma çıkan yarışmacılar, duruşlarında hakemlerle yüz yüze bir pozisyonda iken ilk dönüşlerini sağa doğru yaparlar. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği yönde olmalıdır.
- b. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler podyuma ilk çıktığında sergilediği yöne doğru olmalıdır.

- c. Dizler dik veya hafif bükülmüş pozisyonda olmalı,
- d. Kolların duruşu serbesttir. Eller belde veya yanlarda serbest halde bulunabilir.

2. II. Sağa dönüş;

- a. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği yönün tam tersi yönünde olmalıdır.
- b. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler vücut ile aynı yöne bakıyor olmalıdır,
- c. Dizler dik veya hafif bükülmüş iken tüm vücut dik pozisyonda olmalıdır.
- d. Kolların duruşu serbesttir. Eller belde veya yanlarda serbest halde bulunabilir.

3. III. Sağa dönüş;

- a. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği yöndedir.
- b. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler podyuma ilk çıktığında sergilediği yöne doğru olmalıdır.
- c. Dizler dik veya hafif bükülmüş pozisyonda olmalıdır.
- d. Kolların duruşu serbesttir. Eller belde veya yanlarda serbest halde bulunabilir.

4. IV. Sağa dönüş;

- a. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği gibi hakemlerle yüz yüze bir pozisyondadır.
- b. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler vücut ile aynı yöne bakıyor olmalı,
- c. Dizler dik veya hafif bükülmüş pozisyonda olmalıdır.
- d. Kolların duruşu serbesttir. Eller, belde veya yanlarda serbest halde bulunabilir.

Elemeler

Madde – 29

A – Vücut Geliştirme Yarışmalarında;

1. Halka açık olarak yapılan elemeler, kayıt ve tartı işleminden sonra yapılır.
2. Herhangi bir sıklitte yarışmaya katılan sporcu sayısı 15 i geçerse, ön eleme yapılır.
3. Elemelerde, her kategori için yaklaşık 30 dakika ayrılır.
4. Mayolarını giymiş olan yarışmacılar; ısınmaları için, yarışma saatinden an az yarım saat önce, sahne arkasında hazır olmalıdırlar.
5. Eleme yönteminde;
 - a. İlgili sıklitte yarışmaya katılan sporcuların tamamı; numara sırasına göre podyuma toplu olarak çağrılıp sıraya dizilirler.
 - b. Yarışmacı sayısının çok fazla olması durumunda; sporcular, podyumda 2 sıra durumunda dizilebilirler.
 - c. Başhakem; numara sırasına göre, o sıklitteki sporcuları 5 kişilik gruplar durumunda podyum önüne davet ederek, beraberce şu pozları veririr;
 1. Önden çift biceps,
 2. Yandan göğüs,
 3. Sırttan çift biceps,
 4. Mide ve bacak,
 - d. Bu pozlardan sonra, eşitliği paylaşan sporcular olursa; Başhakem onları tekrar podyuma çağırarak, yeniden 4 zorunlu pozu veririr ve aralarındaki eşitliğin bozulması için hakemlere fırsat tanır.

B – Fitness Yarışmalarında;

1. Ön Elemeler; bir kategoride 15'ten fazla sporcu bulunması durumunda yapılır. Ancak, eleme devresinin kullanılması, Başhakemin seçeneğine bırakılmıştır.
2. Eleme devresinde; iki parçalı bikini ve yüksek topuklu ayakkabı giymiş bayan sporcular, podyuma gelerek numara sırasına göre dizilirler.
3. Sporcular; başhakemin komutuna uyarak, sağa doğru 1 / 4'lük dönüşler yaparlar.

4. Fazla sayıda sporcu bulunması durumunda; Başhakem, sporculardan eşit sayıda gruplar oluşturarak 1 / 4'lük dönüşleri yaptırır ve yarışmacı sayısını 15 e düşürür.
5. Elemeleri geçen 15 sporcu, 1 inci devre yarışmasına katılır.

C – Bikini Fitness Yarışmalarında;

1. Elemeler; bir kategoride 15'ten fazla sporcu bulunması durumunda yapılır. Ancak, eleme devresinin kullanılması, Başhakemin seçeneğine bırakılmıştır.
2. Eleme devresinde; iki parçalı bikini ve yüksek topuklu ayakkabı giymiş bayan sporcular, podyuma gelerek numara sırasına göre dizilirler.
3. Fazla sayıda sporcu bulunması durumunda; Sporcular; başhakemin komutuyla, sırayla T yürüyüşü yaparak ön ve arka duruşlarını sergilerler ve yarışmacı sayısı 15 e düşürülür.
4. **T yürüyüşü**; önce podyumun orta çizgisi- sağa 5 adım – sola 10 adım – çapraz podyum arkasında numara sırasına göre duruş.

D – BODY FITNESS

1. **BODY FITNESS; İki Raunt Olarak Uygulanır,**
2. Raunt 1, normal olarak siyah bikini ve önü kapalı siyah bağciksız ayakkabı olacaktır,
3. Raunt 2, isteğe bağlı bikini ile bu bikiniye uyacak şeffaf topuklu ayakkabı olacaktır.
4. “T” Yürüyüşü: Raunt 2.Başlangıcında; “T” Yürüyüşü, yalnızca finallere kalan altı BODY FITNESS sporcusu tarafından uygulanacaktır. “T” yürüyüşü Rauntların bir parçası olarak değerlendirilecektir, Raunt 2'nin devamında Çeyrek Dönüşler yapıp raunt sonlandırılacaktır.
5. **T yürüyüşü**; önce podyumun orta çizgisi- sağa 5 adım – sola 10 adım – çapraz podyum arkasında numara sırasına göre duruş.

Yarı Finaller

Madde – 30

A – Vücut Geliştirme Klasik Vücut Geliştirme Yarı Final Yarışmaları;

1. Elemelerden sonra hemen yarı final yarışmalarına geçilir.
2. Yarı final yarışmasına kalan 15 yarışmacı; numara sırasına göre, podyuma çağrılarak, tek sıra olarak dizilirler.
3. Gurup olarak, hep birlikte; normal duruşta önden ve sırttan dururlar.
4. Bu duruşlarda kesinlikle poz vermek yasaktır.
5. Normal duruştan sonra hakemler; 3, 4 veya 5 yarışmacıyı istedikleri şekilde gruplaştırır.
6. Gurup olan yarışmacılarda;
 - a. Baylar;
 1. Önden çift biceps,
 2. Önden koltuk altı,
 3. Yandan göğüs,
 4. Sırttan çift biceps,
 5. Sırttan koltuk altı,
 6. Yandan triseps ve
 7. Mide ve bacak olmak üzere yedi zorunlu pozu vermek zorundadırlar.
 - b. Bayanlar ve çiftler;
 1. Önden çift biceps,
 2. Yandan göğüs,
 3. Sırttan çift biceps,
 4. Yandan triseps ve
 5. Mide ve bacak olmak üzere beş zorunlu pozu vermek zorundadırlar.
7. Hakemler; zorunlu pozların sunulmasını baz alarak, yarışmacıları guruplarındaki rakipleriyle karşılaştırırlar.
8. Her hakemin en fazla iki kere karşılaştırma hakkı vardır. Ancak, çok kritik durumlarda ikiden fazla karşılaştırma yapılabilir.
9. Yapılan karşılaştırma sonucunda her kategoride ilk altıya giren sporcular belirlenir ve final yarışmalarına katılma duyurusu yapılır.

B – Fitness Yarı Final (Raunt) Yarışmaları;

1. Birinci Raunt: Bikini raundudur.
 - a. 15 yarışmacı podyuma çağrılarak numara sırasına göre, tek sıra olarak dizilir.
 - b. Yarışmacılar; başhakemin komutlarıyla, 1/4'lük dönüşler yaparlar ve hakemler karşılaştırmalara başlar.
 - c. Karşılaştırmalar; önce tüm sporcular arasında, daha sonra sayısı beşi geçmeyen sporcu guruplarıyla yapılır.
2. İkinci Raunt: Fitness raundudur.
 - a. Her yarışmacı; numara sırasına göre podyuma gelerek, kendi seçtiği müzik eşliğinde fitness koreografisini sunar.
 - b. Müzik süresi bayanlarda 90 sn, . erkekler de 120 saniyeyi geçemez.
 - c. Bu raunda ki hareketler; esneklik, denge, statik – dinamik kuvvet, akrobasi, alan kullanımı, müzikle uyum akıcı, tema ve kostüm birbiriyle uyumlu ve geçişli olmalıdır. Zorunlu poz veya hareket yoktur.
 - d. Yarışmacılar; bu devrede yapacakları koreografiye uygun patik veya spor ayakkabı giyebilirler.
 - e. Yarışmacılar; önceden bildirmek ve izin almak koşuluyla, hareketleriyle ilgili destek ve yardımcı alet kullanabilirler.
3. Üçüncü Raunt: Fiziksel fitness raunttur.
 - a. Bu bölümün yapılması zorunlu değildir. Hakemlerin takdirine ve gerekli görmelerine bağlı olarak yapılır.
 - b. Yarışmacıların; kuvvet, dayanma gücü ve hızları değerlendirilir.
4. Dördüncü Raunt: Son değerlendirme raunttur.
 - a. İki parçalı bikini ve yüksek topuklu ayakkabı giymiş 15 sporcu podyuma çağrılır ve numara sırasına göre, tek sıra olarak dizilirler. Bu aşamada hakemler; ortak bir karar ve gerekçesini söyleyerek, bazı sporcuların yerlerinin değiştirilmesini isteyebilir.
 - b. Başhakem; yarışmacılara 1/4'lük dönüşlerini yaptırarak, hakemlerin son değerlendirmelerini yapmalarına fırsat verir.
 - c. Verilen derecelere göre ilk 10 sırayı alan sporcular, final yarışmalarına katılır.

C – Bikini Fitness Yarı Final (Raunt) Yarışmaları;

1. Bu raunt, bikini raundudur.
 - a. 15 yarışmacı podyuma çağrılarak numara sırasına göre, tek tek podyuma gelerek T yürüyüşü ile ön ve arka duruşlarını sergilemek suretiyle tek sıra olarak dizilirler.
 - b. Karşılaştırmalar; başhakemin komutuyla, 5 i geçmeyen guruplar halinde ¼ lük dönüşlerle yaptırılır. Hakemler, istedikleri yarışmacılar arasında karşılaştırma isteyebilirler. Karşılaştırmada, başhakemin komutu ile 1/4'lük dönüşler yaptırılır.

D – Çocuk Fitness Bay- Bayan Yarı Final (Raund) Yarışmaları;

İki raunt vardır.

1- Rutin Raundu

- a- Her yarışmacı; numara sırasına göre podyuma gelerek, kendi seçtiği müzik eşliğinde 90 sn. fitness koreografisini sunar.
- b- Yarışmacı koreografisinde, tempo ve uygun teknikle jimnastik, akrobatik dans ve aerobik hareketlerini içeren kuvvet ve esneklik unsurlarını sunar.
- c- Yarışmacılar; önceden bildirmek ve izin almak koşuluyla, hareketleriyle ilgili destek ve yardımcı alet kullanabilirler.

2- Fizik Değerlendirme Raundu

- a- Yarışmacılar; başhakemin komutlarıyla, 1/4'lük dönüşler yaparlar ve hakemler karşılaştırmalara başlar.
- b- Yarışmacılar podyumda başhakem tarafından karşılaştırma için mayo numarası sırasına göre guruplar halinde podyumun önüne çağırılır. 1/4'lük dönüşler yapılır.

E – Fizik Bay – Bayan Yarı Final Yarışmaları

1. Fizik Bayan

Herhangi bir sıkllette yarışmaya katılan sporcu sayısı 15 i geçerse, ön eleme yapılır.

Eleme ve yarı final yönteminde;

- a. Yarışmacılar podyuma numara sırasına göre tek sıra halinde dizilir.
- b. Yarışmacılar eşit sayıda iki gruba ayrılır; Bir grup sahne alanı' nın sol tarafına diğer grup sağ tarafına alınır sahnenin ortası boş bırakılır.
- c. Başhakem yarışmacıları numara sırasına göre 5' li gruplar halinde podyumun orta alanına getirilir. Beraberce şu pozları veririr;
- d. Önden çift biceps (eli açık) olması gerekir
- e. Yandan göğüs
- f. Sırttan çift biceps (eli açık) olması gerekir
- g. Yandan triceps

2- Fizik Erkek

Herhangi bir sıkllette yarışmaya katılan sporcu sayısı 15 i geçerse, ön eleme yapılır.

Eleme ve yarı final yönteminde;

- a. Yarışmacılar podyuma numara sırasına göre tek sıra halinde dizilir.
- b. Yarışmacılar teker teker Sahne Alanı'nın merkezine yürüme mesafesinde. 1/4' lük dönüşler yaparak sunumlarını tamamlarlar. İsteğe bağlı olarak eller cepte ya da kalça, hizasında olabilir.
- c. Yarışmacılar eşit sayıda iki gruba ayrılır; Bir grup sahne alanı' nın sol tarafına diğer grup sağ tarafına alınır sahnenin ortası boş bırakılır.
- d. Başhakem yarışmacıları numara sırasına göre 5' li gruplar halinde podyumun orta alanına getirilir. Beraberce 1/4' lük dönüşleri yaptırır.

Finaller

Madde – 31

A – Vücut Geliştirme ve Klasik Vücut Geliştirme Final Yarışmaları

1. Final yarışmaları; ikinci gün, açılış seremonisinden hemen sonra, en küçük sıklletten başlayarak yapılır.
2. Yarı final yarışmasında, sıklletlerinde ilk altıya giren sporcular; final aşamasında toplu halde podyuma çağrılarak tanıtılır.
3. Daha sonra numara sırasına göre ve kendi müzikleri eşliğinde, serbest pozlarını vermek üzere, tek tek podyuma gelirler.
4. Müzik süresi; 60 saniyedir
5. Altı finalist; birlikte, numara sırasına göre podyuma gelerek, podyum amirinin komutuna göre yedi zorunlu poz verir.
6. Final yarışmaları puanlamasında; Final yarışmasında alacağı geçerli puanlardan da, en düşük ve en yüksek iki derece dışarıda tutularak kalan dereceler toplanır ve yarışmacının derecesi belirlenir.
7. Final yarışmasında alınan derece puanlar, toplamda en düşük puan alan sporcu birinci olur.
8. Derece sıralamasında; ilk üç sporcuya, kupa ve madalya verilir.
9. Her kategoride; 1 inci olan sporcular arasında, şampiyonlar şampiyonunu belirlemek için yarışma yapılır, hakemler yalnız birinciyi seçerler.
10. Teknik kurul; uygun gördüğü kategorilerde 1. olan sporculardan şampiyonlar şampiyonunu belirlemek için yarışma yapabilir.

B – Fitness ve Bikini Fitness Final Yarışmaları;

1. Fitness rutin kıyafetlerini giymiş olan ilk 6 finalist, bireysel olarak ve numara sırasına göre erkekler en fazla 120 bayanlar 90 saniye uzunlukta kendi seçeceği bir müzik eşliğinde fitness rutinini yapmak için podyumda yarışır.

2. Body fitness ve Bikini Fitness yarışmacılarından ilk 6 finalist numara sırasına tek sıra halinde podyuma çıkarak T-yürüyüşü yapar.
3. Yarışmacılar çeyrek dönüşleri icra etmek için podyuma sıralanırlar.
4. Yarışmacılar 1/4 çeyrek dönüşlerini yaparlar.
5. Başhakem , kendi tasarrufunda olmak üzere grubun çeyrek dönüşleri podyum ortasında numara sırasına göre ve daha sonra tersi sırada yaptırabilir.
6. Derece sıralamasında; ilk üç sporcuya, kupa ve madalya verilir.

C - Çocuk Fitness Bay- Bayan Final Yarışmaları;

1. Rutin Raundu;

- a. Her yarışmacı; numara sırasına göre podyuma gelerek, kendi seçtiği müzik eşliğinde 90 sn. fitness koreografisini sunar.
- b. Yarışmacı koreografisinde, tempo ve uygun teknikle jimnastik, akrobatik dans ve aerobik hareketlerini içeren kuvvet ve esneklik unsurlarını sunar.
- c. Yarışmacılar; önceden bildirmek ve izin almak koşuluyla, hareketleriyle ilgili destek ve yardımcı alet kullanabilirler.

2. Fizik Değerlendirme Raundu

- a. Yarışmacılar; başhakemin komutlarıyla, 1/4'lük dönüşler yaparlar ve hakemler karşılaştırmalara başlar.
- b. Yarışmacılar podyumda başhakem tarafından karşılaştırma için mayo numarası sırasına göre gruplar halinde podyumun önüne çağırılır. 1/4'lük dönüşler yapılır.

D - Fizik Bay – Bayan Final Yarışmaları;

1. Fizik Bayan

- a. Yarışmacılar sayısal mayo numarasına göre sıralanarak podyuma çıkarlar ve beraberce 4 zorunlu pozu verirler.
- b. Önden çift biceps (eli açık) olması gerekir
- c. Yandan göğüs
- d. Sırttan çift biceps (eli açık) olması gerekir
- e. Yandan triceps
- f. Yarışmacılar zorunlu pozların bitiminde toplu halde baş hakemin seçtiği müzik eşliğinde 60 saniyelik Posedown, gerçekleştirirler.
- g. Yarışmacılar tet tek podyuma çağırılır. Kendi seçtiği müzik ile rutinlerini gerçekleştirir. Rutin maksimum uzunluğu 30 saniyedir.

2. Fizik Erkek

- a. Yarışmacılar sayısal mayo numarası ile tek tek 1/4' lük dönüşleri gerçekleştirmek için podyuma gelirler.
- b. Podyum gerisindeki yarışmacılar teker teker podyum ortasına yürüme mesafesinde 1/4' lük dönüşlerle sunumlarını yaparlar. İsteğe bağlı olarak eller cepte ya da kalça, hizasında olabilir.
- c. Yarışmacılar toplu olarak 1/4' lük dönüşleri gerçekleştirmek için podyum ortasına yönlendirilir.

Ödül Töreni

Madde – 32

1. Her kategorinin madalya töreni; o kategorinin serbest poz (posedown) 'undan hemen sonra yapılır.
2. Finalde yarışan sporcular; podyumun arka tarafında sıralanarak, derecelerin açıklanmasını bekler.
3. Birinci olan sporculara altın, ikinci olan sporculara gümüş, üçüncü olan sporculara da bronz madalya verilir.
4. İlk üçe giren sporculara; Birincilik, İkincilik ve Üçüncülük kupası ve madalyası verilir.
5. İlk üçe giren sporculara; ayrıca başarı belgesi de verilir.

6. Kupa ve madalyalar; üçüncü olan sporculardan başlayarak verilir. Birinci olan sporcu kupa ve / veya madalyasını en son alır.

En Başarılı Takım, Kulüp ve İl Şampiyonluğu Ödül Töreni

Madde – 33

1. Tüm kulüp ve ferdi sporcuların her kategoride almış oldukları derecelere göre;
 - a. 10'uncu olan sporcuya 1 puan,
 - b. 9'uncu olan sporcuya 2 puan,
 - c. 8'inci olan sporcuya 3 puan,
 - d. 7'nci olan sporcuya 4 puan,
 - e. 6'ncı olan sporcuya 5 puan,
 - f. 5'inci olan sporcuya 6 puan,
 - g. 4'üncü olan sporcuya 7 puan,
 - h. 3'üncü olan sporcuya 8 puan,
 - i. 2'nci olan sporcuya 9 puan,
 - j. 1'inci olan sporcuya 10 puan verilir.
2. Bütün kategorilerin puanları toplandıktan sonra; toplamda en yüksek puanı alan takım, Kulüp veya İl'den başlanarak, ilk üç dereceye girenlere madalya veya kupa verilir.

Karışık Çiftler

Madde – 34

1. Karışık çiftler yarışmalarında sıklet sınırlaması yoktur
2. Karşılaştırmalar; yalnızca, katılımın en çok olduğu karışık çift yarışmalarında yapılabilir.
3. Yarı final yarışmasında ilk 10 dereceyi alan çiftler, final yarışmalarına katılır.
4. 10 finalist çift, 2 dakika içinde serbest pozlarını verir.
5. Ödül töreninde, finale katılan 10 çift de podyuma çağrılır. Onunculuk ile altıncılık arasında derece alan çiftler izleyiciye sunulduktan sonra, podyumdan ayrılırlar. Diğer yarışmacılar podyumda kalır.
6. Birincilik ile altıncılık arasında derece alan çiftlere, kupa ve madalya verilir.

Ulusal Takım Seçmeleri ve Ulusal Takımın Oluşturulması

Madde – 35

1. Ulusal Takım seçmelerinde Teknik Kurul yetkili tek yer olup, Kurulun alacağı kararlara göre Ulusal Takım oluşturulur.
2. Seçme yöntemine de Teknik Kurul karar verir.
3. Yarışmaların sonunda yapılacak teknik toplantıya katılmayan sporcu, ulusal takıma alınmaz ve Disiplin Kuruluna verilir.
4. Ulusal Takım Seçme yarışmalarına; Türkiye Birinciliklerinde derece alan sporcuların katılmaları temel kuraldır.
5. Federasyonun uygun göreceği, uluslararası yarışmalarda dereceye giren sporcular da doğrudan ulusal takım çağrılabilirler.
6. Yurt dışında oturmasına karşın; Dünya ve Avrupa Şampiyonaları seçmelerinde ilk 3 dereceye giren ve ilerisi için yeterli görülen sporcular var ise; formlarının bozulmaması amacıyla Teknik Kurulun alacağı karar gereği bu sporcular Ulusal Takıma girerler.
7. Yurt dışında oturmasına karşın; değişik nedenlerle Ulusal Takım Seçmelerine katılamayan, ancak; üstün başarı ve beceri grafiği çizen Türk Uyruklu sporcular da, Teknik Kurulun kararıyla Ulusal Takıma doğrudan alınabilirler.

İtirazlar

Madde – 36

1. Yarışmayla ilgili itirazlar; yarışma anında ve antrenör veya takım idarecisi tarafından yazılı dilekçe ile yapılabilir.
2. İtirazlar; Federasyonun yaptığı tüm yarışmalarda Merkez Hakem Kuruluna yapılır.

3. İtirazlar; ferdi yarışmalarda sporcu tarafından, takım yarışmalarında ise takım kaptanı tarafından; sıkletindeki yarışma sona erdiğinde bir sonraki sıklete geçilmeden, yarışmanın Başhakemine yapılır.
4. Federasyonun resmi görevlisinin bulunduğu ve video çekimlerinin yapıldığı yarışmalarda; antrenör veya sporcuların yapmış olduğu kamera çekimleri itiraz için dikkate alınmaz.
5. Federasyonun resmi çekim görevlisinin olmadığı yarışmalarda ise; bu kişilerin yapmış olduğu kamera veya benzeri çekimleri incelemek Federasyonun isteğine bağlıdır.
6. İtirazların incelenebilmesi için; İtirazda bulunanların; Federasyonca belirlenen ücreti, Federasyon Yetkililerine tutanakla teslim etmeleri zorunludur.
7. İtiraz ücretini her yıl için belirlemeye; Yönetim Kurulu yetkilidir,
8. Başhakem; itiraz konusunu, ilgili ve yetkili kurullarla ortaklaşa inceleyerek sonuca bağlar.
9. İtirazın sonucunun haklı bulunması durumunda, itiraz ücreti sahibine geri ödenir. İtirazın yerinde bulunmaması durumunda; İtiraz ücreti, Federasyon Yetkililerince Federasyonun ilgili hesabına gelir olarak yatırılır ve Alındı Belgesi itiraz eden kişiye verilir.
10. Özel veya il yarışmalarıyla ilgili itirazlar; varsa, İl Hakem Kuruluna, yoksa İl Yarışma Düzenleme Kuruluna yapılır. Eğer bu yarışmada itiraz tam olarak aydınlatılmazsa; itiraz, İl Yarışma Düzenleme Kurulunca hazırlanacak bir raporla ve belgeleriyle birlikte Merkez Hakem Kuruluna bildirilir. Merkez Hakem Kurulu itirazı belgeleriyle inceler ve kararını ilgililere yazılı olarak bildirir.

ALTINCI BÖLÜM

Son İlkeler

Diğer Konular

Madde – 37

1. Bu Talimatta yer almayan veya değiştirilmesi gereken konularda karar vermeye ve gerekli değişiklikleri yapmaya Federasyon Başkanı yetkilidir.
2. Bu Talimatta yer alan veya almayan tüm konular; (Gerektiğinde) Yarışma Genelgesinde son şekli verilerek uygulanır. Bu yöndeki gerekli değişiklikleri yapmaya Federasyon Başkanı yetkilidir.

Yürürlük

Madde – 38 Bu Talimat; Yönetim Kurulu Kararı doğrultusunda, Federasyon Başkanının Onayı ile GSGM ve Federasyonun İnternet sayfalarında yayımı tarihinden başlayarak yürürlüğe girer.

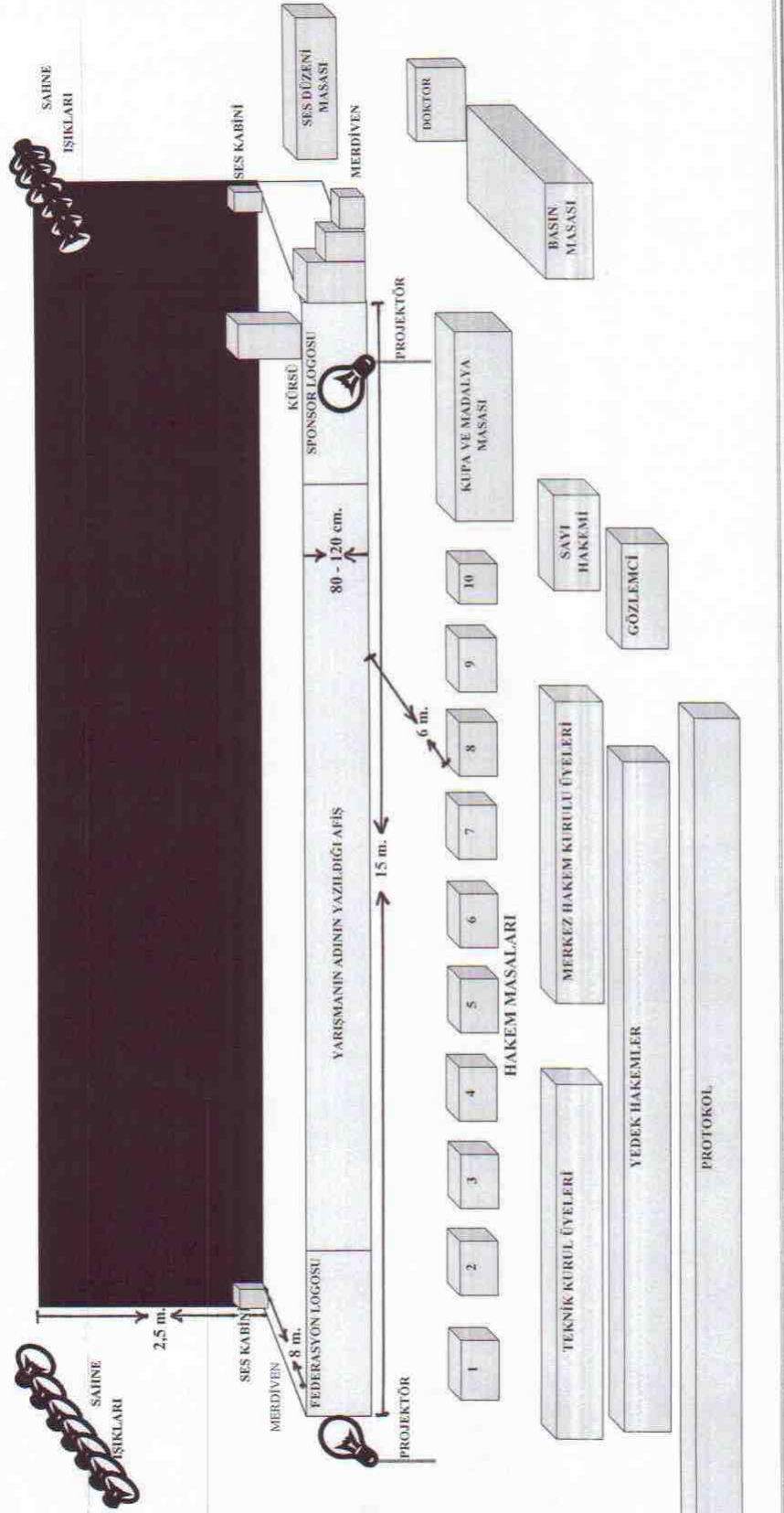
Yürütme

Madde – 39 Bu Talimatı, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Başkanı yürütür.

UYGUNDUR
07 Şubat 2015

Niyazi KURT
Federasyon Başkanı

VÜCUT GELİŞTİRME, FİTNES VE KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME YARIŞMALARINI PODYUM ÖLÇÜLERİ VE YERLEŞİM DÜZENİ



İZLEYİCİLER