



TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS ŞAMPİYONASI AVRUPA ŞAMPİYONASI MİLLİ TAKIM SEÇMELERİ

YARIŞMA REGLAMANI

17-21 MART 2023

THE GREEN PARK PENDİK HOTELS & RESORT

Kaynarca Mahallesi Erol Kaya Caddesi No:204 Pendik / İSTANBUL

ÖNEMLİ NOT: BU ŞAMPİYONA İKİ TARTI YAPILACAKTIR!

TARTI VE KAYIT İŞLEMLERİ : The Green Park Hotels & Resort'da **yapılacaktır.**

- Birinci Tartı ve Kayıt: 17 Mart 2023 Cuma Günü Saat 11.00- 17.00 Arası :** Aşağıdaki tablolarda bulunan **Yarışması Cumartesi** günü yapılacak olan (Tablo 1), **Yarışması Pazar günü** yapılacak olan (Tablo 2) ve **Yarışması Pazartesi günü** yapılacak olan (Tablo 3)'de Yer alan Tüm Sıklet ve Kategorilerin tartısı 17 Mart 2023 Cuma günü yapılacaktır.
- İkinci Tartı ve Kayıt: 20 Mart 2023 Pazartesi Günü Saat 11.00- 17.00 Arası:** Aşağıda 4 numaralı tabloda bulunan **Yarışması Salı günü** yapılacak olan **Erkek ve Kadın Tüm Master Kategorileri ve Sıkletleri Aynı zamanda Erkekler tekerlekli sandalye Vücut Geliştirme Kategorisi (Tablo 4)** 'de yer alan tüm Sıklet ve Kategorilerin tartısı 20 Mart 2023 Pazartesi günü yapılacaktır.

A - YARIŞMA KURALLARI:

1. BU YARIŞMAYA;

- T.C Vatandaşı olan sporcular Kulüp lisansı ile yarışmalara katılacaktır.
- 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 Müdürlüğünün onaylı Katile listesinde isimleri olan sporcular katılabilecektir.
- Lisans işlemleri tamamlanan ve katile listesine eklenen sporcuların,**

<https://forms.gle/P4LaTewVEqKWDz2u7>



Yukarıda bulunan Link adresinden veya QR kodu okutarak ön kayıt formuna ulaşmaları ve herhangi bir GMAİL hesabı ile giriş yaparak ön kayıt formunu, 15 Mart 2023 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 2023 yılı faaliyetlerinde, yarışmalara getireceği ve **lisans çıkaracağı sporcularını** belirlerken **dikkatli** davranmalarını önemle rica ederiz.

Önemli Not; Yarışma Reglamanının Sonunda bulunan Sporcu doping taahhütname; sporcu, kulüp antrenörü ve kulüp idarecisi tarafından doldurulup İmzalanıp kaşelenerek sporcu tarafından tartı esnasında görevlilere teslim edilecektir.

- a) **Kulüpler;** bu şampiyonaya katılacak sporcu listelerini, bağlı buldukları ilin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine göndereceklerdir.
- b) **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, 15 Mart 2023 Çarşamba günü**, mesai saati bitimine kadar, Federasyonumuzun (0312) 310 49 05 numaralı faksına gönderilmesi ve **Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü onaylı olması şarttır.**
- c) İl Müdürlüğü onaylı kafiye listesini, **15 Mart 2023 Çarşamba günü**, mesai saati sonuna kadar göndermeyen iller ve bu il adına yarışan kulüp sporcuları, yarışmaya alınmayacaktır.
- d) Onaylı kafiye listesi **2 nüsha** şeklinde düzenlenecek olup; tartı ve kayıt sırasında **MHK başkanına** teslim edilecektir. Listelerde silinti, kazıntı ve ekleme yapılmayacaktır Sonradan elle düzeltilme yapılan Kafiye listeleri kabul edilmeyecektir.

3. YARIŞMA İLE İLGİLİ TEKNİK KURALLAR;

- a) Yarışmalarda **IFBB** kuralları uygulanacaktır.
- b) Bütün **görevli kurullar ve hakemler**, Teknik Toplantıda hazır bulunacaktır. Yarışmalar bitinceye kadar da yarışma salonundan **ayrılmayacaktır**
- c) Görev verilmesine karşın; geçerli gerekçesi olmadan yarışmaya **gelmeyen hakemlere** 2023 Yılı yarışmalarında **görev verilmeyecektir.**
- d) Yarışmaya katılan **sporcular** ile görev alan **hakem, teknik kurul üyeleri ve idarecilerin**, Federasyonun Giyim – Kuşam Talimatı ve Yarışma Talimatına uyması zorunludur.
- e) **Sporcuların;** yarışma kategorilerine uygun mayo, bikini, kostüm ve ayakkabı kullanmaları ve yasak olmayan boya tercih etmeleri gerekmektedir.
- f) **Sporcular Yarışma Reglamanında** yayınlanan tarih ve yarışma sırasına göre podyuma çıkacaklardır. Sporcular Yarışma öncesinde podyum arkasında kendilerine ayrılan yerde bulunmak zorundadır. Yarışma öncesi yerinde olmayan **sporcular 3 kes Anons edilir. 3. Anonstan sonra yarışma alınma gelmeyen sporcu tüm haklarından feragat etmiş sayılır ve diskalifiye olur.**
- g) Yarışmaya katılan **sporcular** ile görev alan **hakem ve idareciler** yarışma kurallarına uymak zorundadır. Uymayanlar hakkında, Federasyonumuzun Disiplin ve Yaptırım Talimatı Kuralları Gereğince işlem yapılacaktır.
- h) Değişen koşullara veya gereksinmelere göre **MHK** tarafından **düzenlemeler** yapılabilir.

4. YARIŞMA TEKNİK TOPLANTISI;

Kafiye başkanları, antrenörler, hakemler ve federasyon görevlilerinin katılımıyla **17 Mart 2023 Cuma saat 10:00** de **The Green Park Hotels & Resort'da** yapılacaktır. Yarışma akışı ve kurullarla ilgili görüşler, Teknik Toplantıda değerlendirilecek olup, daha sonra değişiklik yapılması ile ilgili gelecek öneriler kabul edilmeyecektir.

5. KAFİYE LİSTELERİ;

- a) İl Spor Müdürlüğü **onaylı kafiye listesi olmayan** illerin sporcuları ile, kafiye listesinde **adı geçmeyen** sporcular, listede adı geçen ancak, lisansı ve **2023 vizesi olmayan** sporcular yarışmalara alınmayacaktır. Kafiye listelerinde silinti, kazıntı ve ekleme yapılamaz, bu durumdaki listeler işleme alınmayacaktır. Harcırah ödemeleri, onaylı listede adı bulunanlara **Federasyonumuzun bütçe durumuna göre görevli Mutemet tarafından ya da Merkezi Ödeme sistemi ile ödenecektir.**
- b) İller ve kulüpler yarışmalara, İsteddiği sıklık ve kategoride uygun gördüğü kadar sporcu ile katılabilirler.

- f) İl Kafile listelerinde sporcuların, Adı, Soyadı, Kategorisi, sıklığı ve hangi kulüpte lisanslı olduğunun belirtilmesi **mevcuttur**. **Ferdi lisanslı** sporcular yarışmalara **kesinlikle alınmayacaktır**. (**Türkiye Silahlı Kuvvetleri Personelleri ve Asker hariç**.)
- c) Bu şampiyonaya, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinden katılacak kulüp sporcuları, antrenör ve idarecilerden oluşan kafile listesi, **K.K.T.C. Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu tarafından hazırlanacaktır**. Kafile 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 oldukları 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 kafile listesinde isimleri bulunan ve **Gençler - Büyükler** kategorisinde **ilk 3 de yer alan sporculara**; görev yaptığı gün sayısı kadar yolluk ve harcırahları Federasyonumuzun bütçe durumuna göre görevli Mutemet tarafından ya da **Merkezi Ödeme sistemi ile ödenecektir**.
- d) Kafile listesinde **1 ile 5** arası sporcu olması halinde, o ilin **1 idarecisi veya 2023 vizesi yapılmış lisanslı 1 antrenörüne**, Kafile listesinde **6 ve 20** arası sporcusu olan illerin **1 idarecisine ve 2023 vizesi yapılmış lisanslı 1 antrenörüne**, **21 ve yukarı** sporcusu olan illerin **1 kafile başkanına, idarecisine, ve 2023 vizesi yapılmış lisanslı 2 antrenörüne**, görev yaptığı **gün sayısı kadar** yolluk ve harcırahları Federasyonumuzun bütçe durumuna göre görevli Mutemet tarafından ya da **Merkezi Ödeme sistemi ile ödenecektir**.
- e) Kafile listesinde ismi yer alan **I-II-III-IV-V. Kademe Antrenör** belgesine **sahip** antrenörlerin **2023 Yılı antrenör vizelerini** yaptırmış ve ücretlerini yatırmış olmaları **gerekmektedir**. (**antrenör vize ücreti 750 TL**) Aksi takdirde yolluk ve harcırah **alamayacaklardır**.
- f) Dereceye giremeyen sporcuların yolluk ve yevmiyeleri, olanakları ölçüsünde bağlı oldukları 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 **2023 yılı vizesi** olmayan sporcular yarışmaya kesinlikle alınmayacaktır.
- Tartı esnasında Sporculardan, 2023 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 sıklıklar bir üst ya da alt sıklıkla 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 KIYAFET 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 KIYAFETİ 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 **2000 - 2007** 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;

- a) **17-21 Mart 2023** tarihleri arasında, **İstanbul Pendik The Green Park Hotels&Resort'da** 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** arttırılarak **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.

- b) 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.
- c) Milli Takıma seçilen **sporculardan**, ileri bir tarihte doping için **numune** alınacaksa doping testi **zamanı** ve **tarihi** sporcuların kendilerine **bildirilecektir**.
- d) Doping testi sonucuna göre, Milli Takım listesi Yönetim Kurulunun onayından sonra Federasyonun internet sayfasında yayınlanacaktır.

12. İTİRAZLAR;

- a) Yarışma ile ilgili itirazlar; sporcunun **antrenörü** veya **idarecisi** tarafından bir **dilekçe** ile MHK na yapılır.
- b) **Antrenör ve idarecilerin** yarışma salonunda **hazır bulunmadığı** durumlarda, **sporcunun itiraz dilekçesi** vermesine izin verilir.
- c) 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
- d) **İtirazın, konuya ilişkin sorunun yaşandığı anda (Ön Eleme Yarı Final-Ödül Töreninde)** yapılması gerekmektedir. Daha sonra yapılan itirazlar **değerlendirmeye** alınmaz.

13. MİLİ TAKIM ADAY KADROSU;

Milli Takıma sporcu seçimi yapılırken;

- a) Türkiye Şampiyonasında yarıştığı sıklet ve kategoride 1.olan sporcular arasından, Teknik Kurulca **Avrupa** Şampiyonasının yapılacağı tarihler de formunun yeterli olacağı düşünülen sporcular ,Federasyon İmkânı ile Milli Takıma alınacaktır.
- b) Formu yeterli olmayan sporcular 1. Olsalar dahi Milli Takıma alınmayacaklardır.
- c) 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.
- d) Sıkletinde şampiyon olamayan ancak ilk 2 dereceye giren sporcular arasından; **2023 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**, **21 Mart 2023** Tarihine kadar, Teknik Kurula yazılı olarak müracaat etmeleri gerekmektedir. Belirtilen tarihten sonra yapılan ve yazılı olmayan hiçbir başvuru kabul edilmeyecektir. Bu Sporcular, **31 Mart 2023 Cuma günü** mesai bitimine kadar, belirtilen gider masraflarını Federasyonumuzun TEB BANKASI –Ankara Keçiören Şubesindeki TR44 00032 000000000 7304 9441 numaralı hesabına **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, **21 Mart 2023** Tarihine kadar, Teknik Kurula yazılı olarak müracaat etmeleri gerekmektedir. Belirtilen tarihten sonra yapılan ve yazılı olmayan hiçbir başvuru kabul edilmeyecektir. Bu Sporcular, **31 Mart 2023 Cuma 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;

Sahne, ses, müzik ve ışık düzeninin kurulması,

Erkekler ve Kadınlar için birer adet soyunma odasının ve 3 adet elektronik tartı aleti ile boy ölçerin hazırlanması,

Yapılacak anons ve konuşmalar için 5 adet mikrofonun sağlanması,

Konuşma kürsüsünün hazırlanması.

İstiklal Marşı CD'sinin hazır duruma getirilmesi,

5 Adet bilgisayar, 2 adet yazıcı ve ekipmanlarının sağlanması,

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,

Yarışma hakemleri için **50 adet** sandalyenin konulması,

Sağlık ve Güvenlik önlemlerinin alınmasının sağlanması

B - YARIŞMA YAŞ GURUPLARI

Gençler	16-23 Yaş	2000-2007 doğumlular
Büyük Erkekler	24-39 Yaş	1999-doğumlular ve öncesi
Büyük Kadınlar	24-34 Yaş	1999-doğumlular ve öncesi
Master Kadınlar	35 Yaş ve Üzeri	1988 doğumlular ve öncesi
Master Kadınlar	45 Yaş ve Üstü	1978 doğumlular ve öncesi
Masterler	40 - 44 Yaş	1983 - 1979 doğumlular
Masterler	45 - 49 Yaş	1978 - 1974 doğumlular
Masterler	50 - 54 Yaş	1973 - 1969 doğumlular
Masterler	55 - 59 Yaş	1968 - 1964 doğumlular
Masterler	50 Yaş ve Üzeri	1973 doğumlular ve öncesi
Masterler	55 Yaş ve Üzeri	1968 doğumlular ve öncesi
Masterler	60 Yaş ve Üzeri	1963 doğumlular ve öncesi

C - TARTI PROGRAMI (BU ŞAMPİYONADA İKİ TARTI YAPILACAKTIR)

Federasyonumuzca düzenlenen Türkiye Şampiyonaları ve Avrupa 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.

1- Birinci Tartı ve kayıt işlemleri 17 Mart 2023 Cuma Günü Saat 11.00- 17.00 Arası İSTANBUL Pendik The Green Park Hotels&Resort '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		
Tartı 17 Mart 2023 Cuma Günü		
Yarışması 18 Mart Cumartesi Günü Yapılacak kategoriler		
NO	KATEGORİ	SIKLET
1	Büyük Erkekler Fizik	1.70 cm
2	Büyük Erkekler Fizik	1.73 cm
3	Büyük Erkekler Fizik	1.76 cm
4	Büyük Erkekler Fizik	1.79 cm
5	Büyük Erkekler Fizik	1.82 cm
6	Büyük Erkekler Fizik	+1.82 cm
7	Kaslı Erkekler Fizik	Açık
8	Büyük Erkekler Klasik Fizik	Açık
9	Büyük Kadınlar Fizik	Açık
10	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.68 cm
11	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.71 cm
12	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.75 cm
13	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.80 cm
14	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	+ 1.80 cm

TABLO 2		
Tartı 17 Mart 2023 Cuma Günü		
Yarışması 19 Mart 2023 Pazar Günü Yapılacak kategoriler		
NO	KATEGORİ	SIKLET
15	Genç Kadınlar Wellness	Açık
16	Büyük Kadınlar Wellness Fitness	Açık
17	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	1.60 cm
18	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	1.64 cm
19	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	1.69 cm
20	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	1.72 cm
21	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	+ 1.72 cm
22	Genç Kadınlar Bikini Fitness	1.60cm
23	Genç Kadınlar Bikini Fitness	1.66cm
24	Genç Kadınlar Bikini Fitness	+1.66cm
25	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	70 kg
26	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	75 kg
27	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	80 kg
28	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	85 kg
29	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	90 kg
30	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	95 kg
31	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	100 kg
32	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	+ 100 kg

TABLO 3		
Tartı 17 Mart 2023 Cuma Günü		
Yarışması 20 Mart 2023 Pazartesi Günü Yapılacak kategoriler		
NO	KATEGORİ	GENÇLER YAŞ SINIRI: 16-23 YAŞ
33	Genç Erkekler Fizik	1.74 cm
34	Genç Erkekler Fizik	1.78 cm
35	Genç Erkekler Fizik	+1.78 cm
36	Genç Erkekler Klasik Fizik	Açık
37	Genç Kadınlar Body Fitness	Açık
38	Büyük Kadınlar Body Fitness	1.63
39	Büyük Kadınlar Body Fitness	1.68 cm
40	Büyük Kadınlar Body Fitness	+1.68 cm
41	Genç Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	Açık
42	Genç Erkekler Vücut Geliştirme	75 kg
43	Genç Erkekler Vücut Geliştirme	+75 kg
44	Genç Kadınlar Fitness	Açık
45	Büyük Kadınlar Fitness	Açık
46	Genç Erkekler Fitness	Açık
47	Büyük Erkekler Fitness	Açık

2- İkinci Tartı ve kayıt işlemleri **20 Mart 2023 Pazartesi Günü Saat 11.00- 17.00 Arası İSTANBUL Pendik The Green Park Hotels&Resort '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 4		
Tartı 20 Mart 2023 Pazartesi Günü		
Yarışması 21 Mart 2023 Salı Günü Yapılacak kategoriler		
NO	KATEGORİ:	SIKLET
48	Master Erk. Vücut Geliştirme /40-44 yaş	70 kg
49	Master Erk. Vücut Geliştirme /40-44 yaş	80 kg
50	Master Erk. Vücut Geliştirme /40-44 yaş	+80 kg
51	Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş	70 kg
52	Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş	80 kg
53	Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş	+80 kg
54	Master Erk. Vücut Geliştirme /50-59 yaş	Açık
55	Master Erk. Vücut Geliştirme /60 yaş ve üstü .	Açık
56	Erkekler Tekerli Sandalye Vücut Geliştirme (Sporcular Tekerlekli Sandalye ile yarışacak olup kendi sandalyelerini getirmeleri gerekmektedir.)	Açık
57	Master Erk. Klasik Vücut Geliştirme 40-44 yaş	Açık
58	Master Erk. Klasik Vücut Geliştirme 45-49 yaş	Açık
59	Master Erk Klasik Vücut Geliştirme 50 yaş ve üstü	Açık
60	Master Kadınlar Body Fitness /35- Yaş ve Üstü	Açık
61	Master Kadınlar Fizik / 35 Yaş ve Üstü	Açık
62	Master Erkekler Fizik /40 -44 Yaş	Açık
63	Master Erkekler Fizik /45-49 Yaş ve Üstü	Açık
64	Master Erkekler Fizik /50 Yaş ve Üstü	Açık
65	Master Erkekler Klasik Fizik 40 Yaş ve Üstü	Açık
66	Master Kadınlar Bikini Fitness/ 35-44 Yaş	Açık
67	Master Kadınlar Bikini Fitness/ 45 Yaş ve üstü	Açık

AĞIRLIK LİMİTLERİ

BÜYÜK VE MASTER ERKEKLER KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ

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>

GENÇ ERKEKLER VE KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ

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>

GENÇ ERKEKLER FİTNESS BOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ

Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 0 [kg] + 2 kg Tolerans

BÜYÜK ERKEKLER FİTNESS BOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ

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>

BÜYÜK ERKEKLER KLASİK FİZİK AÇIK SİKLET KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ

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>

GENÇ ERKEKLER KLASİK FİZİK AÇIK SİKLET KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ

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>

2023 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

17 Mart 2023 Cuma Günü saat 10.00'da, The Green Park Hotel&Resort da Hazır Olacaklardır.

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

E – YARIŞMA PROGRAMI

18 MART 2023 CUMARTESİ 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 Cumartesi 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

19 MART 2023 PAZAR 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 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

20 MART 2023 PAZARTESİ İkinci Tartı ve Kayıt: 11.00- 17.00 Arası yukarıda 4 numaralı tabloda bulunan Yarışması Salı günü yapılacak olan Erkek ve Kadın Tüm Master Kategorileri ve Sıkletleri Aynı zamanda Erkekler tekerlekli sandalye Vücut Geliştirme Kategorisi.

20 MART 2023 PAZARTESİ 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 **Pazartesi** 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

21 MART 2023 SALI TABLO 4’de BULUNAN TÜM SİKLETLER

Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat 09.00 – 13.00 **Yukarıdaki** TABLO 4’de Salı 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 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



Ek_1

TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS FEDERASYONU

...../...../ 2023

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 2023 yılı faaliyetlerine katılacak **sporcuların**, aşağıdaki formu **kulüp idarecileri** ve **kulüp antrenörleri** ile birlikte doldurarak imzalamaları gerekmektedir.

KULÜP – ANTRENÖR – SPORCU DOPİNG TAAHHÜTNAMESİ

.....Kulübü adına, , **17-21 Mart 2023 The Green Park Hotel&Resort'da** düzenlenecek olan Türkiye Vücut Geliştirme-Fitness Şampiyonası ve Avrupa Milli Takım Seçmelerine sporcumuz olarak müsabakalara katılacak olan,nın Doping maddesi içeren herhangi bir ürün kullanmadığımı 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 **17-21 Mart 2023 The Green Park Hotel&Resort'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 cezayı kabul ediyorum.

Adı Soyadı :

TC Kimlik no :

Lisans no :

.....
Sporcu Adı Soyadı / imza

Adres ve GSM no :