



# 2024 TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME-FİTNESS ŞAMPİYONASI DÜNYA ŞAMPİYONASI MİLLİ TAKIM SEÇMELERİ



## YARIŞMA REGLAMANI

28-31 AĞUSTOS 2024

### THE GREEN PARK PENDİK HOTEL

Kavnarca mah, Erol Kaya Caddesi No:204 Pendik / İSTANBUL

**ÖNEMLİ NOT: BU ŞAMPİYONADA TEK TARTI YAPILACAKTIR!**

**TARTI VE KAYIT İŞLEMLERİ:** 28 AĞUSTOS 2024 Çarşamba günü 12.00-18.00 saatleri Arasında The Green Park Pendik Hotel' de yapılacaktır.

**Bu yarışma reglamani, Gençler – Büyükler, Masterler, Erkekler Tekerlekli Sandalye kategorilerinin Türkiye Şampiyonasının ve Dünya Şampiyonası Millî Takım Seçmelerinin Yarışma Kurallarını kapsar.**

### **A - YARIŞMA KURALLARI VE KATILIM ŞARTLARI:**

- Bu yarışmaya, T.C Vatandaşı olan ve Vücut Geliştirme ve Fitness branşından **2024 yılı vizesi yapılmış kulüp Lisansı olan sporcular** katılabilecektir.
- Bu yarışmaya, K.K.T.C. vatandaşı olan, **T.C vatandaşı statüsüne** sahip sporcular, isimlerinin K.K.T.C Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonunun onaylı katile listesinde yer alması şartıyla katılabilecektir.
- Bu yarışmaya, **Mavi Kart ve Geçici Göçmen kimliği olan sporcular katılamazlar.**
- Bu Şampiyonaya Ferdi lisanslı sporcular kesinlikle **katılamayacaktır.** (Türkiye Silahlı Kuvvetleri Personelleri ve Askerler hariç.)
- Bu yarışmaya katılacak Tekerlekli Sandalye kategorisi Sporcuların** en az %25 oranında bedensel engelli olmaları gerekmektedir. Bedensel Engelli Sporcuların, yetkililer tarafından istendiğinde Bedensel engelli olduklarını, Devlet Hastanesinden almış oldukları, Engel Oranı Yazılı **“Bedensel Engellidir”** ibaresi taşıyan rapor ile belgelemek zorundadırlar.
- Tekerlekli Sandalye kategorisi yarışmalarına, **Görme, İşitme ve Zihinsel Engelli (Özel) Sporcular katılamazlar.**
- Engelli **raporu olduğu halde**, Bedensel Engelli oldukları görsel olarak tespit edilemeyen sporcuların, engel durumunun belirlenmesin de, Federasyonumuz teknik kurulu kararları geçerli olacaktır.
- Tekerlekli Sandalye kategorisi Sporcuları, Tekerlekli Sandalye ile yarışacak olup, kendi sandalyelerini getirmeleri gerekmektedir.**
- Bu yarışmaya, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü **onaylı katile listesi olmayan** illerin sporcuları ile, katile listesinde **adı geçmeyen** sporcular, listede adı geçen ancak, lisansı ve **2024 vizesi olmayan** sporcular yarışmalara alınmayacaktır. Katile listelerinde silinti, kazıntı ve ekleme yapılamaz, bu durumdaki listeler işleme alınmayacaktır.
- Lisans işlemleri tamamlanan ve il katile listesine eklenen sporcuların, 26 Ağustos 2024 tarihi Saat: 24:00 a kadar aşağıdaki linke tıklayarak veya QR kodunu okutarak, herhangi bir GMAIL hesabı ile giriş yapıp ön kayıt formunu doldurmaları gerekmektedir.**

**ÖN BAŞVURU FORMUNA ULAŞMAK  
İÇİN TIKLAYIN.**



## 1. YARIŞMAYA KATILACAK; TEKERLEKLİ SPORCULARIN TANIMI VE KRİTERLERİ

- Diz üstünden tek bacak ampute olmak,
- Tek veya her iki diz altından ampute olmak,
- Doğuştan bacakların bir kısmının olmaması, (Tek veya çift Diz üstü veya diz altı)
- Sağ veya sol bacak arasında en az 7 cm kısalık farkı olmak,
- Omurilik yaralanması sonucu ya da çocuk felci sonucu engelli olmak,
- Kas hastalığı sonucu, bacak kaslarının dejenere olması veya dermansız kalması,
- Omurga açıklığı, bağışıklık sistemindeki problemler neticesinde, kas gücünün kaybedilmesi sonucu engelli olmak,
- Alt ekstremitede şiddetli eklem kısıtlaması olmak,
- Beyin rahatsızlığı sonucu, kas gücünün kaybedilmesi, kısmi felç, el ve ayakların çarpılması (burulması),
- Yaralanmaya bağlı beyin hasarı sonucu bacak gücünün kaybedilmesi.

**Not:** Ampute sporcular bacak protezi kullanabilirler.

## 2-DOPİNG:

**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.

- 2016 yılı sene başında Değişen Dopingle Mücadele Talimatı gereği **doping cezaları** arttırılarak **4 yıl** olarak belirlenmiştir. Ayrıca Disiplin Talimatımıza göre, test sonucu pozitif çıkan **sporculara, kulüplerine ve antrenörlerine 10.000,00 TL'ye** kadar Para cezası verilebilecektir. Yarışma sırasında kendisinden **Doping testi örneği alınan ve derece yapan sporcu, madalya, kupa ve sertifikasını**, ödül töreni sonrasında, Federasyon yetkilisine teslim etmek zorundadır. Doping testi sonucu **negatif çıkan sporculara**, madalya, kupa ve sertifikası geri iade edilir. Doping testi sonucu **pozitif çıkanlardan**, aldığı harcırahi federasyona geri iade etmesi istenecektir. Doping testinden kaçınan veya test sonucu **pozitif** çıkan sporcular, antrenörleri ve kulüpleri yaptırım uygulanmak üzere **Disiplin Kuruluna** sevk edilecektir. Bu konuda Federasyonumuz **Disiplin ve Yaptırım Talimatı "Doping Suçu: Madde – 52"** uygulanacaktır.
- Milli takıma **seçilen**, fakat TMOK tarafından yapılan doping testlerinde test sonucu + **pozitif** çıkan sporcular, Milli Takım kadrosundan **çıkarılacak** ve federasyon Disiplin Kurulu'na **sevk** edileceklerdir.
- Milli Takıma seçilen **sporculardan**, ileri bir tarihte doping için **numune** alınacaksa doping testi **zamanı ve tarihi** sporcuların kendilerine **bildirilecektir**.
- Doping testi sonucuna göre, Milli Takım listesi Yönetim Kurulunun onayından sonra Federasyonun internet sayfasında yayınlanacaktır.

**Önemli Not;** Yarışma Reqlamanının Sonunda bulunan Sporcu doping taahhütnamesinin; sporcu, kulüp antrenörü ve kulüp idarecisi tarafından doldurulup, İmzalanıp kaşelenerek, sporcu tarafından tartı esnasında görevlilere teslim edilmesi gerekmektedir.

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

- Kulüpler;** bu şampiyonaya katılacak sporcu listelerini, bağlı buldukları ilin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine göndereceklerdir.
- Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri ise, İl Temsilcisi** aracılığı ile, kulüplerden gelen sporcu listelerini birleştirerek, **İl kafiye listelerini oluşturacaktır**. İller ve kulüpler yarışmalara, İstedığı sıklet ve kategoride uygun gördüğü kadar sporcu ile katılabilirler. Kafiye listesinde **sporcunun**, adı soyadı, sıkleti, kategorisi, kulüp ismi ya da ferdi lisansı olduğu belirtilerek, kafiye görev yapacak **idareci, refakatçi ve antrenör isimlerini** bildirecektir. **İl Müdürlüğü Kafiye listelerinin, 26 Ağustos 2024 Pazartesi günü**, mesai saati bitimine kadar, Belgenet sistemi üzerinden veya Federasyonumuzun (0312) 310 49 05 numaralı faksına gönderilmesi gerekmektedir. Kafiye Listelerinin **Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü onaylı olması şarttır**.

**Örnek:** Yakup Gümüş - Büyük Erkekler Vücut Geliştirme- 80 kg - Efor Spor Kulübü gibi

- İl Müdürlüğü onaylı kafiye listelerini mazeretleri nedeniyle **gönderemeyen illerin**, listelerin **28 Ağustos 2024 Çarşamba Günü** Tartı ve Kayıt Öncesi Yetkililere teslim etmeleri gerekmektedir. Aksi halde, İl Müdürlüğü onaylı kafiye listelerini teslim etmeyen iller ve bu il adına yarışan sporcular **şampiyonaya alınmayacaktır**.
- İl Müdürlüğü Onaylı kafiye listesinin, 1 Nüshasının da tartı ve kayıt sırasında, **MHK başkanına** teslim edilmesi gerekmektedir. **Listelerde silinti, kazıntı ve ekleme yapılmayacaktır**. Sonradan elle düzeltme yapılan Kafiye listeleri **kabul edilmeyecektir**.

#### 4. YARIŞMA İLE İLGİLİ TEKNİK KURALLAR;

- Yarışmalarda **IFBB** kuralları uygulanacaktır.
- Bütün **görevli kurullar** ve **hakemler**, Teknik Toplantıda hazır bulunacaktır.
- Görev verilmesine rağmen; geçerli bir mazereti olmaksızın, yarışmada **görev almayan hakemlere, 2025 Yılı yarışmalarında görev verilmeyecektir.**
- Yarışmaya katılan **sporcular** ile görev alan **hakem, teknik kurul üyeleri ve idarecilerin**, Federasyonun Giyim – Kuşam Talimatı ve **Yarışma Talimatına uyması zorunludur.** Uymayanlar hakkında, Federasyonumuzun Disiplin ve Yapırım Talimatı Kuralları Gereğince **işlem yapılacaktır.**
- Sporcuların**; yarışma kategorilerine uygun mayo, bikini, kostüm ve ayakkabı kullanmaları **gerekmektedir.**
- Sporcular MHK değişiklik yapma hakkı saklı kalmak koşulu ile Yarışma Reglamanında yayınlanan tarih ve yarışma sırasına göre podyuma çıkacaklardır.** Sporcular Yarışma öncesinde podyum arkasında kendilerine ayrılan yerde hazır bulunmak zorundadır. Yarışma sırası gelmesine rağmen hazır olmayan sporcular için 3 kez Anons yapılır. 3. Anonstan sonra yarışma alanına gelmeyen sporcu, **tüm haklarından feragat etmiş sayılır ve diskalifiye olur.**
- IFBB Yarışma kuralları gereği**, Ulusal ve Uluslararası yarışmalarda, Krem Boyalar markası ne olursa olsun kullanılamaz. **Kullanan sporcular yarışmadan diskalifiye edilecektir. Erkek - Kadın sporcuların hazırlanma (Isınma – Boyanma) odasına yalnızca 2024 Vizesi olan Akreditel bir antrenör ve idareci girebilecektir.** Akreditasyon kartı olmayan hiç kimse soyunma odalarına ve yarışma alanına **alınmayacaktır.**
- Müzik eşliğinde yapılan final yarışmaları;**  
**Final yarışmaları, sporcuların kendi seçtikleri müzik eşliğinde yapılmaktadır.** Finale kalan sporcuların, Flash Belleğe yükledikleri müziklerini, Final müsabakalarından önce, üzerinde isim ve sıkletlerinin yazılı olduğu zarfla, müzik görevlisine teslim etmeleri şarttır. **CD Kabul Edilmeyecektir.**
- 2024 Yılında NPC, NAC, WBFF, WFF, WBF, NABBA, WABBA vb.** yarışmalara katılan sporcular bu yarışmaya alınmayacak olup Hakem olarak da görev **verilmeyecektir.**
- Teknik Komite Tarafından**, Şampiyonaya Katılacak Sporculara Tartı Esnasında Form Kontrolü Yapılacaktır. Formu İyi Olmayan Sporcular Tartı Sonrası Podyuma çıkarılmayıp **eleneceklerdir.**
- Değişen koşullara veya gereksinmelere göre **MHK** tarafından **düzenlemeler** yapılabilir.

#### 5. YARIŞMA TEKNİK TOPLANTISI;

Kafile başkanları, antrenörler, hakemler ve federasyon görevlilerinin katılımıyla **28 Ağustos 2024 Çarşamba saat 11:00** de **Kaynarca mahallesi Erol Kaya Cad.No:204 Pendik / İSTANBUL** adresinde bulunan **The Green Park Pendik Hotel'de yapılacaktır.** Yarışma akışı ve kurallarla ilgili görüşler, Teknik Toplantıda değerlendirilecek olup, daha sonra değişiklik yapılması ile ilgili gelecek öneriler kabul edilmeyecektir.

#### 6. İZİNLER;

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

#### 7- HARCIRAH ÖDENMESİ GEREKENLER;

- Yarışmaya **İstanbul** ilinden katılan sporcu, idareci ve antrenörlere **yolluk yevmiye verilmeyecektir.**
- Bu yarışmada **Masterler** kategorisinde yarışan sporculara **yolluk yevmiye verilmeyecektir.**
- Federasyonumuz, yarışmaya **İstanbul ili dışından katılan**, il katile listesinde isimleri bulunan ve **Gençler - Büyükler – Tekerlekli sandalye kategorisinde ilk 3 de yer alan sporculara**; görev yaptığı gün sayısı kadar yolluk ve harcırah ödeyecektir.
- Federasyonumuzca;  
Kafile listesinde **1 ile 5** arası sporcu olması halinde, o ilin **1 idarecisi veya 2024 vizesi yapılmış lisanslı 1 antrenörüne**,  
Kafile listesinde **6 ve 20** arası sporcusu olan illerin **1 idarecisine, 2024 vizesi yapılmış lisanslı 1 antrenörüne, 21 ve yukarı** sporcusu olan illerin **1 katile başkanına, 1 idarecisine, 2024 vizesi yapılmış lisanslı 2 antrenörüne refakatçisine** görev yaptığı **gün sayısı kadar** yolluk ve harcırah ödeyecektir. **Harcırah ödemeleri**, Federasyonumuzun bütçe durumuna, göre görevli **Mutemet tarafından** ya da **Merkezi Ödeme sistemi ile yapılacaktır.**
- Kafile listesinde ismi yer alan, **I-II-III-IV-V. Kademe Antrenör** belgesine **sahip** antrenörlerin, **2024 Yılı antrenör vize seminerine katılarak vize ücretlerini yatırmış olmaları gerekmektedir.** (Antrenör vize ücreti 3500 TL olup seminere katılım zorunludur.) Aksi takdirde yolluk ve harcırah **alamayacaklardır.**
- Dereceye giremeyen sporcuların yolluk ve yevmiyeleri, olanakları ölçüsünde bağlı buldukları Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince ödenebilecektir. Dereceye giremeyen sporcular, İl Müdürlüklerine vermeleri gereken resmi yazıyı yarışma yerinde Merkez Hakem Kurulundan alacaklardır.

## 8-YARIŞMAYA KATILACAK SPORCULARIN TARTI VE KAYIT İŞLEMLERİ

- 2024 yılı vizeli Kulüp lisansı olmayan sporcular, yarışmaya kesinlikle alınmayacaktır.
- Tartı esnasında Sporculardan, 2024 yılı vizeli lisansının aslı ve fotokopisi ayrıca kimlik aslı ve fotokopisi istenecektir. (Sporcular Tarafından lisans ve kimlik fotokopilerinin tartı ve kayıt alanına gelmeden hazırlanması gerekmektedir.)
- Doping Taahhütnamesi;** Sporcu -Kulüp Antrenörü-Kulüp İdarecisi Onaylı Doping Taahhütnamesi Olmayan Sporcular Kesinlikle Yarışmaya Alınmayacaktır.  
**(Doping Taahhütnamesi Reglamanın sonunda ek\_1'dir.)**
- Bir sporcu sadece bir kategoride yarışabilir.
- 5 ve daha az sporcunun** katıldığı sıkletler, MHK kararı ile bir üst ya da alt sıkletle birleştirilebilir.
- Sporcular Tartıya Yarışmada Giyecekleri Mayo, Bikini, Şort Ve Ayakkabıları İle Gelecek Olup, Tartı Sırasında Baş Hakem Tarafından Gerekli Kontroller Yapılacaktır.

[Yarışma giyim kurallarına ulaşmak için tıklayınız.](#)

**Yukarıdaki linkte IFBB Kurallarına Uygun Olan ve Olmayan Kıyafetler belirtilmiştir.**

- Geçerli mazeret bildirmeksizin** tartı süresini geçiren sporcular kesinlikle tartıya alınmayacaklardır.
- Yarışma sıkletlerinin tamamında +2 kg. Tolerans uygulanacaktır.

## 9-İTİRAZLAR;

**Yarışma ile ilgili itirazlar; sporcunun antrenörü veya idarecisi tarafından bir dilekçe ile MHK na yapılır.**

- Antrenör ve idarecilerin yarışma salonunda hazır bulunmadığı durumlarda, sporcunun itiraz dilekçesi vermesine izin verilir.
- Federasyonun belirlediği 500 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 ve Federasyon hesabına aktarılır.
- İtiraz eden sporcunun,** MHK kararını açıklayana kadar masa başından ayrılmaması zorunludur. Daha sonra yapılan itirazlar değerlendirmeye alınmaz.

**Bu yıldan itibaren, Gençlik ve Spor Bakanlığımızın aldığı karar doğrultusunda;**

**Gençler - Büyükler ve Tekerlekli Sandalye Kategorilerinde,** hiçbir sporcunun **KENDİ İMKANI İLE MİLLİ TAKIM KADROSUNA** dahil olmasına izin verilmeyecektir.

**ANCAK; Masterler** Kategorisinde yarışan sporcuların, **Ödül ve Millilik yönetmeliklerine tabi olmadıkları için** kendi imkanları ile Uluslararası ve Özel Yarışmalara katılmalarına izin verilecektir.

Aşağıda belirtilen kriterler Dünya Vücut Geliştirme ve Fitness Şampiyonasına katılacak olan Milli Takımımızı belirlemek üzere uygulanacaktır. **Milli Takıma sporcu seçimi yapılırken;**

**Milli Takım Aday Kadrosu belirlenirken,** Federasyonumuzun ekonomik durumu ve **Teknik Kurulumuzun** değerlendirmeleri esas alınacaktır.

a) **Türkiye Şampiyonasında yarıştığı sıklet ve kategoride 1.olan sporcular arasından,** Teknik Kurulca Dünya Şampiyonasının yapılacağı tarihler de **formunun yeterli olacağı düşünülen** sporcular **Federasyon İmkânı ile Milli Takıma alınacaktır.**

b) **Sıkletlerinde 1. Olan ancak formu Teknik kurullarca yeterli görünmeyen sporcular,** kendi imkânlarıyla olsa bile, Milli Takıma **alınmayacaklardır.**(Gençler ve Büyükler ve Tekerlekli Sandalye Kategorisinde hiçbir sporcu kendi imkânı ile Milli Takımda yer alamazlar)

c) Milli Takıma seçilen sporcuların tüm masrafları **Federasyon tarafından karşılanacaktır.**

d) **Federasyonumuzca, Masterler Kategorisinde yarışarak 1. olan sporcuların,** tüm masraflarını kendilerinin veya Sponsorlarının karşılaması şartı ile Uluslararası yarışmalara katılmalarına izin verilecektir. ( Ödül ve Millilik yönetmeliklerine tabi olmadıkları için)

e) **Kendi imkânları ile Uluslararası müsabakalara katılacak olan Masterler kategorisi sporcularının 31 Ağustos 2024 Tarihine kadar,** Federasyonumuz Teknik Kurullarına yazılı olarak müracaat etmeleri gerekmektedir. Belirtilen tarihten sonra yapılan ve yazılı olmayan hiçbir başvuru kabul edilmeyecektir. Bu Sporcular, 10 Eylül 2024 Salı günü mesai bitimine kadar, belirtilen gider masraflarını Federasyonumuzun **TEB BANKASI–Ankara Keçiören Şubesindeki TR44 00032 000000000 7304 9441 numaralı hesabına yatırmak zorundadırlar.**

## 11-FEDERASYON BAŞKANLIĞI;

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

## 12-ORGANİZASYON VE SALON GÖREVLİLERİNCE YAPILACAK ÖN HAZIRLIKLAR;

- Bütün görevli kurullar ve hakemler tartı başlamadan 1 saat önce Teknik Toplantı yerinde hazır bulunacaklardır. Yarışma bitinceye kadar da yarışma salonundan ayrılamayacaklardır.
- Görev verilmesine karşın; geçerli gerekçesi olmadan yarışmaya gelmeyen hakemlere 2024 Yılı yarışmalarında görev verilmeyecektir.  
**Organizasyon ve Teknik Görevlilerin Yarışma Salonunda Yapacakları Ön Hazırlıklar;**
- Kadın ve Erkek sporcular için birer adet soyunma odasının ve 4 adet elektronik tartı ve Boy Ölçer aletlerinin hazırlanması,
- Ses ve ışık düzeninin kurulması, Sporcu anonsları için 3 adet mikrofonun sağlanması,
- İstiklal Marşı CD'sinin hazır duruma getirilmesi, 5 Adet bilgisayar 2 adet yazıcı ekipmanlarının sağlanması
- Yarışma hakemleri için **10 masa**, MHK için **2 masa**, Gözlemciler için **1 masa**, Vücut Geliştirme ve Fitness Teknik kurulları için **4 masa**, sağlık ekibi için **1 masa** olmak üzere Toplam **18 adet masanın**; örtü ve sandalyeleriyle birlikte tek örnek olarak kurulması,
- Yarışma hakemleri için 50 adet sandalyenin konulması,
- Sağlık ve Güvenlik önlemlerinin alınmasının sağlanması
- Ödül kürsüsünün hazırlanması.
- Seyirci ve protokol yerleri ile yönetim kurulu seyir yerlerinin hazırlanması sandalyenin konulması,

## B - YARIŞMA YAŞ GRUPLARI

Gençler	16 - 23 Yaş	2001 -2008 Doğumlular
Büyük Erkekler	24- Yaş ve Üzeri	2000-doğumlular ve öncesi
Büyük Kadınlar	24-Yaş ve Üzeri	2000-doğumlular ve öncesi
Master Kadınlar	35 Yaş ve Üzeri	1989 doğumlular ve öncesi
Büyük Kadınlar Fitness	16 Yaş ve Üzeri	2001 doğumlular ve öncesi
Büyük Erkekler Fitness	16 Yaş ve Üzeri	2001 doğumlular ve öncesi
Masterler	40 - 44 Yaş	1984 – 1980 doğumlular
Masterler	45 - 49 Yaş	1979 – 1975 doğumlular
Masterler	45 Yaş Üzeri	1979 doğumlular ve öncesi
Masterler	50 Yaş ve Üzeri	1974 doğumlular ve öncesi

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

Federasyonumuzca düzenlenen Türkiye Şampiyonaları ve Dünya Şampiyonası Milli Takım Seçmelerinde, müsabakası yapılan kategori ve sıklletler, IFBB yarışma programına ve takvimine göre düzenlenmektedir.

Tartı ve kayıt işlemleri **28 Ağustos 2024 Çarşamba Günü Saat 12.00- 18.00 Arası** İstanbul The Green Park Pendik Hotel'de **yapılacaktır**. Yarışma sıklletlerinin tamamında +2 kg. Tolerans uygulanacaktır.

**Sporcu - Antrenör - İdarecilerimiz** Yarışma günlerini bu reglamandan takip ederek Yarışma öncesi hazırlıklarını **tamamlayabilirler**.

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

TABLO 1

Tartı 28 Ağustos 2024 Çarşamba Günü  
Yarışması 29 Ağustos 2024 Perşembe Günü Yapılacak Kategoriler

NO	KATEGORİ:	SIKLET
1	Büyük Kadınlar Fitness	Açık
2	Büyük Erkekler Fitness	Açık
3	Erkekler Tekerli Sandalye Vücut Geliştirme (Sporcular Tekerlekli Sandalye ile yarışacak olup kendi sandalyelerini getirmeleri gerekmektedir.)	Açık
4	Master Kadınlar Fizik / 35 Yaşve Üstü	Açık
5	Büyük Kadınlar Fizik	Açık
6	Büyük Kadınlar Body Fitness	Açık
7	Master Kadınlar Body Fitness	Açık
8	Genç Kadınlar Wellness Fitness	Açık
9	Büyük Kadınlar Wellness Fitness	Açık
10	Master Kadınlar Bikini Fitness/ 35 Yaş ve üstü	Açık
11	Genç Kadınlar Bikini Fitness	1.66cm
12	Genç Kadınlar Bikini Fitness	+1.66cm
13	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	1.62 cm
14	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	1.69 cm
15	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	+ 1.69 cm
16	Master Erkekler Fizik /40 -44 Yaş	Açık
17	Master Erkekler Fizik /45 Yaş ve Üstü	Açık
18	Master Erk. KlasikVücut Geliştirme 40-49 yaş	Açık
19	Master Erk Klasik Vücut Geliştirme 50 yaş ve üstü	Açık
20	Master Erk. Vücut Geliştirme /40-44 yaş	Açık
21	Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş	Açık
22	Master Erk. Vücut Geliştirme /50 yaş ve Üstü	Açık

TABLO 2

Tartı 28 Ağustos 2024 Çarşamba Günü  
Yarışması 30 Ağustos 2024 Cuma 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	Kaşlı Erkekler Fizik	Açık
8	Büyük Erkekler Klasik Fizik	Açık
9	Genç Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	Açık
10	Büyük ErkeklerKlasik Vücut Geliştirme	1.68 cm
11	Büyük ErkeklerKlasik Vücut Geliştirme	1.71 cm
12	Büyük ErkeklerKlasik Vücut Geliştirme	1.75 cm
13	Büyük ErkeklerKlasik Vücut Geliştirme	1.80 cm

14	Büyük ErkeklerKlasik Vücut Geliştirme	+ 1.80 cm
<b>TABLO 3</b>		
Tartı 28 Ağustos 2024 Çarşamba Günü Yarışması 31 Ağustos 2024 Cumartesi Günü Yapılacak Kategoriler		
NO	KATEGORİ	SIKLET
1	Genç Erkekler Fizik	1.74 cm
2	Genç Erkekler Fizik	1.78 cm
3	Genç Erkekler Fizik	+1.78 cm
4	Genç Erkekler Klasik Fizik	Açık
5	Genç Erkekler Vücut Geliştirme	75 kg
6	Genç Erkekler Vücut Geliştirme	+75 kg
7	Büyük ErkeklerVücutGeliştirme	70 kg
8	Büyük ErkeklerVücutGeliştirme	75 kg
9	Büyük ErkeklerVücutGeliştirme	80 kg
10	Büyük ErkeklerVücutGeliştirme	85 kg
11	Büyük ErkeklerVücutGeliştirme	90 kg
12	Büyük ErkeklerVücutGeliştirme	95 kg
13	Büyük ErkeklerVücutGeliştirme	+ 95 kg

## AĞIRLIK LİMİTLERİ

<b>BÜYÜK VE MASTER ERKEKLER KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME</b> KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ				
<b>KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME</b>	1.	168 cm: Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 0 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	2.	171 cm: Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 2 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	3.	175 cm: Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 4 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	4.	180 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 7 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	5.	+ 180 cm'nin üzerinde:		
	a.	180 – 188 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 9 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	b.	188 (üzerinde)– 196 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 11 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	c.	196 cm'nin (üzerinde): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 13 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	<b>GENÇ ERKEKLER KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME</b> KATEGORİLERİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ			
	1.	168 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 0 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
2.	171 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 1 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans		
3.	175 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 2 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans		
4.	180 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 4 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans		
5.	+ 180 cm'nin üzerinde:			
a.	188 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 5 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans		
b.	196 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 6 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans		
c.	196 cm'nin (üzerinde): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 7 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans		
<b>BÜYÜK ERKEKLER FITNESS</b> BOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ				
<b>FITNESS</b>	1.	168 cm Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 0 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	2.	171 cm Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 1 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	3.	175 cm Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 2 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	4.	180 cm Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 3 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	5.	190 cm Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 4 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	6.	198 cm Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 4,5 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	7.	+ 198 cm Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 5 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
<b>GENÇ ERKEKLER FITNESS</b> BOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ				
1.	Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 0 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans		
<b>BÜYÜK VE MASTER ERKEKLER KLASİK FİZİK</b> AÇIK SIKLETLERİ AĞIRLIK LİMİTLERİ				
<b>KLASİK FİZİK</b>	1.	168 cm Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 4 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	2.	171 cm Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 6 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	3.	175 cm Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 8 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	4.	180 cm Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 11 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	5.	+ 180 cm'nin üzerinde:		
	a.	180 cm – 188 cm: Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 13 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	b.	188 cm – 196 cm: Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 15 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	c.	196 cm'nin üzerinde: Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 17 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
	<b>GENÇ ERKEKLER KLASİK FİZİK</b> AÇIK SIKLETLERİ AĞIRLIK LİMİTLERİ			
	6.	168 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 2 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans	
7.	171 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 3 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans		
8.	175 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 4 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans		
9.	180 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 6 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans		
10.	188 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 7 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans		
11.	196 cm (dahil): Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 8 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans		
12.	196 cm'nin üzerinde: Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 9 *kg+ + 2 *kg+ Tolerans		



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

28 Ağustos 2024 Çarşamba Günü saat **11.00'da**, İstanbul The Green Park Pendik Hotel'de **hazır olacaklardır**.

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

## **E – YARIŞMA PROGRAMI**

### **28 Ağustos 2024 ÇARŞAMBA GÜNÜ**

Saat 12.00 – 18.00 Tartı ve Kayıt

### **29 Ağustos 2024 PERŞEMBE TABLO 1'de BULUNAN TÜM SİKLETLER**

Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat 09.00 – 13.00 **TABLO 1'de** 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

### **30 Ağustos 2024 CUMA TABLO 2'de BULUNAN TÜM SİKLETLER**

Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat 09.00 – 11.00 **TABLO 2'de** belirtilen Tüm Sıkletlerin Ön eleme, Yarı Final ve Finalleri

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

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

### **31 Ağustos 2024 CUMARTESİ TABLO 3'de BULUNAN TÜM SİKLETLER**

Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat 09.00 – 13.00 **TABLO 3'de** belirtilen Tüm Sıkletlerin Ön eleme, Yarı Final ve Finalleri

Saat 13.00 – 14.00 Öğle arası.

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

### **PROGRAM AKIŞI ;**

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

### **BU GENELGE;**

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

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

### **İrtibat:**

Sudi Tuncel

MHK BAŞKANI

0 532 682 59 17



Ek\_1

## TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS FEDERASYONU

...../...../ 2024

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** veseçimlerde **oy kullanmasına** izin verilmeyecektir.

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

Bu nedenle Federasyonumuz 2024 yılı faaliyetlerine katılacak **sporcuların**, aşağıdaki formu **kulüp idarecileri** ve **kulüp antrenörleri** ile birlikte doldurarak imzalamaları gerekmektedir.

### KULÜP – ANTRENÖR – SPORCU DOPİNG TAAHHÜTNAMESİ

.....Kulübü adına, **28-31 Ağustos 2024 İstanbul The Green Park Hotel’de** düzenlenecek olan Türkiye Vücut Geliştirme-Fitness Şampiyonası ve Dünya Milli Takım Seçmelerine sporcumuz olarak müsabakalara katılacak olan,.....nın Doping maddesi içeren herhangi bir ürün kullanmadığını beyan ederiz.

Adres ve GSM no :

**Kulüp kaşe/imza**

.....

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

Adres ve GSM no :

**Kulüp Antrenörü/imza**

..... Kulübü Sporcusu **28-31 Ağustos 2024 İstanbul The Green Park Hotel’de** düzenlenecek olan Türkiye Vücut Geliştirme-Fitness Şampiyonası ve Dünya 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 :