



OHANNES MARGOSYAN
VÜCUT GELİŞTİRME-FİTNESS ŞAMPİYONASI
AVRUPA ŞAMPİYONASI MİLLİ TAKIM SEÇMELERİ
MASTERLER TÜRKİYE ŞAMPİYONASI



YARIŞMA REGLAMANI
06 - 09 MART 2024
THE GREEN PARK PENDİK HOTEL
Kaynarca mah, Erol Kaya Caddesi No:204 Pendik / İSTANBUL

ÖNEMLİ NOT: BU ŞAMPİYONADA TEK TARTI YAPILACAKTIR!

TARTI VE KAYIT İŞLEMLERİ: 06 Mart 2024 Çarşamba günü 12.00-18.00 saatleri Arasında The Green Park Pendik Hotel' de yapılacaktır.

A - YARIŞMA KURALLARI:

BU YARIŞMAYA;

- a) T.C Vatandaşı olan ve 2024 Vizesi olan Kulüp lisanlı sporcular katılabilecektir.
- b) K.K.T.C. vatandaşı olan, **T.C vatandaşı statüsüne** sahip olan sporcular, İsimlerinin K.K.T.C Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonun onaylı katile listesi olması şartıyla katılabilecektir.
- c) **Mavi Kart ve Geçici Göçmen kimliği olan sporcular katılamazlar**
- d) Bu Şampiyonaya **Ferdi lisanslı sporcular** kesinlikle **katılamayacaktır.**
- e) **Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü onaylı Katile listesinde isimleri yer almayan ve 2024 vizeli Kulüp lisansı olmayan sporcular katılamayacaktır.**
- f) **Lisans işlemleri tamamlanan ve katile listesine eklenen sporcuların,**

<https://forms.gle/v3WF2Q2xnTvAatNH8>



Yukarıda bulunan Link adresinden veya QR kodu okutarak ön kayıt formuna ulaşmaları ve herhangi bir GMAIL hesabı ile giriş yaparak ön kayıt formunu, **04 Mart 2024** tarihi saat **23:59** kadar doldurmaları gerekmektedir.

1. 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 2024 yılı faaliyetlerinde, yarışmalara getireceği ve **lisans çıkaracağı sporcularını** belirlerken **dikkatli** davranmalarını önemle rica ederiz.

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

- a) **Kulüpler;** bu şampiyonaya katılacak sporcu listelerini, bağlı buldukları ilin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine teslim etmeleri gerekmektedir.
- 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. **İl Müdürlüğü Kafiye listelerinin, 04 Mart 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.**
- c) İl Müdürlüğü onaylı kafiye listelerini mazeretleri nedeniyle gönderemeyen illerin, listelerini **06 Mart 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 kulüp sporcuları **şampiyonaya alınmayacaktır.**
- d) İl Müdürlüğü Onaylı kafiye listesin 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.

2. YARIŞMA İLE İLGİLİ TEKNİK KURALLAR;

- a) Yarışmalarda **IFBB** kuralları uygulanacaktır.
- b) Bütün **görevli kurullar ve hakemler,** Teknik Toplantıda hazır bulunacaktır.
- c) Görev verilmesine karşın; geçerli gerekçesi olmadan yarışmaya **gelmeyen hakemlere,** 2024 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. Uymayanlar hakkında, Federasyonumuzun Disiplin ve Yaptırım Talimatı Kuralları Gereğince işlem yapılacaktır.
- e) **Sporcuların;** yarışma kategorilerine uygun mayo, bikini, kostüm ve ayakkabı kullanmaları gerekmektedir.
- f) Sporcular 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.**
- g) Bu Şampiyonada Değişen koşullara veya gereksinmelere göre **MHK** tarafından **düzenlemeler** yapılabilir.
- h) **IFBB Yarışma kuralları gereği,** Ulusal ve Uluslararası yarışmalarda, **Krem Boyalar markası ne olursa olsun kullanılamaz. Kullanan sporcular yarışmadan diskalifiye edilecektir.**
- i) 2024 Yılında **NPC, NAC, WBFF, WFF, WBF, NABBA, WABBA** vb. yarışmalara katılan sporcular bu **yarışmaya alınmayacak olup Hakem olarak da görev verilmeyecektir.**
- j) Teknik Komite Tarafından, Şampiyonaya Katılacak Sporculara **Tartı Esnasında** Form Kontrolü Yapılacaktır. **Formu İyi Olmayan** Sporcular Tartı Sonrası Podyuma çıkarılmayıp **eleneceklerdir.**

3. YARIŞMA TEKNİK TOPLANTISI;

Kafiye başkanları, antrenörler, hakemler ve federasyon görevlilerinin katılımıyla **06 Mart 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 kurullarla ilgili görüşler, Teknik Toplantıda değerlendirilecek olup, daha sonra değişiklik yapılması ile ilgili gelecek öneriler kabul edilmeyecektir.

4. KAFİLE LİSTELERİ;

- İller ve kulüpler yarışmalara, istediği sıklık ve kategoride, uygun gördüğü sayıdaki sporcu ile katılabilirler.
- İl Kafile listelerinde sporcuların, Adı, Soyadı, Kategorisi, sıklığı ve hangi kulüpte lisanslı olduğunun belirtilmesi mecburidir. (**Türkiye Silahlı Kuvvetleri Personelleri ve Askerler hariç.**)

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

5. İZİNLER;

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

6. 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 kafile listesinde isimleri yer alan ve **Gençler - Büyükler kategorisinde ilk 3 de yer alan sporculara;** görev yaptığı gün sayısı kadar yolluk ve harcırah ödeyecektir.
- Federasyonumuz, 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 ve 2024 vizesi yapılmış lisanslı 1 antrenörüne, 21 ve yukarı** sporcusu olan illerin **1 kafile başkanına, 1 idarecisine ve 2024 vizesi yapılmış lisanslı 2 antrenörüne**, görev yaptığı **gün sayısı kadar** yolluk ve harcırah ödeyecektir.
- Federasyonumuz harcırah ödemelerini bütçe durumuna göre **görevli mutemet tarafından yarışma yerinde yada merkezi ödeme sistemi ile yapacaktır.**
- Kafile listesinde ismi yer alan **I-II-III-IV-V. Kademe Antrenör** belgesine **sahip** antrenörlerin **2024 Yılı antrenör vizelerini** yaptırmış ve ücretlerini yatırmış olmaları **gerekmektedir.** Aksi takdirde yolluk ve harcırah **ödenmeyecektir.**
- 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.

7. YARIŞMAYA KATILACAK SPORCULAR TARTIYA ÇIKARKEN

- 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 önceden hazırlanması gerekmektedir.)
- Doping Taahhütnamesi;** Sporcu -Kulüp Antrenörü-Kulüp İdarecisi Onaylı Doping Taahhütnamesi Olmayan Sporcular Kesinlikle Yarışmaya Alınmayacaktır. (**Doping Taahhütnamesi Reglamannın sonunda ek_1'dir.**)
- Bir sporcu sadece **bir kategoride** yarışabilir.
- 5 ve daha az sporcunun** katıldığı sıklıklar, MHK kararı ile bir üst ya da alt sıklıkla 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 sıklıklarının tamamında +2 kg. Tolerans uygulanacaktır.

8. ISINMA ve BOYANMA;

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.**

9. MÜZİK EŞLİĞİNDE YAPILAN FİNAL YARIŞMALARI;

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.**

10. DOPİNG;

- 06-09 Mart 2024 tarihleri arasında İstanbul The Green Park Pendik Hotel 'de düzenlenecek olan, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Şampiyonasında, TMOK tarafından sporculardan doping testi örneği alınacaktır. Doping testi örneği alınan ve derece yapan sporcu madalya ve Kupasını Federasyon yetkilisine teslim etmek zorundadır.** 2016 yılı sene başında Değişen Doping Mücadele Talimatı gereği **doping cezaları** artırılarak **4 yıl** olarak belirlenmiştir. Ayrıca Disiplin Talimatımıza göre, Sonucu pozitif çıkan **sporculara, kulüplerine ve antrenörlerine 10.000,00 TL.ye** kadar Para cezası verilebilecektir. Ayrıca sporcudan, kazandığı **madalya, kupa, sertifika ve aldığı harcırakı,** Federasyona geri iade etmesi istenecektir. Doping testinden kaçınan veya test sonucu **pozitif** çıkan sporcular ve kulüpleri yaptırım uygulanmak üzere **Disiplin Kuruluna** sevk edilecektir. Bu konuda Federasyonumuz **Disiplin ve Yaptırım Talimatı “Doping Suçu: Madde – 52 ”** uygulanacaktır.
- Milli takıma **seçilen,** fakat TMOK tarafından yapılan doping testlerinde test sonucu + **pozitif** çıkan sporcular, Milli Takım kadrosundan **çıkarılacak** ve federasyon Disiplin Kurulu'na **sevk** edileceklerdir.
- Milli Takıma seçilen **sporculardan,** ileri bir tarihte doping için **numune** alınacaksa doping testi **zamanı ve tarihi** sporcuların kendilerine **bildirilecektir.**
- Doping testi sonucuna göre, Milli Takım listesi Yönetim Kurulunun onayından sonra Federasyonun internet sayfasında yayınlanacaktır.

11. 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,** Federasyonun hesabına aktarılır
- İtirazın, konuya ilişkin sorunun yaşandığı anda(Ön Eleme Yarı Final-Ödül Töreninde)** yapılması gerekmektedir. **Daha sonra yapılan itirazlar değerlendirmeye alınmaz.**

12. MİLLİ TAKIMADAY KADROSU;

Milli Takıma sporcu seçimi yapılırken;

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

- c) Federasyonumuzca, Masterler Kategorisinde yarışarak 1. olan sporcuların, tüm masraflarını kendilerinin veya Sponsorlarının karşılaması şartı ile Uluslararası ve Özel Yarışmalara katılmalarına izin verilecektir. **(Ödül ve Millilik yönetmeliklerine tabi olmadıkları için)**
- d) Kendi imkânları ile Uluslararası müsabakalara katılacak olan **Masterler kategorisi sporcularının 09 Mart 2024** Tarihine kadar, Federasyonumuz Teknik Kurullarına yazılı olarak müracaat etmeleri gerekmektedir. Belirtilen tarihten sonra yapılan ve yazılı olmayan hiçbir başvuru kabul edilmeyecektir. Bu Sporcular, **19 Mart 2024 Salı** günü mesai bitimine kadar, belirtilen gider masraflarını Federasyonumuzun TEB BANKASI –Ankara Keçiören Şubesindeki TR44 00032 000000000 7304 9441 numaralı hesabına **yatırmak zorundadırlar**.

13. FEDERASYON BAŞKANLIĞI;

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

14. 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 mikrofونun 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	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 Avrupa Şampiyonası Milli Takım Seçmelerinde, müsabakası yapılan kategori ve sıklletler, IFBB yarışma programına ve takvimine göre düzenlenmektedir.

Tartı ve kayıt işlemleri **06 Mart 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 06 Mart 2024 Çarşamba Günü Yarışması 07 Mart 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	Genç Kadınlar Wellness Fitness	Açık
8	Büyük Kadınlar Wellness Fitness	Açık
9	Master Kadınlar Bikini Fitness/ 35 Yaş ve üstü	Açık
10	Genç Kadınlar Bikini Fitness	1.66cm
11	Genç Kadınlar Bikini Fitness	+1.66cm
12	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	1.62 cm
13	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	1.69 cm
14	Büyük Kadınlar Bikini Fitness	+ 1.69 cm
15	Master Erkekler Fizik /40 -44 Yaş	Açık
16	Master Erkekler Fizik /45 Yaş ve Üstü	Açık
17	Master Erk. KlasikVücut Geliştirme 40-49 yaş	Açık
18	Master Erk Klasik Vücut Geliştirme 50 yaş ve üstü	Açık
19	Master Erk. Vücut Geliştirme /40-44 yaş	Açık
20	Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş	Açık
21	Master Erk. Vücut Geliştirme /50 yaş ve Üstü	Açık

TABLO 2		
Tartı 06 Mart 2024 Çarşamba Günü Yarışması 08 Mart 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	Kaslı 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

TABLO 3

Tartı 06 Mart 2024 Çarşamba Günü
Yarışması 09 Mart 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

BÜYÜK VE MASTER ERKEKLER KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ				
KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME	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	
	GENÇ ERKEKLER KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME 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		
BÜYÜK ERKEKLER FITNESS BOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ				
FITNESS	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	
	GENÇ ERKEKLER FITNESS BOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ			
	1.	Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)	+ 0 [kg] + 2 [kg] Tolerans	
	BÜYÜK VE MASTER ERKEKLER KLASİK FİZİK AÇIK SIKLETLERİ AĞIRLIK LİMİTLERİ			
KLASİK FİZİK	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	
	GENÇ ERKEKLER KLASİK FİZİK 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

06 Mart 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

06 Mart 2024 ÇARŞAMBA GÜNÜ

Saat 12.00 – 18.00 Tartı ve Kayıt

07 Mart 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

08 Mart 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

09 Mart 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 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 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** 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 2024 yılı faaliyetlerine katılacak **sporcuların**, aşağıdaki formu **kulüp idarecileri ve kulüp antrenörleri** ile birlikte doldurarak imzalamaları gerekmektedir.

KULÜP – ANTRENÖR – SPORCU DOPİNG TAAHHÜTNAMESİ

..... Kulübü adına,, **06-09 Mart 2024 İstanbul The Green Park Hotel’de** 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 **06-09 Mart 2024 İstanbul The Green Park Hotel’de** düzenlenecek olan Türkiye Vücut Geliştirme-Fitness Şampiyonası ve Avrupa 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 :