



PRESİDENT SANTONJA WORD CUP 2023  
TÜRKİYE – İSTANBUL  
15-17 ARALIK 2023

**ELITE PRO QUALIFIER**

**18 PRO KART**

DÜNYA ELİT SIRALAMA ETKİNLİĞİ

## **HOSGELDİNİZ.**

Organizasyon Komitesi ve Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Başkanı Sn. Niyazi Kurt, Avrupa ve Asya'dan IFBB/EBFF'ye bağlı Ulusal Federasyonları, 15-17 ARALIK 2023 TARİHLERİNDE İSTANBUL, TÜRKİYE, yapılacak olan 2023 IFBB RAFAEL SANTONJA CUP TÜRKİYE' ye katılmaya davet ediyor.

Bin bir kültür diyarında her adım farklı bir deneyimdir. Türkiye, sonsuz merakın eşiyle bulunduğu yerdir. Tek yapmanız gereken sonsuz olasılıklara “merhaba” demek ve onları keşfetmeye başlamak! Birçok medeniyetin kavşağında yer alan Türkiye'nin anlatacak çok hikayesi var. Neredeyse her Caddenin, her binanın paylaşacak bir hikayesi vardır. Türkiye'ye gelen ziyaretçiler, yardımcı olmak için ellerinden geleni yapan ve sohbet ederek mutlu bir şekilde vakit geçiren Türk halkının samimiyeti karşısında genellikle hoş bir sürpriz yaşarlar. Misafirperverlik, Türk kültürünün mihenk taşıdır ve Türk halkı, ziyaretçilere Tanrı tarafından gönderilmiş Misafirler gibi davranılması gerektiğine inanır. Bunların yanı sıra Türk kuzeni anlatılmaktan çok yaşanması gereken bir muamma! Bu nedenle, hepimizi ülkemizi ziyaret etmeye ve varlığınızla daha da güzelleştirmek için bu büyük etkinliğin bir parçası olmaya davet ediyoruz.





İstanbul, 4. yüzyıldan <sup>[1]</sup> 20. yüzyıla kadar yaklaşık on altı yüzyıl boyunca dünyanın en önemli ve en büyük metropoller arasında bulunmuş bir şehirdir. Avrupa, Asya ve Afrika kıtalarının bulunduğu geniş bir bölgenin tartışmasız tek hakimi olmuş ve bu süreç içerisinde dünya tarihini önemli derecede etkilemeyi başarmıştır.

İstanbul bin altı yüz yıl boyunca, 330'dan 1922'ye kadar bulunan dönemde; Roma İmparatorluğu (330-395), Bizans İmparatorluğu (395-1204, 1261-1453), Latin İmparatorluğu (1204-1261) ve Osmanlı İmparatorluğu (1453-1922) olmak üzere 4 farklı imparatorluğa başkentlik yapmış bir şehir. Bu imparatorluklardan üçü var oldukları dönemde dünyanın iktidar sahibi ve en güçlü devletleri olarak tarihe geçmiştir. Hepsinin İstanbul'dan yönetildiği düşünüldüğünde şehrin tarihsel önemi ve değeri kolaylıkla anlaşılabilir.

1923'te Ankara'nın başkent olmasıyla birlikte köklü başkentlik özelliğini kaybeden İstanbul, 4. yüzyıldan 18. yüzyıla kadar on dört yüzyıl boyunca koruduğu her alanda etkin bir 'dünya şehri' olma özelliğini Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşundan sonra cumhuriyet tarihi ile birlikte tekrar eski özelliğini kazanmaya başlamış, günümüzde Avrupa ve Orta Doğu'nun en önemli merkezleri arasında kendine yer bulmuştur.

## Osmanlı İmparatorluğu dönemi (1453-1922)



19. yüzyıl sonlarında, [Abdullah Biraderler](#) tarafından çekilmiş [Galata Köprüsü](#) ve [Yeni Camii](#)'yi gösteren bir fotoğraf.



[Abdullah Biraderler](#) tarafından çekilmiş ve 1895 öncesi [Laleli Camii](#) ve etrafını gösteren bir görüntü.



İstanbul'un 1922 yılındaki haritası

İstanbul bu dönemde büyük bir cihan imparatorluğunun başkenti olacak, üç kıtada yayılan toprakları 400 yıldan uzun süre hakimiyetinde bulunduracaktır.

- Kentin 29 Mayıs 1453'te [II. Mehmed](#) tarafından fethedilmesinden sonra [Osmanlı](#) dönemi başlar.
- Müslümanlarca Konstantiniyye olarak adlandırılan şehri, Rumlar Yunanca "εις την Πόλι(ν)" (/is tin boli/) yani "şehir'e" olarak kullanmışlardır. Osmanlı'da da bu ismi İstanbul olarak sıkça kullanılmıştır. Ruslar ise şehre Çarigrad (Çarın şehri) adını kullanmışlar. Şehrin [Balkanlar](#)'daki adı Stambul olmuştur.
- 1910 yılında İstanbul'da sokak köpeklerinin sayısının aşırı artışı üzerine o dönemin belediye başkanı Suphi Bey, kentteki köpekleri toplama kararı aldı. 80 bin kadar köpek Hayırsızada'ya taşındı. Bir kayalıktan ibaret olan adada su da yoktu. Köpekler burada açlığa ve susuzluğa terk edildi. Köpeklerin birbirini yediği, İstanbulluların günlerce bu köpeklerin seslerini duyduğu, sonunda seslerin kesildiği anlatılır. Tarihe "Hayırsızada Köpek Katliamı" olarak geçen bu olayın ardından İstanbul'da art arda yaşanan depremleri halk bu katliama bağlamıştır.<sup>[2][3]</sup> Sonradan Sivriada adı verilen Hayırsızada'da ölen 80 bin köpeğin anısına bir "anı taşı" dikilmiştir.<sup>[4]</sup>
- 13 Kasım 1918 tarihinde [İtilaf devletleri](#) tarafından işgal edilen şehir, 6 Ekim 1923 tarihinde Türk ordusunun şehre girmesiyle sona ermiştir.



[Osmanlı İmparatorluğu](#) döneminde İstanbul'un panoramik görüntüsü

## Türkiye Cumhuriyeti dönemi (1923-)

- 13 Ekim 1923'te [Ankara](#)'nın [Türkiye Cumhuriyeti](#)'nin başkenti ilan edilmesiyle [İstanbul](#), M.S. 330'dan beri sürdürdüğü başkentlik özelliğini kaybetmiştir.

## İstanbul'un tarihsel önemi



Osmanlı döneminde İstanbul

**İstanbul** 4. yüzyıldan 20. yüzyıla kadar on altı yüzyıl boyunca dünyanın en büyük ve en önemli [metropolleri](#) arasında yer almıştır. Avrupa, Asya ve Afrika kıtalarının kesiştiği geniş bir bölgenin tartışmasız tek hakimi olmuş ve bu süreçte dünya tarihini önemli derecede etkilemeyi başarmıştır.

[İstanbul](#) kesintisiz bin altı yüz yıl boyunca, 330'dan 1922'ye kadar olan dönemde; [Roma İmparatorluğu](#) (330-395), [Bizans İmparatorluğu](#) (395-1204, 1261-1453), [Latin İmparatorluğu](#) (1204-1261) ve [Osmanlı İmparatorluğu](#) (1453-1922) olmak üzere dört farklı imparatorluğa başkentlik yapmıştır. Bu imparatorluklardan üçü var oldukları dönemde dünyanın en büyük güç ve iktidar sahibi devletleri olarak tarihe geçmiştir. Hepsinin İstanbul'dan yönetildiği düşünüldüğünde şehrin tarihsel önemi ve değeri anlaşılabilir.

1923'te [Ankara](#)'nın başkent olmasıyla köklü başkentlik özelliğini yitiren İstanbul, 4. yüzyıldan 18. yüzyıla kadar on dört yüzyıl boyunca koruduğu her alanda etkin bir 'dünya kenti' olma özelliğini [Türkiye Cumhuriyeti](#)'nin kuruluşundan sonra cumhuriyet tarihiyle birlikte tekrar kazanmaya başlamış, günümüzde [Orta Doğu](#) ve [Avrupa](#)'nın en önemli merkezleri arasında yerini almıştır.

Gastronomi turizmi, ziyaretçilerin seyahat ederken yiyecek ile ilgili ürünler ve etkinliklere ilişkin deneyimiyle karakterize edilen bir turizm faaliyetidir. Otantik, geleneksel ve / veya yenilikçi mutfak deneyimlerinin yanı sıra, Gastronomi Turizmi, yerel üreticileri ziyaret etmek, yemek festivallerine katılmak ve yemek derslerine katılmak gibi diğer ilgili etkinlikleri de içerebilmektedir (BMDTÖ).

“İstanbul Mutfağı”; Türk Mutfağı, Osmanlı Saray Mutfağı ve yüzyıllardır şehirde yaşayan toplulukların mutfaklarının birleşimidir. Gastronomik zenginlikleri bünyesinde barındıran İstanbul Mutfağında, “zeytinyağlı lezzetler, mezeler, balık yemekleri, kuru meyve ve kuruyemişlerle pişirilen Osmanlı Mutfağı yemekleri ile Türk Çayı ve Türk Kahvesinin yer aldığı zengin bir kahvaltı kültürü” ayırt edici tatlar olarak ön plana çıkmaktadır.

**Havalimanı** : (IATA: AYT, ICAO: LTAI) İSTANBUL Havalimanı – SABİHA GÖKÇEN HAVALİMANI ) The Green Park Hotel İSTANBUL Havalimanı 90 km - SABIHA GÖKÇEN HAVALİMANI 15 km uzaklıkta bulunan uluslararası havalimalarıdır.



## KATILIM & KAYIT:

Yarışma, Avrupa ve Asya'dan IFBB'ye bağlı Ulusal Federasyonlara açıktır.

Katılan sporcu sayısı sınırsızdır.

Resmi Sporcu Kaydı 15 ARALIK 2023 Cuma günü saat 12:00 ile 21:00 arasında müsabaka alanında yapılacaktır.

Sporcuların kaydı, yalnızca Sporcunun Ulusal Federasyonu tarafından Son Giriş Formunun e-posta yoluyla doğrudan IFBB Teknik Komitesine (amichalak5@gmail.com) ve bir kopyası Madrid'deki IFBB Genel Merkezine gönderilerek önerilmesi durumunda dikkate alınacaktır. ( info@ifbb.com ) ve Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Düzenleme Kurulu'na: [www.tvgfbf.gov.tr](http://www.tvgfbf.gov.tr)

Tüm sporcuların Resmi Kayıta Pasaportlarını veya Kimlik Kartlarını ve IFBB Uluslararası Kartlarını (Mavi defter) ibraz etmeleri gerekecektir. Henüz IFBB Uluslararası Kartını almamış veya Kartını yenilemesi gereken herhangi bir sporcunun <https://www.ifbb.gbisportinnovation.com/affiliation-ifbb> adresinden önceden yenilemesi gerekecektir. Kayıt sırasında da ödenmesi mümkün olacaktır. IFBB Uluslararası Kartları yıllık 35 €'dur ve zorunludur.

**Lütfen Son Giriş Formunu en geç gününe kadar şu adrese gönderin:**

Arda ERGİN

mobil ve whatsapp: +90 530 641 89 04

**Kaynarca Mah. Erol Kaya Cad. No:204 Pendik / İstanbul / Türkiye**



## ÖNEMLİ

Her federasyondan tüm sporcular, antrenörler, hakemler ve görevliler resmi alanda kalmalıdır. otel ve katılım süresi boyunca organizatörden rezervasyon yaptırın şampiyonada. Sporcular, antrenör, hakemler ve görevliler resmi otelde konaklamıyorsa ve katılım süresi boyunca organizatörden rezervasyon yaptırmamak şampiyona için kişi başı 100 EUR yönetim ücreti ödemek zorunda kalacaklar.

**OTEL DEPOZİTOLARI:** Oluşabilecek olası kişisel ve kişisel harcamalar (telefon, mini bar, çamaşırhane, oda servisi, vb.) için check-in sırasında kişi başı 100 EUR tutarında bir ön teminat alınmaktadır. Bu teminatın kullanılmayan kısmı check-out sırasında iade edilecektir. İşleri kolaylaştırmak için, baş delege veya ekip liderinden tüm ekibin depozitosunu karşılamak için bir kredi kartı veya nakit sağlaması istenecektir. Bu kişi, ekibinin herhangi bir üyesinin yaptığı tüm masraflardan tamamen sorumlu olacaktır.

**FEDERASYONUNUZA EK MASRAFLAŞTURMAMAK İÇİN LÜTFEN SPORCUNUZU GİTMEDEN ÖNCE BİLGİLENDİRİNİZ.**



### **Zaman farkı:**

**Türkiye, Doğu Avrupa Saat Dilimi'ndedir. Doğu Avrupa Standart Yaz Saati (EEST), Eşgüdümlü Evrensel Saat'ten (UTC +3) 3 saat ileridedir.**



**Hava :**

Asya ve Avrupa kıtalarına ev sahipliği yapan İstanbul, **Karadeniz ile Akdeniz arasında bir geçiş iklimine sahip** olup, Marmara Bölgesi'nin en çok yağış alan şehirlerinden biridir. Şehirde yıl boyu en düşük sıcaklık -11, en yüksek sıcaklık +40 derecelerde olup, ortalama nispi nem oranı ise %75'tir.

**Electric current:** Türkiye'nin elektrik sistemi 220 V, 50 Hz, 2 yuvarlak uçlu Avrupa tipi fiş, tip C ve F ile çalışır. Daha fazla bilgi

için:<https://www.worldstandards.eu/electricity/plug-voltage-by-country/>

**Tesis lokasyon bilgileri**

Pendik'te bulunan The Green Park Pendik Hotel & Convention Center, Pendik'teki feribot iskelesine 500 metre uzaklıkta, İstanbul Formula 1 pistine 8 km uzaklıkta, İstanbul Sabiha Gökçen Havaalanı ise 7 km uzaklıktadır.

## KAYIT ÜCRETİ

IFBB kayıt ücreti sporcu başına 200 Euro'dur. İkinci kategoride yarışmak isteyen sporcular için 100€ ek ücret alınacaktır.

Ücretler kredi/banka kartı veya PayPal ile IFBB web sayfasında önceden ödenmelidir:

<https://ifbb.com/competition-registration/>

Online ödeme için son tarih Perşembe . 14 ARALIK 2023

, 24:00(gece yarısı -Orta Avrupa Saati,

UCT +1) çevrimiçi ödeme sistemi kapatılacaktır. Kayıtta ödeme yapılırsa, katılımcı başına 50 € ek ücret alınacaktır. Geçişler (ikinci kategori) - sporcu başına kategori başına 100 € ek ücret alınacaktır.

DÜZENLEME KURULU VEYA IFBB OLMAYACAKTIR.

OTEL KONAKLAMALARI, SEYAHAT DÜZENLEMELERİ VE YEMEK ÖDEMELERİNDEN SORUMLUDUR.

## YAZIŞMA VE SON GİRİŞ FORMU DETAYLARIN GÖNDERİLMESİ

Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu

E-posta: santonjacup@tvfgfbf.gov.tr

Lütfen bir kopyasını şu adrese gönderin:

IFBB Teknik Komitesi,

Müh. Andrew Michalak:

E-posta: amichalak5@gmail.comve

IFBB Merkez Ofisi: Bayan Diana Mozos:

E-posta: info@ifbb.com

## **YARIŐMACILARA ÖNEMLİ DUYURU**

Vücut geliştirme için 60 saniye ve kadın fizik yarışmacılar için 60 saniyelik tüm poz müzikleri yalnızca bir ses CD'sinde veya USB bellekte olmalıdır. Poz müziği, CD veya USB diskteki tek parça olmalıdır. Her yarışmacı, kolayca tanınması için adını CD'ye yapıştırmalıdır. Poz müziğinde küfürlü, kaba ve saldırgan bir dil kullanılması kesinlikle yasaktır.

Bu uluslararası yarışmaya kayıt yaptıracak sporcuların her birinin, Anti-Doping Kural İhlali veya herhangi bir disiplin davası nedeniyle askıya alınıp alınmadığını veya herhangi bir men edilme süresini doldurup doldurmadığını doğrulamanın TÛM SORUMLULUĐU VE YÛKÛMLÛLİĞİNİN ULUSAL FEDERASYON'a ait olduğunu lütfen unutmayın. ulusal veya uluslararası düzeyde. Ayrıca, Ulusal Federasyonunuzdaki herhangi bir sporcunun bir Anti-Doping Kuralı İhlali nedeniyle kayıt yaptırıp yarışmaya katılması durumunda, hem sporcunun hem de Ulusal Federasyonun Dünya Anti-Doping Yasası, IFBB Anti-Doping Yasasına göre yaptırımlara tabi olacağını unutmayın. Doping Kuralları ve IFBB Tüzüğü ve Kuralları.

Ayrıca, Anti-Doping Kural İhlalinden veya herhangi bir Disiplin vakasından dolayı bir men süresini dolduran, Ulusal Federasyonunuza bağlı ülkenizden TÛM SPORCULARI TAKİP ETMEK TÛM YÛKÛMLÛLÛK VE SORUMLULUĐUNDADIR. Ulusal veya Uluslararası düzeyde, Resmi veya Davetsel düzeyde hiçbir etkinlikte KAYIT YAPMAYACAK/YARIŐMAYACAK VEYA HERHANGİ BİR KAPASİTEYE KATILMAYACAKTIR.

# PRESİDENT SANTONJA CUP 2023

## KATEGORİLER

### ERKEK VÜCUT GELİSTİRME:

- Yukarı ve 70 kg dahil
- Yukarı ve 80 kg dahil
- Yukarı ve 90 kg dahil
- Yukarı ve 100 kg dahil
- 100 kg'ın üzerinde

*ETRAFLI: İlk 5 için Elit Pro Kartlar*

### GENC ERKEKLER İÇİN VÜCUT GELİSTİRME: (OPEN)

### MASTER ERKEK VÜCUT GELİSTİRME >40 YAS (OPEN)

### ERKEK FİZİĞİ:

- 170 cm'ye kadar ve dahil
- 176 cm'ye kadar ve dahil
- 182 cm'ye kadar ve dahil

**GENEL** 182 cm'den fazla :  
*İlk 4 için Elite Pro Cards*

### USTA ERKEK FİZİĞİ >40 YAS :

- 40-49 YAŞ - AÇIK
- >50 yıl - AÇIK

### KASLI ERKEK FİZİĞİ

*İlk 1 için Elit Pro Kartlar*

### ERKEKLER İÇİN KLASİK VÜCUT GELİSTİRME

-168 cm'YE KADAR & DAHİL

175 cm'YE KADAR & DAHİL  
175 cm'den ÜZERİ

*İlk 3 için Elit Pro Kartlar*

### ERKEKLER İÇİN KLASİK FİZİK

- 175 cm'ye kadar ve dahil
- 175 cm'den fazla

*İlk 2 için GENEL Elite Pro Kartları*

### KADIN BODYFITNESS

### KADIN BİKİNİ:

- 164 cm'ye kadar ve dahil
- 169 cm'ye kadar ve dahil
- 169 cm'den fazla

*ETRAFLI: İlk 3 için Elit Pro Kartlar*

### KÜÇÜK KADIN BİKİNİ 16-23 YAŞ(OPEN)

### MASTER KADIN BİKİNİ >35 YAŞ(OPEN)

### MEN FİT MODEL (OPEN)

*Not: Bir kategorideki minimum yarışmacı sayısı 5 olmalıdır. 5'ten az sporcu varsa, mümkün olan her yerde kategoriler birleştirilecektir.*

## ÖDÜLLER

• Her kategoride ilk altı sporcuya madalya veya kupa ve sertifika verilecektir.

• Erkekler ve Kadınlar büyükler kategorilerinde ilk 5 sporcuya Dünya Sıralaması Kurallarına göre 2023 IFBB Dünya Sıralaması için puan verilecektir.

• Yukarıdaki kategori tablosuna göre kazanlar için 2023 IFBB 18 Elite Pro Card

## TAKVİM

15 ARALIK 2023 (Cuma)

Geliş

12:00 – 21:00 Resmi Sporcu Kaydı, The Green Park Hotel ve Tartı

16 ARALIK 2023 (Cumartesi)

09:00 –21:00 Ön Değerlendirme ve Finaller

17 ARALIK 2023 (Pazar)

10:00 Check-out ve Otelden Ayrılış