



**TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME-FİTNESS ŞAMPİYONASI**  
**DÜNYA ŞAMPİYONASI MİLLİ TAKIM SEÇMELERİ**  
**YARIŞMA REGLAMANI**  
**27 EYLÜL-01 EKİM 2023**  
**EXPO-SPORT İZMİR FUAR MERKEZİ GAZİEMİR**  
**Zafer Mahallesi, 840. Sokak Fuar Alanı No:2 Gaziemir / İZMİR**



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

**TARTI VE KAYIT İŞLEMLERİ :** 27 Eylül 2023 Çarşamba Saat 12.00-18.00 Arası Korutürk, 35330 Balçova/İzmir adresinde bulunan **Balçova Termal Otelin yanında bulunan** Kardelen Salonunda yapılacaktır. [Konum İçin Tıklayın.](#)

**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 kafiye listesi ile katılabilecektir.
- Bu Şampiyonaya **Ferdi lisanslı sporcular** kesinlikle **katılamayacaktır.**
- Bu Şampiyonada** Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünün onaylı Kafiye listesinde isimleri olan sporcular katılabilecektir.
- Lisans işlemleri tamamlanan ve kafiye listesine eklenen sporcuların,**

<https://forms.gle/gu5Thb8bH1RCd6Xr7>



**Yukarıda bulunan Link adresinden veya QR kodu okutarak ön kayıt formuna ulaşmaları ve herhangi bir GMAIL hesabı ile giriş yaparak ön kayıt formunu, 25 Eylül 2023 tarihi saat 23:59 kadar doldurmaları gerekmektedir.**

**2.YARIŞMAYA KATILACAK SPORCU – KULÜP VE İLLER;**

**ÖNEMLİ:** Federasyonumuz, Spor Bakanlığımızın **doping mücadele** hususunda yürüttüğü proje kapsamında etkin olarak çalışmalarına devam etmektedir. Ancak; doping 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 taahhütnamesi; sporcu, kulüp antrenörü ve kulüp idarecisi tarafından doldurulup imzalanıp kaşelenerek sporcu tarafından tartı esnasında görevlilere teslim edilecektir.

- a) **Kulüpler;** bu şampiyonaya katılacak sporcu listelerini, bağlı bulundukları ilin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine göndereceklerdir.
- b) **Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri ise, İl Temsilcisi** aracılığı ile, kulüplerden gelen sporcu listelerini birleştirerek, **İl kafele listelerini oluşturacaktır.** Kafele listesinde **sporcunun**, adı soyadı, sıklığı, kategorisi, ve kulüp ismi ile, kafelede görev yapacak **idareci ve antrenör ismi** belirtilecektir. **Kafele listelerinin, 25 Eylül 2023 Pazartesi 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 kafele listesini, **25 Eylül 2023 Pazartesi günü**, mesai saati sonuna kadar göndermeyen iller ve bu il adına yarışan kulüp sporcuları, yarışmaya alınmayacaktır.
- d) Onaylı kafele listesi **2 nüsha** şeklinde düzenlenecek olup; tartı ve kayıt sırasında **MHK başkanına** teslim edilecektir. Listelerde silinti, kazıntı ve ekleme yapılmayacaktır Sonradan elle düzeltme yapılan Kafele 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 alına 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;

Kafele başkanları, antrenörler, hakemler ve federasyon görevlilerinin katılımıyla **27 Eylül 2023 Çarşamba saat 11:00** de **Korutürk, 35330 Balçova/İzmir adresinde bulunan Balçova Termal Otelin yanında bulunan Kardelen Salonunda yapılacaktır.** Yarışma akışı ve kurallarla ilgili görüşler, Teknik Toplantıda değerlendirilecek olup, daha sonra değişiklik yapılması ile ilgili gelecek öneriler kabul edilmeyecektir.

### 5. KAFİLE LİSTELERİ;

- a) İl Spor Müdürlüğü **onaylı kafele listesi olmayan** illerin sporcuları ile, kafele listesinde **adı geçmeyen** sporcular, listede adı geçen ancak, lisansı ve **2023 vizesi olmayan** sporcular yarışmalara alınmayacaktır. Kafele 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, İstedığı sıklık ve kategoride uygun gördüğü kadar sporcu ile katılabilirler.
- f) İl Kafele listelerinde sporcuların, Adı, Soyadı, Kategorisi, sıklığı ve hangi kulüpte lisanslı olduğunun belirtilmesi **mecburidir.** **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 kafele listesi, **K.K.T.C. Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu tarafından hazırlanacaktır.** Kafele 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 bulundukları Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinden alacaklardır.

## 7. HARCIRAH ÖDENMESİ GEREKENLER;

- Yarışmaya **İzmir** ilinden katılan sporcu, idareci ve antrenörlere **yolluk yevmiye verilmeyecektir.**
- Bu yarışmada **Masterler** kategorisinde yarışan sporculara **yolluk yevmiye verilmeyecektir.**
- Federasyon, yarışmaya **İzmir ili dışından katılan**, il kafele 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.
- Kafele listesinde **1 ile 5** arası sporcu olması halinde, o ilin **1 idarecisi veya 2023 vizesi yapılmış lisanslı 1 antrenörüne**, Kafele listesinde **6 ve 20** arası sporcusu olan illerin **1 idarecisine ve 2023 vizesi yapılmış lisanslı 1 antrenörüne**, **21 ve yukarı** sporcusu olan illerin **1 kafele 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. .
- Kafele 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.**
- Dereceye giremeyen sporcuların yolluk ve yevmiyeleri, olanakları ölçüsünde bağlı bulundukları 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 Taahhünamesi;** Sporcu - Kulüp Antrenörü - Kulüp İdarecisi Onaylı Doping Taahhünamesi Olmayan Sporcular Kesinlikle Yarışmaya Alınmayacaktır. (**Doping Taahhünamesi Reglamanın sonunda ek\_1'dir.**)
- Bir sporcu sadece **bir kategoride** yarışabilir.
- 5 ve daha az sporcunun katıldığı sıkletler bir üst ya da alt sıkletle 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.

## TÜM KATEGORİLERDE GİYİM KURALLARI

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

Sporcular Tartıya Yarışmada Giyecekleri Mayo, Bikini, Şort Ve Ayakkabıları İle Gelecek Olup Tartı Sırasında Baş Hakemler Tarafından Kontrol Edilecektir. **Yukarıdaki linkte bulunan ve IFBB Kurallarına Uygun Olmayan Kıyafetler kabul edilmeyecektir.**

- 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.**

## 11.DOPİNG;

- 27 Eylül-01 Ekim 2023 tarihleri arasında, İzmir Expo-Sport İzmir Fuar Merkezin'de 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.
- 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.

## e) 12. 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 **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
- İtirazın, konuya ilişkin sorunun yaşandığı anda (Ön Eleme Yarı Final-Ödül Töreninde )** yapılması gerekmektedir. Daha sonra yapılan itirazlar değerlendirmeye alınmaz.

## 13. MİLLİ TAKIM ADAY KADROSU;

Milli Takıma sporcu seçimi yapılırken;

- 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.
- Formu yeterli olmayan sporcular 1. Olsalar dahi Milli Takıma alınmayacaklardır.
- 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.
- 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 imkânı** ile Milli Takım kadrosuna dahil edilebilecektir.
- Milli takım kadrosuna **kendi imkânları** ile katılması **uygun görülen sporcuların, 01 Ekim 2023 Tarihine** kadar, Teknik Kurula yazılı olarak müracaat etmeleri gerekmektedir. Belirtilen tarihten sonra yapılan ve yazılı olmayan hiçbir başvuru kabul edilmeyecektir. Bu Sporcular, **11**

**Ekim 2023 Çarşamba 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 **karşılanyacaktır.** 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, **01 Ekim 2023** Tarihine kadar, Teknik Kurula yazılı olarak müracaat etmeleri gerekmektedir. Belirtilen tarihten sonra yapılan ve yazılı olmayan hiçbir başvuru kabul edilmeyecektir. Bu Sporcular, **11 Ekim 2023 Çarşamba** 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 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 GRUPLARI

|                 |                 |                           |
|-----------------|-----------------|---------------------------|
| 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 TEK TARTI YAPILACAKTIR)**

Federasyonumuzca düzenlenen Türkiye Şampiyonaları ve Dünya 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.

Tartı ve kayıt işlemleri **27 Eylül 2023 Çarşamba Günü Saat 12.00- 18.00 Arası** Korutürk, 35330 Balçova/İzmir adresinde bulunan **Balçova Termal Otelin yanında bulunan** Kardelen Salonunda **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 27 Eylül 2023 Çarşamba Günü<br>Yarışması 28 Eylül 2023 Perşembe Günü Yapılacak kategoriler |                                                                                                                                               |        |
| NO                                                                                               | KATEGORİ:                                                                                                                                     | SIKLET |
| 1                                                                                                | Master Erk. Vücut Geliştirme /40-44 yaş                                                                                                       | 70 kg  |
| 2                                                                                                | Master Erk. Vücut Geliştirme /40-44 yaş                                                                                                       | 80 kg  |
| 3                                                                                                | Master Erk. Vücut Geliştirme /40-44 yaş                                                                                                       | +80 kg |
| 4                                                                                                | Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş                                                                                                       | 70 kg  |
| 5                                                                                                | Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş                                                                                                       | 80 kg  |
| 6                                                                                                | Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş                                                                                                       | +80 kg |
| 7                                                                                                | Master Erk. Vücut Geliştirme /50-59 yaş                                                                                                       | Açık   |
| 8                                                                                                | Master Erk. Vücut Geliştirme /60 yaş ve üstü .                                                                                                | Açık   |
| 9                                                                                                | Erkekler Tekerli Sandalye Vücut Geliştirme (Sporcular Tekerlekli Sandalye ile yarışacak olup kendi sandalyelerini getirmeleri gerekmektedir.) | Açık   |
| 10                                                                                               | Master Erk. Klasik Vücut Geliştirme 40-44 yaş                                                                                                 | Açık   |
| 11                                                                                               | Master Erk. Klasik Vücut Geliştirme 45-49 yaş                                                                                                 | Açık   |
| 12                                                                                               | Master Erk. Klasik Vücut Geliştirme 50 yaş ve üstü                                                                                            | Açık   |
| 13                                                                                               | Master Kadınlar Body Fitness /35- Yaş ve Üstü                                                                                                 | Açık   |
| 14                                                                                               | Master Kadınlar Fizik / 35 Yaş ve Üstü                                                                                                        | Açık   |
| 15                                                                                               | Master Erkekler Fizik /40 -44 Yaş                                                                                                             | Açık   |
| 16                                                                                               | Master Erkekler Fizik /45-49 Yaş ve Üstü                                                                                                      | Açık   |
| 17                                                                                               | Master Erkekler Fizik /50 Yaş ve Üstü                                                                                                         | Açık   |
| 18                                                                                               | Master Erkekler Klasik Fizik 40 Yaş ve Üstü                                                                                                   | Açık   |
| 19                                                                                               | Master Kadınlar Bikini Fitness/ 35-44 Yaş                                                                                                     | Açık   |
| 20                                                                                               | Master Kadınlar Bikini Fitness/ 45 Yaş ve üstü                                                                                                | Açık   |
| 21                                                                                               | Genç Kadınlar Wellness                                                                                                                        | Açık   |
| 22                                                                                               | Büyük Kadınlar Wellness Fitness                                                                                                               | Açık   |
| 23                                                                                               | Büyük Kadınlar Fizik                                                                                                                          | Açık   |

| TABLO 2                                                                                      |                                        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------|
| Tartı 27 Eylül 2023 Çarşamba Günü<br>Yarışması 29 Eylül 2023 Cuma Günü Yapılacak kategoriler |                                        |          |
| NO                                                                                           | KATEGORİ GENÇLER YAŞ SINIRI: 16-23 Yaş | SIKLET   |
| 24                                                                                           | Genç Erkekler Fizik                    | 1.74 cm  |
| 25                                                                                           | Genç Erkekler Fizik                    | 1.78 cm  |
| 26                                                                                           | Genç Erkekler Fizik                    | +1.78 cm |
| 27                                                                                           | Genç Erkekler Klasik Fizik             | Açık     |
| 28                                                                                           | Genç Kadınlar Body Fitness             | Açık     |
| 29                                                                                           | Genç Kadınlar Bikini Fitness           | 1.60cm   |
| 30                                                                                           | Genç Kadınlar Bikini Fitness           | 1.66cm   |

|    |                                       |          |
|----|---------------------------------------|----------|
| 31 | Genç Kadınlar Bikini Fitness          | +1.66cm  |
| 32 | Büyük Kadınlar Body Fitness           | 1.63     |
| 33 | Büyük Kadınlar Body Fitness           | 1.68 cm  |
| 34 | Büyük Kadınlar Body Fitness           | +1.68 cm |
| 35 | Genç Erkekler Klasik Vücut Geliştirme | Açık     |
| 36 | Genç Erkekler Vücut Geliştirme        | 75 kg    |
| 37 | Genç Erkekler Vücut Geliştirme        | +75 kg   |
| 38 | Genç Kadınlar Fitness                 | Açık     |
| 39 | Büyük Kadınlar Fitness                | Açık     |
| 40 | Genç Erkekler Fitness                 | Açık     |
| 41 | Büyük Erkekler Fitness                | Açık     |

**TABLO 3**

**Tartı 27 Eylül 2023 Çarşamba Günü**  
**Yarışması 30 Eylül Cumartesi Günü Yapılacak kategoriler**

| NO | KATEGORİ                               | SIKLET    |
|----|----------------------------------------|-----------|
| 42 | Büyük Erkekler Fizik                   | 1.70 cm   |
| 43 | Büyük Erkekler Fizik                   | 1.73 cm   |
| 44 | Büyük Erkekler Fizik                   | 1.76 cm   |
| 45 | Büyük Erkekler Fizik                   | 1.79 cm   |
| 46 | Büyük Erkekler Fizik                   | 1.82 cm   |
| 47 | Büyük Erkekler Fizik                   | +1.82 cm  |
| 48 | Kaslı Erkekler Fizik                   | Açık      |
| 49 | Büyük Erkekler Klasik Fizik            | Açık      |
| 50 | Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme | 1.68 cm   |
| 51 | Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme | 1.71 cm   |
| 52 | Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme | 1.75 cm   |
| 53 | Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme | 1.80 cm   |
| 54 | Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme | + 1.80 cm |

**TABLO 4**

**Tartı 27 Eylül 2023 Çarşamba Günü**  
**Yarışması 01 Ekim Pazar Günü Yapılacak kategoriler**

| NO | KATEGORİ                        | SIKLET    |
|----|---------------------------------|-----------|
| 55 | Büyük Kadınlar Bikini Fitness   | 1.60 cm   |
| 56 | Büyük Kadınlar Bikini Fitness   | 1.64 cm   |
| 57 | Büyük Kadınlar Bikini Fitness   | 1.69 cm   |
| 58 | Büyük Kadınlar Bikini Fitness   | 1.72 cm   |
| 59 | Büyük Kadınlar Bikini Fitness   | + 1.72 cm |
| 60 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 65 kg     |
| 61 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 70 kg     |
| 62 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 75 kg     |
| 63 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 80 kg     |
| 64 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 85 kg     |
| 65 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 90 kg     |
| 66 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 95 kg     |
| 67 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 100 kg    |
| 68 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | + 100 kg  |

## AĞIRLIK LİMİTLERİ

|                         |                                                                                         |                                                                           |            |                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|
| KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME | <b>BÜYÜK VE MASTER ERKEKLER KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME</b> KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ |                                                                           |            |                   |
|                         | 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 |
| FITNESS                 | <b>BÜYÜK ERKEKLER FITNESS</b> BOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ                                  |                                                                           |            |                   |
|                         | 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 |
| KLASİK FİZİK            | <b>BÜYÜK VE MASTER ERKEKLER KLASİK FİZİK</b> AÇIK SIKLETLERİ AĞIRLIK LİMİTLERİ          |                                                                           |            |                   |
|                         | 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 |



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 GÖREVLİ ALAN HAKEM VE KURUL ÜYELERİ**

27 Elül 2023 Çarşamba Günü saat 11.00'da, Korutürk, 35330 Balçova/İzmir adresinde bulunan Balçova Termal Otelin yanında bulunan Kardelen Salonunda hazır Olacaklardır.

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

**E – YARIŞMA PROGRAMI**

**28 EYLÜL 2023 PERŞEMBE GÜNÜ TABLO 1’de BULUNAN TÜM SIKLETLER**

Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat 09.00 – 13.00 Yukarıdaki TABLO 1’de Perşembe 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

**29 EYLÜL 2023 Cuma TABLO 2’de BULUNAN TÜM SIKLETLER**

Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat 09.00 – 13.00 Yukarıdaki TABLO 2’de Cuma 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

**30 EYLÜL 2023 CUMARTESİ TABLO 3’de BULUNAN TÜM SIKLETLER**

Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat 09.00 – 11.00 Yukarıdaki TABLO 3’de Cumartesi 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

**01 EKİM 2023 PAZAR TABLO 4’de BULUNAN TÜM SIKLETLER**

Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat 09.00 – 13.00 Yukarıdaki TABLO 4’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

**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**

**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, , **27 Eylül -01 Ekim 2023**  
**Expo-Sport İzmir Fuar Merkezin'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 kullanmadığını beyan ederim.

Adres ve GSM no :

.....  
**Kulüp Antrenörü/imza**

.....Kulübü Sporcusu olarak **27 Eylül-01 Ekim 2023 Expo-Sport İzmir Fuar Merkezin'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 :