



TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS ŞAMPİYONASI AVRUPA ŞAMPİYONASI MİLLİ TAKIM SEÇMELERİ YARIŞMA REGLAMANI



22-26 MART 2019 ANFAŞ-ANTALYA EXPO CENTER

PINARLI BELDESİ HAVAALANI YOLU ÜZERİ 8. KM SOĞUCAKSU MH 1. SOK. NO:1 AKSU - ANTALYA

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.**

2. YARIŞMAYA KATILACAK SPORCU – KULÜP VE İLLER;

ÖNEMLİ: Federasyonumuz, Spor Bakanlığımızın **dopingle mücadele** hususunda yürüttüğü proje kapsamında etkin olarak çalışmalarına devam etmektedir. Ancak; dopingle mücadele hususunda **antrenörler ve kulüplere** de büyük sorumluluklar düşmektedir. Antrenör ve kulüp idarecilerinin, **hazırlık ve müsabaka dönemlerinde** yetiştirdikleri sporcularını denetlemeleri ve bilgilendirmeleri gerekmektedir. Federasyon müsabakalarında yarışan ve dopingli çıkan sporcuların, **antrenör ve kulüplerine** Federasyon Disiplin Talimatı **Madde 52** gereği **para cezasının** yanında, müsabaka ve faaliyetlerden **men cezası uygulanacaktır.**

Sporcusu dopingli çıkan ve para cezası alan kulüplerin para cezası **tahsil edilmeden** başka faaliyetlere **katılmasına** ve seçimlerde **oy kullanmasına** izin verilmeyecektir.

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

Bu nedenle **kulüp idarecileri** ve **kulüp antrenörlerinin**, Federasyonumuz 2019 yılı faaliyetlerinde, yarışmalara getireceği ve **lisans çıkaracağı sporcularını** belirlerken **dikkatli** davranmalarını önemle rica ederiz.

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

- 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.** Kafiye listesinde **sporcunun**, adı soyadı, sıklığı, kategorisi ve kulüp ismi ile, kafiye görev yapacak **idareci ve antrenör ismi** belirtilecektir. **Kafiye listelerinin, 20 Mart 2019 Çarşamba günü**, mesai saati bitimine kadar, Federasyonun **(0312) 310 49 05** numaralı faksına gönderilmesi ve **Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü onaylı olması şarttır.**
- Faks çekildikten sonra, **(0312) 312 72 09** numaralı Federasyon telefonundan, faksın ulaşım yapıldığına dair onay alınacaktır.
- İl Müdürlüğü onaylı kafiye listesini, **20 Mart 2019 Çarşamba günü**, mesai saati sonuna kadar göndermeyen iller ve bu il adına yarışan kulüp sporcuları, yarışmaya alınmayacaktır.
- Onaylı kafiye listesi **2 nüsha** şeklinde düzenlenecek olup; tartı ve kayıt sırasında **MHK başkanına** teslim edilecektir. Listelerde silinti, kazıntı ve ekleme yapılmayacaktır Sonradan elle düzeltme yapılan Kafiye listeleri kabul edilmeyecektir.

3. YARIŞMA İLE İLGİLİ TEKNİK KURALLAR;

- Yarışmalarda **IFBB** kuralları uygulanacaktır.
- Bütün **görevli kurullar ve hakemler**, Teknik Toplantıda hazır bulunacaktır. Yarışmalar bitinceye kadar da yarışma salonundan **ayrılmayacaktır**
- Görev verilmesine karşın; geçerli gerekçesi olmadan yarışmaya **gelmeyen hakemlere** 2019 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.
- Sporcuların;** yarışma kategorilerine uygun mayo, bikini, kostüm ve ayakkabı kullanmaları ve yasak olmayan boya tercih etmeleri gerekmektedir.

- f) Yarışmaya katılan **sporcular** ile görev alan **hakem** ve **idareciler** yarışma kurallarına uymak **zorundadır**. Uymayanlar hakkında, Federasyonumuzun Disiplin ve Yaptırım Talimatı Kuralları Gereğince işlem yapılacaktır.
- g) Değişen koşullara veya gereksinmelere göre **MHK** tarafından **düzenlemeler** yapılabilir.

4. YARIŞMA TEKNİK TOPLANTISI;

Kafile başkanları, antrenörler, hakemler ve federasyon görevlilerinin katılımıyla **22 Mart 2019 Cuma günü saat 18:00** de **Anfaş-Antalya Expo Center'da 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 kafile listesi olmayan** illerin sporcuları ile, kafile listesinde **adı geçmeyen** sporcular, listede adı geçen ancak, lisansı ve **2019 vizesi olmayan** sporcular yarışmalara alınmayacaktır. Listelerde silinti, kazıntı ve ekleme yapılmayacaktır. Bu durumdaki listeler işleme alınmayacak olup, harcırah ödemeleri, onaylı listede adı bulunanlara yapılacaktır.
- b) İller ve kulüpler yarışmalara, İsteddiği sıklet ve kategoride uygun gördüğü kadar sporcu ile katılabilirler.
- c) İl Kafile listelerinde sporcuların Adı Soyadı, Kategorisi, sıkleti ve hangi kulüpte lisanslı olduğunun belirtilmesi **mecburidir**. **Ferdi lisanslı** sporcular yarışmalara **alınmayacaktır**.
- d) **Bu şampiyonaya, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinden katılacak kulüp sporcuları, antrenör ve idarecilerden oluşan kafile listesi, K.K.T.C. Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu tarafından hazırlanacaktır**. Kafile listesinde ismi yer almayan sporcular yarışmaya alınmayacaktır.
- Örnek : Yakup Gümüş Büyük Erkek 80 kg Vücut Geliştirme Efor Spor Kulübü** gibi.

6. İZİNLER;

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

7. HARCIRAH ÖDENMESİ GEREKENLER;

- a) Yarışmaya **Antalya** ilinden katılan sporcu, idareci ve antrenörlere **yolluk yevmiye verilmeyecektir**.
- b) Bu yarışmada **Masterler** kategorisinde yarışan sporculara **yolluk yevmiye verilmeyecektir**.
- c) Federasyon, yarışmaya Antalya ili dışından katılan, il kafile listesinde isimleri bulunan ve Gençler - Büyükler kategorisinde ilk 6 da yer alan sporculara; görev yaptığı gün sayısı kadar yolluk ve harcırah ödeyecektir.
- d) Kafile listesinde **1 ile 5** arası sporcu olması halinde, o ilin **1 idarecisi veya 2019 vizesi yapılmış lisanslı 1 antrenörüne**, Kafile listesinde **6 ve 20** arası sporcusu olan illerin **1 idarecisine ve 2019 vizesi yapılmış lisanslı 1 antrenörüne**, **21 ve yukarı** sporcusu olan illerin **1 kafile başkanına, idarecisine, ve 2019 vizesi yapılmış lisanslı 2 antrenörüne**, görev yaptığı **gün sayısı kadar** yolluk ve harcırah ödenecektir.
- e) Kafile listesinde ismi yer alan **I-II-III-IV-V. Kademe Antrenör** belgesine **sahip** antrenörlerin **2019 Yılı antrenör vizelerini yaptırmış ve ücretlerini yatırmış olmaları gerekmektedir**. Aksi takdirde yolluk ve harcırah **alamayacaklardır**.
- f) Dereceye giremeyen sporcuların yolluk ve yevmiyeleri, olanakları ölçüsünde bağlı buldukları 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 **2019 yılı vizesi** olmayan sporcular yarışmaya kesinlikle alınmayacaktır.
- Tartı esnasında Sporculardan, 2019 yılı vizeli **lisansının aslı ve fotokopisi** ayrıca **nüfus cüzdanları istenecektir**.(Sporcular lisanslarının fotokopisini kendileri getirmek zorundadırlar)
- **Doping Taahhütnamesi**; Sporcu - Kulüp Antrenörü - Kulüp İdarecisi Onaylı Doping Taahhütnamesi Olmayan Sporcular Kesinlikle Yarışmaya Alınmayacaktır. (**Doping Taahhütnamesi Reglamanın sonunda ektedir**.)

- Bir sporcu sadece **bir kategoride** yarışabilir.
- **IFBB** kurallarına göre Formu yeterli bulunmayan sporcular tartı sırasında **MHK ve Teknik Kurul** tarafından kontrol edilerek yarışmaya alınmayacaktır.
- Sporcular tartıya yarışmada giyecekleri mayo, bikini ve ayakkabıları ile gelecek olup, tartı sırasında **MHK** tarafından kontrol edilecektir. **IFBB** Kurallarına ve Yarışma Talimatına uygun olmayan kıyafetler kabul edilmeyecektir. Kıyafeti uygun olmayan sporcular yarışmaya alınmayacaktır.

BİKİNİ FITNESS KİYAFET VE AYAKKABI KRİTERLERİ

Platform topuklu ayakkabı kesinlikle yasak ayakkabının önü maksimum 1 cm topuğu ise 12 cm olabilir.

Bikinin altı kalçanın 1/3 ünü kapayacak şekilde olmak zorundadır. Daha ince ve ip şeklinde yasaktır.

YARIŞMAYA UYGUN OLMAYAN AYAKKABILAR



YARIŞMAYA UYGUN OLAN AYAKKABILAR



- **Geçerli mazeret bildirmeksizin** tartı süresini geçiren sporcular kesinlikle tartıya **alınmayacaklardır.**
- Gençler kategorisinde yarışacak sporcularımızın doğum tarihlerinin **1996 - 2003** yılları arasında olması gerekmektedir. Ay ve gününe bakılmayacaktır.
- Yarışma sıkletlerinin tamamında **+2 kg. Tolerans uygulanacaktır**
- **3 sporcudan az yarışmacısı olan sıklet ve kategorilerde sıklet birleştirilmesi** yapılacaktır.

9. ISINMA ve BOYANMA;

Bay - Bayan 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**, müzik **CD**'lerini üzerine isim ve sıkletlerini yazarak, Final müsabakalarından **önce**, müzik görevlisine teslim etmeleri şarttır.

11. DOPİNG;

- a) **22 -26 Mart 2019** tarihleri arasında, **Anfaş-Antalya Expo Center'da** yapılacak olan **Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Şampiyonasında**, **TMOK** tarafından sporculardan **doping testi örneği** alınacaktır. 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 **kaçıman** veya test sonucu **pozitif** çıkan sporcular ve kulüpleri yaptırım uygulanmak üzere **Disiplin Kuruluna** sevk edilecektir. Bu konuda Federasyonumuz **Disiplin ve Yaptırım Talimatı “Doping Suçu: Madde – 52 ”** uygulanacaktır.
- b) Milli takıma **seçilen**, fakat TMOK tarafından yapılan doping testlerinde test sonucu + **pozitif** çıkan sporcular, Milli Takım kadrosundan **çıkarılacak** ve federasyon Disiplin Kurulu'na **sevk** edileceklerdir.
- c) Milli Takıma seçilen **sporculardan**, ileri bir tarihte doping için **numune** alınacaksa doping testi **zamanı** ve **tarihi** sporcuların kendilerine **bildirilecektir.**
- d) Doping testi sonucuna göre, Milli Takım listesi Yönetim Kurulunun onayından sonra Federasyonun internet sayfasında yayınlanacaktır.

12. İTİRAZLAR;

- a) Yarışma ile ilgili itirazlar; sporcunun **antrenörü** veya **idarecisi** tarafından bir **dilekçe** ile **MHK** na yapılır.
- b) **Antrenör ve idarecilerin** yarışma salonunda **hazır bulunmadığı** durumlarda, **sporcunun itiraz dilekçesi** vermesine izin verilir.
- c) Federasyonun belirlediği **200 TL.** ücretin Merkez Hakem Kuruluna tutanakla teslim edilmesinden sonra, itiraz **MHK** tarafından incelenir. İtiraz **haklı** görülür ise; itiraz ücreti **geri** ödenir. İtiraz haksız yere yapılmış ise; itiraz ücreti geri **ödenmez**, Federasyonun hesabına aktarılır
- d) **İtirazın, konuya ilişkin sorunun yaşandığı anda(Ön Eleme Yarı Final-Ödül Töreninde)** yapılması gerekmektedir. Daha sonra yapılan itirazlar **değerlendirmeye alınmaz.**

13. MİLİ TAKIM ADAY KADROSU;

Milli Takıma sporcu seçimi yapılırken;

- a) Türkiye Şampiyonasında yarıştığı sıklık ve kategoride 1.olup formu Teknik kurulca yeterli görülen sporcular Federasyon İmkânı ile Milli Takıma alınacaktır.
- b) Formu yeterli olmayan sporcular 1. Olsalar dahi ne Federasyon imkânı ile nede kendi imkânları ile Milli Takıma alınmayacaklardır
- c) Sıklıkta **2. Olan sporcular** arasından formu Teknik Kurulca **yeterli görülen sporcuların**, Tüm giderlerini **kendileri yada sponsorlarının karşılaması** koşulu ile Milli Takım Kadrosuna dahil olmalarına izin verilecektir.
- d) Sıklıkta **2. Olan** sporcular arasından; **2018 yılı** ve daha önceki yıllarda, **Avrupa ve Dünya şampiyonalarında başarı** elde edenler, Teknik Kurul tarafından değerlendirilerek, **yeterli görülen bazı sporcular** da **federasyon imkânı** ile Milli Takım kadrosuna dahil edilebilecektir.
- e) Milli takım kadrosuna **kendi imkânları** ile katılması **uygun görülen sporcuların**, **26 Mart 2019** Tarihine kadar, Teknik Kurula yazılı olarak müracaat etmeleri gerekmektedir. Belirtilen tarihten sonra yapılan ve yazılı olmayan hiçbir başvuru kabul edilmeyecektir. Bu Sporcular, **02 Nisan 2019 Salı** günü mesai bitimine kadar, belirtilen gider masraflarını Federasyonumuzun GARANTİ BANKASI –Ankara Anafartalar Şubesindeki TR75 0006 2000 7110 0006 2994 58 numaralı hesabına **yatırmak zorundadırlar.**
- f) **Spor Genel Müdürlüğü Talimatı** neticesinde **bundan sonra, Masterler** kategorisinde yarışan sporcuların, **Milli takım giderleri** ile **yolluk ve yevmiyeleri** federasyon tarafından **karşılanmayacaktır.** Sıklıkta **1.olan** Formu Teknik kurulca **yeterli görülen** sporcular ile sıklıkta **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, **26 Mart 2019** Tarihine kadar, Teknik Kurula yazılı olarak müracaat

etmeleri gerekmektedir. Belirtilen tarihten sonra yapılan ve yazılı olmayan hiçbir başvuru kabul edilmeyecektir. Bu Sporcular, **02 Nisan 2019 Salı** günü mesai bitimine kadar, belirtilen gider masraflarını Federasyonumuzun GARANTİ BANKASI –Ankara Anafartalar Şubesindeki TR75 0006 2000 7110 0006 2994 58 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,
- Bay ve Bayanlar için birer adet soyunma odasının ve 3 adet elektronik tartı aleti ile boy ölçerin hazırlanması,
- Yapılacak anons ve konuşmalar için 5 adet mikrofonun sağlanması,
- Konuşma kürsüsünün hazırlanması.
- İstiklal Marşı CD'sinin hazır duruma getirilmesi,
- 5 Adet bilgisayar, 2 adet yazıcı ve ekipmanlarının sağlanması,
- Yarışma hakemleri için **5 masa**, MHK için **2 masa**, Gözlemciler için **1masa**, Vücut Geliştirme Teknik Komitesi için **2 masa** ve Fitness Teknik komitesi için **2 masa** olmak üzere Toplam **12 adet masanın**; örtü ve sandalyeleriyle birlikte tek örnek olarak kurulması,
- Yarışma hakemleri için **50 adet** sandalyenin konulması,
- Sağlık ve Güvenlik önlemlerinin alınmasının sağlanması

B - YARIŞMA YAŞ GURUPLARI

Gençler	16-23 Yaş	1996-2003 doğumlular
Büyükler Erkekler	24-39 Yaş	1995-doğumlular ve öncesi
Büyükler Bayanlar	24-34 Yaş	1995-doğumlular ve öncesi
Master Bayan	35 Yaş ve Üzeri	1984 doğumlular ve öncesi
Masterler	40 - 44 Yaş	1979 – 1975 doğumlular
Masterler	45 - 49 Yaş	1974 – 1970 doğumlular
Masterler	50 – 54 Yaş	1969 – 1965 doğumlular
Masterler	55 – 59 Yaş	1964 – 1960 doğumlular
Masterler	50 Yaş ve Üzeri	1969 doğumlular ve öncesi
Masterler	55 Yaş ve Üzeri	1964 doğumlular ve öncesi

C - TARTI PROGRAMI

Federasyonumuzca düzenlenen Türkiye Şampiyonaları ve Avrupa Şampiyonası Milli Takım Seçmelerinde, müsabakası yapılan kategori ve sıklletler, IFBB yarışma programına ve takvimine göre düzenlenmektedir. IFBB'nin daha sonra belirleyeceği sıkllet ve kategorilerin yarışmaları hususunda, Federasyonumuzca gerekli düzenlemeler yapılacaktır.

Tartı ve kayıt işlemleri . Anfaş-Antalya Expo Center'de yapılacaktır. Yarışma sıklletlerinin tamamında **+2 kg.** Tolerans uygulanacaktır.

ÖNEMLİ! BU ŞAMPİYONA DA İKİ TARTI YAPILACAKTIR!

Sporcu - Antrenör - İdarecilerimiz Tartı ve yarış günlerini bu reglamandan takip ederek konaklama sürelerini **ayarlayabilirler.**

İLK TARTI 22 Mart 2019 Cuma Günü Saat 13.00- 17.00 arası

Aşağıdaki Tabloda Belirtilen Sıklet ve Kategorilerde Yarışan Sporcuların **Tartıları** 22 Mart Cuma Günü Yapılacak Olup; **Yarışmaları İse** 23 Mart 2019 Cumartesi ve 24 Mart 2019 Pazar Günleri **Yapılacaktır.**

Aşağıdaki Tabloda Yer Alan Sıkletlerin **Ön Eleme – Yarı Final – Finalleri** Belirtilen Günde Tablodaki **Numara Sırasına** Göre Yapılacaktır.

Tartısı 22 MART 2019 CUMA		
Yarışması 23 Mart 2019 Cumartesi 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 /50-54 yaş	Açık
8	Master Erk. Vücut Geliştirme /55 yaş ve üstü	Açık
9	Master Erk. Klasik Vücut Geliştirme 40-44 yaş	Açık
10	Master Erk. Klasik Vücut Geliştirme 45-49 yaş	Açık
11	Master Erk. Klasik Vücut Geliştirme 50 yaş ve üstü	Açık
12	Genç Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	Açık
13	Master Bayanlar Body Fitness /35- Yaş ve Üstü	Açık
14	Master Bayan Fizik / 35 Yaş ve Üstü	Açık
15	Master Erkekler Fizik /40 -44 Yaş	Açık
16	Master Erkekler Fizik /45 Yaş ve Üstü	Açık
17	Master Bayanlar Bikini Fitness/ 35 Yaş ve üstü	Açık
18	Büyük Bayanlar Fitness	Açık
19	Büyük Erkekler Fitness	Açık

Tartısı 22 MART 2019 CUMA		
Yarışması 24 Mart 2019 Pazar 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 Vücut Geliştirme	75 kg
5	Genç Erkekler Vücut Geliştirme	+75 kg
6	Erkekler Tekerli Sandalye Vücut Geliştirme	Açık
7	Genç Bayanlar Bikini Fitness	1.60cm
8	Genç Bayanlar Bikini Fitness	1.66cm
9	Genç Bayanlar Bikini Fitness	+1.66cm
10	Genç Bayanlar Body Fitness	Açık
11	Büyük Bayanlar Body Fitness	1.63
12	Büyük Bayanlar Body Fitness	1.68 cm
13	Büyük Bayanlar Body Fitness	+1.68 cm
14	Büyük Bayanlar Wellness Fitness	Açık
15	Genç Bayanlar Fitness	Açık
16	Genç Erkekler Fitness	Açık

İKİNCİ TARTI 24 Mart 2019 Pazar Günü Saat 13.00- 17.00 arası

Aşağıdaki Tabloda Belirtilen Sıklet ve Kategorilerde Yarışan Sporcuların **Tartıları** 24 Mart Pazar Günü Yapılacak Olup; **Yarışmaları İse** 25 Mart 2019 Pazartesi ve 26 Mart Salı Günleri Yapılacaktır.

Sporcu - Antrenör - İdarecilerimiz Tartı ve Yarış Günlerini Bu Reglamandan Takip Ederek **Konaklama Sürelerini Ayarlayabilirler.**

Aşağıdaki tabloda Yer alan sıkletlerin **Ön eleme – Yarı Final – Finalleri** Belirtilen Günde tablodaki **numara sırasına** göre yapılacaktır.

Tartısı 24 Mart 2019 Pazar Günü		
Yarışması 25 Mart 2019 Pazartesi 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 Bayanlar Fizik	Açık
9	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	70 kg
10	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	75 kg
11	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	80 kg
12	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	85 kg
13	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	90 kg
14	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	95 kg
15	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	100 kg
16	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	+ 100 kg

Tartısı 24 Mart 2019 Pazar Günü		
Yarışması 26 Mart Salı 2019 Yapılacak Kategoriler		
NO	KATEGORİ	SIKLET
1	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.68 cm
2	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.71 cm
3	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.75 cm
4	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.80 cm
5	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	+ 1.80 cm
6	Erkekler Klasik Fizik	Açık
7	Büyük Bayanlar Bikini Fitness	1.60 cm
8	Büyük Bayanlar Bikini Fitness	1.64 cm
9	Büyük Bayanlar Bikini Fitness	1.69 cm
10	Büyük Bayanlar Bikini Fitness	1.72 cm
11	Büyük Bayanlar Bikini Fitness	+ 1.72 cm

AĞIRLIK LİMİTLERİ

BÜYÜK VE MASTER ERKELER KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ	
1.	<u>1.68 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 0 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
2.	<u>1.71 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 2 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
3.	<u>1.75 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
4.	<u>1.80 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 6 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
5.	<u>+1.80 cm Sıkleti için</u>
a.	<u>1.80 cm-1.90 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 8[kg] + 2 kg Tolerans</u>
b.	<u>+1.90 cm-1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 9[kg] + 2 kg Tolerans</u>
c.	<u>1.98 cm Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 10[kg] + 2 kg Tolerans</u>
GENC ERKEKLER VE KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ	
1.	<u>1.68 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 0 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
2.	<u>1.71 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 1 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
3.	<u>1.75 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 2 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
4.	<u>1.80 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 3 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
5.	<u>+1.80 cm. için</u>
a.	<u>1.80 cm-1.90 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
b.	<u>1.90 cm-1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4.5 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
c.	<u>1.98 cm- Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 5 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
GENC ERKEKLER FİTNESS BOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ	
<u>Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 0 [kg] + 2 kg Tolerans</u>	
BÜYÜK ERKEKLER FİTNESS BOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ	
1.	<u>1.68 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 0 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
2.	<u>1.71 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 1 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
3.	<u>1.75 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 2 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
4.	<u>1.80 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 3 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
5.	<u>1.90 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
6.	<u>1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4,5 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
7.	<u>+1.98cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 5 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
BÜYÜK ERKELER KLASİK FİZİK ACIK SİKLET KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ	
1.	<u>1.68 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
2.	<u>1.71 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 6 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
3.	<u>1.75 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 8 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
4.	<u>1.80 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 11 [kg] + 2 kg Tolerans</u>
5.	<u>+ 1.80 cm için</u>
a.	<u>+ 1.80 cm-1.90 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 13[kg] + 2 kg Tolerans</u>
b.	<u>+ 1.90 cm-1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 15[kg] + 2 kg Tolerans</u>
c.	<u>+1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 17[kg] + 2 kg Tolerans</u>

2019 Yılında NAC, WBBF, WFF, WBF, NABBA, WABBA vb. yarışmalara katılan sporcular bu yarışmaya alınmayacaklardır.

Teknik Komite Tarafından, Şampiyonaya Katılacak Sporculara **Tartı Esnasında** Form Kontrolü Yapılacaktır. **Formu İyi Olmayan** Sporcular Tartı Sonrası Podyuma Çıkarılmayıp **Eleneceklerdir.**

IFBB TALİMATLARI GEREĞİ ULUSAL VE ULUSLARARASI YARIŞMALARDA PROTAN VE JANTANA SPREY SPORCU BOYALARI KULLANILMAKTADIR. KREM BOYALAR MARKASI NE OLURSA OLSUN KULLANILMAYACAKTIR. KULLANAN SPORCULAR YARIŞMADAN DİSKALİFİYE EDİLECEKTİR.

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

İlk yarışma tartısı 22 Mart 2019 Cuma Günü saat 13.00'de, ikinci yarışma tartısı 24 Mart 2019 Pazar günü saat 13.00 de Başlanacaktır.

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

E – YARIŞMA PROGRAMI

23 MART 2019 CUMARTESİ

Cumartesi günü **yarışması** yapılacak sıklletlerin **tartısı** Cuma günü yapılacaktır.

Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat 09.00 – 13.00 **Yukarıdaki tabloda** günleri belirtilen Tüm Sıklletlerin Ön eleme, Yarı Final ve Finalleri

Saat 13.00 – 14.00 Öğle arası.

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

24 MART 2019 PAZAR

Pazar günü **yarışması** yapılacak sıklletlerin **tartısı** Cuma günü yapılacaktır.

Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat 09.00 – 13.00 **Yukarıdaki tabloda** günleri belirtilen Tüm Sıklletlerin Ön eleme, Yarı Final ve Finalleri

Saat 13.00 – 14.00 Öğle arası.

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

25 MART 2019 PAZARTESİ

Pazartesi günü **yarışması** yapılacak sıklletlerin **tartısı** Pazar günü yapılacaktır.

Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat 09.00 – 10.00 **Seremoni** (Saygı Duruşu, İstiklal Marşı ve Açılış Konuşmaları)

Saat 10.00 – 13.00 **Yukarıdaki tabloda** günleri belirtilen Tüm Sıklletlerin Ön eleme, Yarı Final ve Finalleri

Saat 13.00 – 14.00 Öğle arası.

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

26 MART 2018 SALI

Salı günü **yarışması** yapılacak sıklletlerin **tartısı** Pazar günü yapılacaktır.

Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

Saat 09.00 – 13.00 **Yukarıdaki tabloda** günleri belirtilen Tüm Sıklletlerin 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 Sıklletlerdeki 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:

İhsan GÖRMEZ

Vücut Geliştirme As Başkanı

0 535 277 27 82



TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNES FEDERASYONU

...../...../ 2019

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 2019 yılı faaliyetlerine katılacak **sporcuların**, aşağıdaki formu **kulüp idarecileri** ve **kulüp antrenörleri** ile birlikte doldurarak imzalamaları gerekmektedir.

KULÜP – ANTRENÖR – SPORCU DOPİNG TAAHHÜTNAMESİ

..... Kulübü adına, **22-26 Mart 2019 tarihleri arasında Anfaş-Antalya Expo Center** de düzenlenecek olan Türkiye Vücut Geliştirme-Fitness Şampiyonası ve 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 **22-26 Mart 2019 tarihleri arasında Anfaş-Antalya Expo Center** de düzenlenecek olan Türkiye Vücut Geliştirme-Fitness Şampiyonası ve Milli Takım Seçmelerine hazırlanırken, Doping maddesi içeren herhangi bir ürün kullanmadığımı beyan ederim. Dopingli çıkmam halinde yönetmelik gereği hakkımda verilen her türlü cezayı kabul ediyorum.

Adı Soyadı :

TC Kimlik no :

.....

Lisans no :

Sporcu Adı Soyadı / imza

Adres ve GSM no :