



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



## YARIŞMA REGLAMANI

24-27 EYLÜL 2025

EXPO SPORT SPOR FUARI

Zafer Mah.840 Sok İzmir Fuar Merkezi / Gaziemir/izmir

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

**TARTI VE KAYIT İŞLEMLERİ:** 24 Eylül 2025 Çarşamba günü 12.00-18.00 saatleri Arasında İzmir EXPO SPORT SPOR FUARI'nda yapılacaktır.

**Bu yarışma reglamani, Gençler-Büyükler, Masterler, Erkekler Tekerlekli Sandalye kategorilerinin Türkiye Şampiyonasının ve Avrupa Şampiyonası Milli Takım Seçmelerinin Yarışma Kurallarını kapsar.**

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

- Bu yarışmaya, Türkiye Cumhuriyeti ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti vatandaşı olan, Vücut Geliştirme Fitness branşından **2025 yılı vizesi yapılmış kulüp lisansına sahip sporcular** katılabilecektir.
- Bu yarışmaya, K.K.T.C. vatandaşı olan ve **T.C. vatandaşı statüsüne** sahip sporcular, isimlerinin K.K.T.C. Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu'nun onaylı kafiye listesinde yer alması şartıyla katılabilecek ve bu Yarışma Reglamasının 10. Maddesindeki şartları yerine getirdiği takdirde Milli Takıma seçilebileceklerdir. **Ancak K.K.T.C. vatandaşı olup da T.C. vatandaşı statüsüne sahip olmayan sporcular ise Milli takıma dâhil olmayacaklardır. Söz konusu Sıkletlerde bir üst derece elde eden T.C. vatandaşı statüsüne** sahip sporcular, bu Yarışma Reglamasının 10. Maddesindeki şartları yerine getirdiği takdirde Milli Takıma seçilebileceklerdir.
- Bu yarışmaya, **Mavi Kart ve Geçici Göçmen kimliği** olan sporcular katılamazlar.
- Bu Şampiyonaya Ferdi lisanslı sporcular kesinlikle **katılamayacaktır.** (Türkiye Silahlı Kuvvetleri Personeli ve Askeri Personel hariç.)
- Bu yarışmaya katılacak **Tekerlekli Sandalye kategorisi Sporcuların** en az **%25 oranında** bedensel engelli olmaları gerekmektedir. Bedensel engelli sporcuların, yetkililer tarafından istendiğinde Bedensel engelli olduklarını, Devlet Hastanesinden almış oldukları, Engel Oranı Yazılı **"Bedensel Engellidir"** ibaresi taşıyan rapor ile belgelemek zorundadırlar.
- Tekerlekli Sandalye kategorisi yarışmalarına, **Görme, İşitme ve Zihinsel Engelli (Özel) Sporcular katılamazlar.**
- Engelli **raporu olduğu halde**, Bedensel Engelli oldukları görsel olarak tespit edilemeyen sporcuların, engel durumunun belirlenmesinde, Federasyonumuz teknik kurulu kararları geçerli olacaktır.
- Tekerlekli Sandalye kategorisi Sporcuları**, Tekerlekli Sandalye ile yarışacak olup, kendi sandalyelerini getirmeleri gerekmektedir.
- Bu yarışmaya, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü **onaylı kafiye listesi olmayan** illerin sporcuları ile kafiye listesinde **adı geçmeyen** sporcular, listede adı geçen ancak, lisansı ve **2025 vizesi olmayan** sporcular yarışmalara alınmayacaktır. Kafiye listelerinde silinti, kazıntı ve ekleme yapılamaz, bu durumdaki listeler işleme alınmayacaktır.
- Lisans işlemleri tamamlanan ve il kafiye listesine** eklenen sporcuların, **22 Eylül 2025 tarihi Saat: 17:59'a kadar aşağıdaki linke tıklayarak veya QR kodunu okutarak**, siteye giriş yapıp ön kayıt formunu doldurmaları gerekmektedir.

**[ÖN KAYIT FORMUNA ULAŞMAK İÇİN TIKLAYIN.](#)**



### 1. YARIŞMAYA KATILACAK;

#### TEKERLEKLİ SPORCULARIN TANIMI VE KRİTERLERİ

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

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

### 2-DOPİNG:

**ÖNEMLİ:** Federasyonumuz, Spor Bakanlığımızın **dopingle mücadele** hususunda yürüttüğü proje kapsamında etkin olarak çalışmalarına devam etmektedir. Ancak; dopingle mücadele hususunda **antrenörler ve kulüplere** de büyük sorumluluklar düşmektedir. Antrenör ve kulüp idarecilerinin, **hazırlık ve müsabaka dönemlerinde** yetiştirdikleri sporcularını denetlemeleri ve bilgilendirmeleri gerekmektedir.

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

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

### 3. YARIŞMAYA KATILACAK SPORCU KULÜP ve İLLER;

- Kulüpler;** bu şampiyonaya katılacak sporcu listelerini, bağlı bulundukları ilin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine göndereceklerdir.
- Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri ise, İl Temsilcisi** aracılığı ile, kulüplerden gelen sporcu listelerini birleştirerek, **İl kafiye listelerini oluşturacaktır**. İller ve kulüpler yarışmalara, İstedığı siklet ve kategoride uygun gördüğü kadar sporcu ile katılabilirler. Kafiye listesinde **sporcunun**, adı soyadı, sikleti, kategorisi, kulüp ismi ya da ferdi lisansı(T.S.K. personel) olduğu belirtilerek, kafiye görev yapacak **idareci, refakatçi ve antrenör isimlerini** bildirecektir. **İl Müdürlüğü Kafiye listelerinin, 22 Eylül 2025 Pazartesi günü**, mesai saati bitimine kadar, Belgenet Sistemi üzerinden veya Federasyonumuzun [info@tvvgfbf.gov.tr](mailto:info@tvvgfbf.gov.tr) e mail adresine gönderilmesi gerekmektedir. Kafiye Listelerinin **Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü onaylı olması şarttır**.

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

- İl Müdürlüğü onaylı kafiye listelerini mazeretleri nedeniyle **gönderemeyen illerin**, listelerin **24 Eylül 2025 Çarşamba Günü Tartı ve Kayıt Öncesi Yetkililere teslim etmeleri gerekmektedir**. Aksi halde, İl Müdürlüğü onaylı kafiye listelerini teslim etmeyen iller ve bu il adına yarışan sporcular **şampiyonaya alınmayacaktır**.
- İl Müdürlüğü Onaylı kafiye listesinin, 1 Nüshasının da tartı ve kayıt sırasında, **MHK başkanına** teslim edilmesi gerekmektedir. **Listelerde silinti, kazıntı ve ekleme yapılmayacaktır**. Sonradan elle düzeltme yapılan Kafiye listeleri **kabul edilmeyecektir**.

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

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

#### 5. YARIŞMATEKNİK TOPLANTISI;

Kafile başkanları, idareci, antrenörler, hakemler ve federasyon görevlilerinin katılımıyla **24 Eylül 2025 Çarşamba saat 11:00** de **Zafer Mah.840 Sok İzmir Fuar Merkezi / Gaziemir/izmir** adresinde bulunan **EXPO SPORT SPOR FUARI** 'nda yapılacaktır. Yarışma akışı ve kurallarla ilgili görüşler, Teknik Toplantıda değerlendirilecek olup, daha sonra değişiklik yapılması ile ilgili gelecek öneriler kabul edilmeyecektir.

#### 6. İZİNLER;

Yarışmalara katılacak idareci, Antrenör ve Sporcular izinlerini, bağlı 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.**
- Federasyonumuz, yarışmaya **İzmir ili dışından katılan**, il kafele listesinde isimleri bulunan ve **Gençler- Büyükler- Tekerlekli sandalye kategorisinde ilk 3'de yer alan sporculara**; görev yaptığı gün sayısı kadar yolluk ve harcırah ödeyecektir.
- Federasyonumuzca;  
Kafile listesinde **1 ile 5** arası sporcu olması halinde, o ilin **1 idarecisi veya 2025 vizesi yapılmış lisanslı 1 antrenörüne**, Kafile listesinde **6 ve 20** arası sporcusu olan illerin **1 idarecisine, 2025 vizesi yapılmış lisanslı 1 antrenörüne, 21 ve yukarı** sporcusu olan illerin **1 kafile başkanına, 1 idarecisine, 2025 vizesi yapılmış lisanslı 2 antrenörüne refakatçisine** görev yaptığı **gün sayısı kadar** yolluk ve harcırah ödeyecektir. **Harcırah ödemeleri**, Federasyonumuzun bütçe durumuna, göre görevli **Mutemet tarafından** ya da **Merkezi Ödeme sistemi ile yapılacaktır.**
- Kafile listesinde ismi yer alan, **I-II-III-IV-V. Kademe Antrenör** belgesine **sahip** antrenörlerin, **2025 Yılı antrenör vize seminerine katılarak vize ücretlerini yatırmış olmaları gerekmektedir.** (Antrenör vize seminerine katılım zorunludur.) Aksi takdirde yolluk ve harcırah **alamayacaklardır.**

- f) Dereceye giremeyen sporcuların yolluk ve yevmiyeleri, olanakları ölçüsünde bağlı bulundukları Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince ödenebilecektir. Dereceye giremeyen sporcular, İl Müdürlüklerine vermeleri gereken resmi yazıyı yarışma yerinde Merkez Hakem Kurulundan alacaklardır.
- g) İllerin katile listesinde görevlendirilen Katile Başkanı, İdareci ve Antrenörler; Tartı ve Kayıt İşlemleri sırasında hazır bulunmaları gerekmektedir. Aksi takdirde yolluk, yevmiye ve harcırah verimeyecektir.

#### 8. YARIŞMAYA KATILACAK SPORCULARIN TARTI VE KAYIT İŞLEMLERİ

- a) **2025 yılı vizeli Kulüp lisansı** olmayan sporcular, yarışmaya kesinlikle alınmayacaktır.
- b) Tartı esnasında Sporculardan, 2025 yılı vizeli **lisansının aslı ve fotokopisi** ayrıca **kimlik aslı ve fotokopisi istenecektir.** (Sporcular Tarafından lisans ve kimlik fotokopilerinin tartı ve kayıt alanına gelmeden hazırlanması gerekmektedir.)
- c) **Doping Taahhütnamesi;** Sporcu -Kulüp Antrenörü-Kulüp İdarecisi Onaylı Doping Taahhütnamesi Olmayan Sporcular Kesinlikle Yarışmaya Alınmayacaktır. (**Doping Taahhütnamesi Reglamanın sonunda Ek\_1' dir.**)
- d) Bir sporcu sadece **bir kategoride** yarışabilir.
- e) Isınma ve podyum arkasında sporcuların yanında sadece 2025 yılı vizeli bir antrenör bulunacak olup, tartı esnasında akredite yaka kartı **almayan** antrenörler ısınma alanında **bulunması yasaktır.**
- f) **3'den daha az sporcunun** katıldığı sıkletler, MHK kararı ile bir üst ya da alt sıkletle birleştirilir.

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

[Fit Model giyim kurallarına ulaşmak için tıklayın.](#)

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

- g) **Geçerli mazeret bildirmeksizin** tartı süresini geçiren sporcular kesinlikle tartıya **alınmayacaklardır.**
- h) Yarışma sıkletlerinin tamamında +2 kg. Tolerans uygulanacaktır.
- i) İllerin katile listesinde görevlendirilen Katile Başkanı, İdareci ve Antrenörler; Tartı ve Kayıt İşlemleri sırasında hazır bulunmaları gerekmektedir. Aksi takdirde yolluk, yevmiye ve harcırah verimeyecektir.

#### 9. İTİRAZLAR;

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

- a) Antrenör ve idarecilerin yarışma salonunda **hazır bulunmadığı** durumlarda, **sporcunun itiraz dilekçesi** vermesine izin verilir.
- b) Federasyonun belirlediği **1000 TL.** ücretin Merkez Hakem Kuruluna tutanakla teslim edilmesinden sonra, itiraz MHK tarafından incelenir. İtiraz **haklı** görülür ise; itiraz ücreti geri ödenir. İtiraz haksız yere yapılmış ise; itiraz ücreti geri **ödenmez ve Federasyon hesabına aktarılır.**
- c) **İtiraz eden sporcunun,** MHK kararını açıklayana kadar **masa başından ayrılmaması** zorunludur. Daha sonra yapılan itirazlar değerlendirmeye alınmaz.

#### 10. MİLLİ TAKIM ADAY KADROSU;

**Gençlik ve Spor Bakanlığımızın aldığı karar doğrultusunda;**

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

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

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

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

- d) **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.
- e) **Türkiye Şampiyonasında yarıştığı sıklet ve kategoride, K.K.T.C. vatandaşı olup, T.C. vatandaşı statüsüne sahip olmayan sporcular 1. Olsalar dahi Milli takıma dâhil olamayacaklardır. Söz konusu Sıkletlerde bir üst derece elde eden T.C. vatandaşı statüsüne sahip sporcular,** Teknik Kurulca Avrupa Şampiyonasının yapılacağı tarihler de **formunun yeterli olacağı düşünülen** sporcular Federasyon İmkânı ile Milli Takıma alınacaktır.
- f) **Sıkletlerinde 1. Olan ancak formu Teknik kurullarca yeterli görünmeyen sporcular,** kendi imkânlarıyla olsa bile,

Milli Takıma alınmayacaklardır. (Gençler ve Büyükler ve Tekerlekli Sandalye Kategorisinde hiçbir sporcu kendi imkânı ile Milli Takımda yer alamazlar)

g) Milli Takıma seçilen sporcuların tüm masrafları Federasyon tarafından karşılanacaktır.

h) K.K.T.C. vatandaşı olup, T.C. vatandaşı statüsüne sahip olmayan Masterler Kategorisinde yarışarak sporcular 1. Olsalar dahi Milli takıma dahil olamayacaklardır. Söz konusu Sıkletlerde bir üst derece elde eden T.C. vatandaşı statüsüne sahip sporcuların, tüm masraflarını kendilerinin veya Sponsorlarının karşılaması şartı ile Uluslararası yarışmalara katılmalarına izin verilecektir. (Ödül ve Millilik yönetmeliklerine tabi olmadıkları için)

i) Teknik Kurul tarafından uygun görülerek aday milli takım kadrosuna alınan ve Kendi imkânları ile Uluslararası müsabakalara katılacak olan Masterler kategorisi sporcularının 27 Eylül 2025 tarihine kadar, Federasyonumuz Teknik Kurullarına yazılı olarak müracaat etmeleri gerekmektedir. Belirtilen tarihten sonra yapılan ve yazılı olmayan hiçbir başvuru kabul edilmeyecektir. Bu Sporcular, ilerleyen zamanda Federasyon tarafından belirlenecek tarihte, belirtilen gider masraflarını Federasyonumuzun TEB BANKASI –Ankara Keçiören Şubesindeki TR44 00032 000000000 7304 9441 numaralı hesabına yatırmak zorundadırlar.

## 11. FEDERASYON BAŞKANLIĞI;

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

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

- Bütün görevli kurullar ve hakemler tartı başlamadan 1 saat önce Teknik Toplantı yerinde hazır bulunacaklardır. Yarışma bitinceye kadar da yarışma salonundan ayrılamayacaklardır.
  - Görev verilmesine karşın; geçerli gerekçesi olmadan yarışmaya gelmeyen hakemlere 2025 Yılı yarışmalarında görev verilmeyecektir.
- Organizasyon ve Teknik Görevlilerin Yarışma Salonunda Yapacakları Ön Hazırlıklar;**
- Kadın ve Erkek sporcular için birer adet soyunma odasının ve 4 adet elektronik tartı ve Boy Ölçer aletlerinin hazırlanması,
  - Ses ve ışık düzeninin kurulması, Sporcu anonsları için 3 adet mikrofonun sağlanması,
  - İstiklal Marşı CD'sinin hazır duruma getirilmesi, 5Adet bilgisayar 2 adet yazıcı ekipmanlarının sağlanması
  - Yarışma hakemleri için 10 masa, MHK için 2 masa, Gözlemciler için 1 masa, Vücut Geliştirme ve Fitness Teknik kurulları için 4 masa, sağlık ekibi için 1 masa olmak üzere Toplam 18 adet masanın; örtü ve sandalyeleriyle birlikte tek örnek olarak kurulması,
  - Yarışma hakemleri için 50 adet sandalyenin konulması,
  - Sağlık ve Güvenlik önlemlerinin alınmasının sağlanması
  - Ödül kürsüsünün hazırlanması.
  - Seyirci ve protokol yerleri ile yönetim kurulu seyir yerlerinin hazırlanması sandalyenin konulması.

## B - YARIŞMA YAŞ GURUPLARI

|                        |                  |                           |
|------------------------|------------------|---------------------------|
| Gençler                | 16 - 23 Yaş      | 2002 -2009 Doğumlular     |
| Büyük Erkekler         | 24- Yaş ve Üzeri | 2001-doğumlular ve öncesi |
| Büyük Kadınlar         | 24-Yaş ve Üzeri  | 2001-doğumlular ve öncesi |
| Master Kadınlar        | 35 Yaş ve Üzeri  | 1990 doğumlular ve öncesi |
| Büyük Kadınlar Fitness | 24 Yaş ve Üzeri  | 2002 doğumlular ve öncesi |
| Büyük Erkekler Fitness | 24 Yaş ve Üzeri  | 2002 doğumlular ve öncesi |
| Masterler              | 40 - 44 Yaş      | 1985- 1981 doğumlular     |
| Masterler              | 45 - 49 Yaş      | 1980 – 1976 doğumlular    |
| Masterler              | 45 Yaş Üzeri     | 1980 doğumlular ve öncesi |
| Masterler              | 50 Yaş ve Üzeri  | 1975 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 sıklketler, **IFBB yarışma programına ve takvimine göre düzenlenmektedir.**

Tartı ve kayıt işlemleri **24 Eylül 2025** Çarşamba Günü Saat **12.00- 18.00** Arası **EXPO SPORT SPOR FUARI** 'ında yapılacaktır. Yarışma sıklketlerinin **tamamında +2 kg. Tolerans** uygulanacaktır. Sporcu- Antrenör- İdarecilerimiz Yarışma günlerini bu reglamandan takip ederek Yarışma öncesi hazırlıklarını tamamlayabilirler.

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

| TABLO 1                                                                                          |                                                                                                                                               |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tartı 24 Eylül 2025 Çarşamba Günü<br>Yarışması 25 Eylül 2025 Perşembe Günü Yapılacak Kategoriler |                                                                                                                                               |         |
| NO                                                                                               | KATEGORİ:                                                                                                                                     | SIKLET  |
| 1                                                                                                | Büyük Erkekler Fitness                                                                                                                        | Açık    |
| 2                                                                                                | Erkekler Tekerli Sandalye Vücut Geliştirme (Sporcular Tekerlekli Sandalye ile yarışacak olup kendi sandalyelerini getirmeleri gerekmektedir.) | Açık    |
| 3                                                                                                | Büyük Kadınlar Fizik                                                                                                                          | Açık    |
| 4                                                                                                | Büyük Kadınlar Body Fitness                                                                                                                   | Açık    |
| 5                                                                                                | Master Kadınlar Body Fitness                                                                                                                  | Açık    |
| 6                                                                                                | Genç Kadınlar Wellness Fitness                                                                                                                | Açık    |
| 7                                                                                                | Büyük Kadınlar Wellness Fitness                                                                                                               | 163 cm  |
| 8                                                                                                | Büyük Kadınlar Wellness Fitness                                                                                                               | +163 cm |
| 9                                                                                                | Master Kadınlar Bikini/ 35 yaş ve üzeri                                                                                                       | Açık    |
| 10                                                                                               | Genç Kadınlar Bikini Fitness                                                                                                                  | Açık    |
| 11                                                                                               | Büyük Kadınlar Bikini Fitness                                                                                                                 | 162 cm  |
| 12                                                                                               | Büyük Kadınlar Bikini Fitness                                                                                                                 | +162 cm |
| 13                                                                                               | Master Erkekler Fizik /40 -44 Yaş                                                                                                             | Açık    |
| 14                                                                                               | Kash Erkekler Fizik                                                                                                                           | Açık    |
| 15                                                                                               | Büyük Erkekler Klasik Fizik                                                                                                                   | Açık    |
| 16                                                                                               | Master Erkekler Fizik /45 Yaş ve Üstü                                                                                                         | Açık    |
| 17                                                                                               | Master Erk. Klasik Vücut 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 /50-54 yaş                                                                                                       | Açık    |
| 22                                                                                               | Master Erk. Vücut Geliştirme /55 yaş ve Üstü                                                                                                  | Açık    |
| 23                                                                                               | Büyük Kadınlar Fit Model                                                                                                                      | Açık    |
| 24                                                                                               | Büyük Erkekler Fit Model                                                                                                                      | Açık    |

**TABLO 2**

**Tartı 24 Eylül 2025 Çarşamba Günü**  
**Yarışması 26 Eylül 2025 Cuma Günü Yapılacak Kategoriler**

| NO | KATEGORİ                               | SIKLET   |
|----|----------------------------------------|----------|
| 1  | Büyük Erkekler Fizik                   | 170 cm   |
| 2  | Büyük Erkekler Fizik                   | 173 cm   |
| 3  | Büyük Erkekler Fizik                   | 176 cm   |
| 4  | Büyük Erkekler Fizik                   | 179 cm   |
| 5  | Büyük Erkekler Fizik                   | 182 cm   |
| 6  | Büyük Erkekler Fizik                   | +182 cm  |
| 7  | Genç Erkekler Klasik Vücut Geliştirme  | Açık     |
| 8  | Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme | 168 cm   |
| 9  | Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme | 171 cm   |
| 10 | Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme | 175 cm   |
| 11 | Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme | 180 cm   |
| 12 | Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme | + 180 cm |

**TABLO 3**

**Tartı 24 Eylül 2025 Çarşamba Günü**  
**Yarışması 27 Eylül 2025 Cumartesi Günü Yapılacak Kategoriler**

| NO | KATEGORİ                        | SIKLET   |
|----|---------------------------------|----------|
| 1  | Genç Erkekler Fizik             | 174 cm   |
| 2  | Genç Erkekler Fizik             | 178 cm   |
| 3  | Genç Erkekler Fizik             | + 178 cm |
| 4  | Genç Erkekler Klasik Fizik      | Açık     |
| 5  | Genç Erkekler Vücut Geliştirme  | 75 kg    |
| 6  | Genç Erkekler Vücut Geliştirme  | +75 kg   |
| 7  | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 65 kg    |
| 8  | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 70 kg    |
| 9  | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 75 kg    |
| 10 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 80 kg    |
| 11 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 85 kg    |
| 12 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 90 kg    |
| 13 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | 95 kg    |
| 14 | Büyük Erkekler Vücut Geliştirme | + 95 kg  |

## AĞIRLIK LİMİTLERİ

|                         |                                                                                  |                                                                          |                   |                   |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME | BÜYÜK VE MASTER ERKEKLER KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME 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 |
|                         | 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 |                   |
| FITNESS                 | BÜYÜK ERKEKLER FITNESSBOY 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 |
|                         | GENÇ ERKEKLER FITNESSBOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ                                    |                                                                          |                   |                   |
|                         | 1.                                                                               | Maksimum Ağırlık *kg+ = (Boy *cm+ – 100)                                 | + 0 *kg+          | + 2 *kg+ Tolerans |
| KLASİK FİZİK            | BÜYÜK VE MASTER ERKEKLER KLASİK FİZİK 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 |
|                         | 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**

24 Eylül 2025 Çarşamba Günü saat **11.00'da**, EXPO SPORT SPOR FUARI

**Zafer Mah.840 Sok İzmir Fuar Merkezi / Gaziemir/İzmir 'de hazır olacaklardır.**

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

## **E – YARIŞMA PROGRAMI**

### **24 Eylül 2025 ÇARŞAMBA GÜNÜ**

Saat 12.00 – 18.00 Tartı ve Kayıt

### **25 Eylül 2025 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

### **26 Eylül 2025 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

### **27 Eylül 2025 CUMARTESİ TABLO 3'de BULUNAN TÜM SİKLETLER**

Saat 08.30 – 09.00 Hakem ve organizasyon görevlilerinin hazırlığı

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

Saat 13.00 – 14.00 Öğle arası.

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

### **PROGRAM AKIŞI;**

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

### **BU GENELGE;**

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

**KORAY GİRGİN**  
Federasyon Başkanı

### **İrtibat:**

**Sudi TUNCEL**

**Merkez Hakem Kurulu Başkanı**

**İletişim : 0 532 682 59 17**



Ek\_1

## TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS VE BİLEK GÜREŞİ FEDERASYONU

...../...../ 2025

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 2025 yılı faaliyetlerine katılacak **sporcuların**, aşağıdaki formu **kulüp idarecileri** ve **kulüp antrenörleri** ile birlikte doldurarak imzalamaları gerekmektedir.

### KULÜP – ANTRENÖR – SPORCU DOPİNG TAAHHÜTNAMESİ

..... Kulübü adına, **24-27 Eylül 2025 İzmir Fuar Merkezi'nde** 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 :

GSM :

.....

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 **24-27 Eylül 2025 İzmir Fuar Merkezi'nde** 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 Soyad :

TC no :

Lisans no :

GSM :

Adres :

.....

Sporcu Adı Soyadı / imza