

TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FITNESS FEDERASYONU BİLEK GÜREŞİ YARIŞMA TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

Madde – 1

1.1. Bu Talimatın amacı; Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Başkanlığınca düzenlenecek tüm yarışmaları yönetecek hakemlerle ilgili işlemlerde uygulanacak yöntem ve ilkeleri belirlemektir.

Kapsam

Madde – 2

2.1. Bu Talimat; Bilek Güreşi Dalında, her düzeyde yapılacak yarışmaları kapsar.

Dayanak

Madde – 3

3.1. Bu Talimat; 3289 Sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat Ve Görevleri Hakkında Kanununun Ek 9 uncu Maddesi ile 14 / 7 / 2004 Tarih ve 25522 Sayılı Resmî Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Özerk Spor Federasyonları Çerçeve Statüsü ve Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Ana Statüsüne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

Madde – 4

Bu Talimatta geçen;

- Genel Müdürlük : Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünü,
Federasyon : Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonunu,
Federasyon Başkanı : Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Başkanını,
Yönetim Kurulu : Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Yönetim Kurulunu,
İl Temsilcisi : Federasyonun İl Spor Dalı Temsilcisini,
MHK : Federasyonun Merkez 1 lakem Kurulunu,
Hakem : Federasyonun yarışmalarını yöneten ve puanları veren belgeli kişileri,
Yönetici : Federasyona ve bağlı spor kulüplerini ve kulüp yönetimindeki kişileri,
Teknik Kurul : Antrenörlerden oluşan ve Genel Kurulda Seçilerek gelen kişileri,
Organizasyon Kurulu : Federasyon faaliyetlerini organizasyonla görevli kurulu,
Disiplin Kurulu : Federasyonun Disiplin Talimatını uygulamakla görevli kurulu,
Antrenör : Belli bir eğitimden geçtikten sonra sporcuyu eğiten kişiyi,
Sporcu : Bilek güreşi dalında lisanslı olarak spor yapan kişileri,
Kuvvet Kolu : Bilek güreşi masasında sporcunun eliyle kavrayıp destek aldığı tutamağı,
Kayış : Bilek güreşi yarışmalarında sporcuların karşılıklı olarak bileklerini bağladıkları, bu iş için özel yapılmış bağı,
Usta (Master) Sporcu: 40 yaş ve üzerinde olan sporcuyu,
Spor Kulübü / Salonu: Bilek güreşi dalında tescilli yapılmış spor kulübünü / salonunu,
WAF : Dünya Bilek Güreşi Federasyonunu,
EAF : Avrupa Bilek Güreşi Federasyonunu,
tanımlar.

İKİNCİ BÖLÜM Temel İlkeler

Yarışma Sezonu

Madde – 5

5.1. Yarışma Sezonu; 01 Ocak tarihinde başlar, 31 Aralık tarihinde sona erer.

Yarışmalara Katılacak Kulüplerin ve Sporcuların Katılma Koşulları

Madde – 6

6.1. Yarışmalara; tescilleri yapılmış spor kulüpleri ile tescili yapılmış veya lisansı vize edilmiş sporcular katılırlar.

Yarışma Türleri ve Dalları

Madde – 7

7.1. Bilek Güreşi Yarışmaları resmi ve özel olmak üzere iki türde yapılır.

7.1.1. Resmi Yarışmalar; Federasyon ve İl Müdürlüklerince düzenlenen yarışmalarıdır.

7.1.2. Özel Yarışmalar; Resmi Yarışmalar dışında kalan tüm yarışmalarıdır.

7.2. Bilek Güreşi Yarışmaları ayakta ve oturarak olmak üzere iki dalda yapılır.

7.2.1. Ayakta yapılan yarışmalar; engelli olmayan sporcular arasında düzenlenen yarışmalarıdır.

7.2.2. Oturarak yapılan yarışmalar; engelli sporcular arasında düzenlenen yarışmalarıdır.

Yarışma Kuralları

Madde – 8

8.1. Bilek Güreşi Yarışmaları; bu Talimat kurallarıyla birlikte, WAF ve EAF Kurallarına göre uygulanır.

İzne Bağlı Yarışmalar

Madde – 9

9.1. Yurt içinde veya yurt dışında yapılacak her türlü özel yarışmalara bireysel veya takım durumunda katılmak, Federasyonun iznine bağlıdır.

9.2. Ülkemizi yurtdışında yapılan her türlü yarışma ve turnuvalarda temsil edecek olanlar Federasyondan izin almak zorundadırlar.

9.3. Bu kurala uymayanlar suç işlemiş sayılırlar ve Disiplin Kuruluna gönderilirler. Ayrıca ilgililer hakkında Cumhuriyet Savcılığına suç duyurusunda bulunulur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM Teknik İlkeler

Takımlar

Madde – 10

10.1. Takımlar; Milli Takım Seçmeleri amacıyla düzenlenen yarışmalarda oluşturulur.

10.2. Takımlar; temsil edilen ilin sporcularından ve gerek sol kol, gerekse sağ kol, her dal için bir bay, bir bayan iki kişiden oluşur.

10.3. Federasyon gerekli gördüğü durumlarda, sporcunun kendisinden istenen koşulları taşıyıp taşımadığını belgelendirmesini isteyebilir.

10.4. Bay ve bayanlarda, tüm dallar için toplanan toplam puan sayısına göre bir takım kupası verilecektir.

10.5. Takımlar; ancak, bayan ve erkek takımlarının ayrıştırılması ve puanların cinsiyete göre tanımlanması amacıyla ayrılabilir.

10.6. Takımlar ayrıca, sağ ve sol kol dallarına ayrılabilir ve yine cinsiyete göre sınıflandırma amacıyla da ayrılabilir.

10.7. Takım yarışmalarından veya ferdi yarışmalardan sonra sıralama yapılmasında aşağıdaki puan sistemi uygulanır.

BİRİNCİ	: 10 Puan,
İKİNCİ	: 7 Puan,
ÜÇÜNCÜ	: 5 Puan,
DÖRDÜNCÜ	: 4 Puan.
BEŞİNCİ	: 3 Puan,
ALTINCI	: 2 Puan,
YEDİNCİ	: 1 Puan

- 10.8.** Puanların yazılmasından ve tüm dallarda sınıflara ayrılma işleminden, Merkez Hakem Kurulunca belirlenen yarışma hakemleri sorumludur.
- 10.9.** Yarışma genelgesinde yer alması durumunda, bu dallarda kupa verilebilir.
- 10.10.** Ulusal yarışmaları kapsayan sınıflandırma; Federasyon Yönetim Kurulu Kararıyla yapılır.
- 10.11.** Uluslar arası yarışmalar; WAF ve / veya EAF Kurallarına göre yapılır.

Takım Sayıları

Madde – 11

- 11.1.** Engelliler ve ustalar takım yarışmalarında, sağ ve sol kol kilolarında her ilden iki yarışmacı olacaktır. Ancak; yarışma genelgesinde Federasyon Başkanının yapacağı değişiklik olursa, iller o genelge doğrultusunda sporcu getirecektir.

Yarışma Dalları

Madde – 12

- 12.1.** Bilek Güreşi, bay - bayan yarışma dalları 14. Maddede belirtilmiş olup, bu dallarda ağırlık kiloları, yarışma öncesi yayınlanan yarışma genelgesi ile belirtilecektir.

Tartılar

Madde – 13

- 13.1.** Sporcu belli bir kiloda Yarışmaya katılmak istiyorsa, katılacağı kilonun 150 gr. fazlası için tolerans tanınır, aksi durumda sporcu bir üst kilodaki dala girmek zorundadır.
- 13.2.** Engelli sporcular takma kol ve bacaklarla yarışmaya katılıyor ve il kontenjanına da uygunluk sağlıyor ise, sporcu bunlarla birlikte tartılmak zorundadır.
- 13.3.** Tartı sırasında, işlem açısından herhangi bir kuşku olmayacaktır.
- 13.4.** Takımlar; tartı listesine yazılırken il plaka numara sırasına göre yazılacak ve bu sıraya göre tartılacaklardır.
- 13.5.** Tartı için birden fazla resmi tartı aracı kullanılabilir. Ancak, tüm tartılar Federasyon tarafından onaylı ve tartı başındaki kişiler de yetkili tartı hakemi olacaktır. Tartı hakemi tartı işlemlerinde tek ve son yetkilidir.
- 13.6.** Tartılar; en geç, yarış başlama saatinden 1 saat önce bitirilecektir.
- 13.7.** Engelli sporcular dışında, antrenör veya idareci sporcuyla beraber, tartı sırasında tartı odasına giremeyecektir.
- 13.8.** Kendi normal ağırlığında tartıya giren sporcu, ildeki sporcu kontenjanına uygun ise; bir üst sınıfa atlayabilecektir.

Yaş Gurupları

Madde – 14

- 14.1.** Bay ve bayanlar için yaş gurupları 6 guruptan oluşur. Bunlar;
- 14.1.1.** Minikler : 09 yaşından gün almış, 12 yaşını bitirmemiş olanlar,
- 14.1.2.** Yıldızlar : 13 yaşından gün almış, 14 yaşını bitirmemiş olanlar,
- 14.1.3.** Gençler : 15 yaşından gün almış, 17 yaşını bitirmemiş olanlar,
- 14.1.4.** Büyükler : 18 yaşından gün almış ve 39 yaşını bitirmemiş olanlar,
- 14.1.5.** Ustalar : 40 yaşından gün almış ve 49 yaşını bitirmemiş olanlar,
- 14.1.6.** Büyük Ustalar : 50 yaş ve üzerinde olanlardır.
- 14.1.** Guruplar; WAF Kurallarına ve bu Talimata göre Yarışma Genelgesine yazılacaktır.

Kilolar

Madde – 15

- 15.1.** Minikler - bay, bayan sol ve sağ kol : 30, 35, 40, 45, 50, 55,+55 kg.,
15.2. Yıldızlar - bay, bayan sol ve sağ kol : 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, +65 kg.,
15.3. Genç baylar - sol ve sağ kol : 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, +90 kg.,
15.4. Genç bayanlar - sol ve sağ kol : 45, 50, 55, 60, 65, 70, 80, +80 kg.,
15.5. Büyük baylar - sol ve sağ kol : 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 100, 110, + 110 kg,
15.6. Büyük bayanlar - sol ve sağ kol : 50, 55, 60, 65, 70, 80 +80 kg.,
15.7. Usta baylar - sol ve sağ kol : 70, 80,90, 100,+100 kg.,
15.8. Usta bayanlar - iki kol : 60, 70, 80, +80 kg.,
15.9. Büyük ustalar - sadece sağ kol : 75, 90, +90 kg.'dir.

Bilek Güreşi Masaları

Madde – 16

2 tür yarışma masası vardır ve bu masalar WAF standartları taşımak zorundadır:

- 16.1.** Oturarak yapılan yarışma masası:
16.1.1. Bu masalarda yalnızca bedensel engelliler yarışacaktır.
16.1.2. Masanın boyutları; yüksekliği 60 cm., masa üzeri boyutları ise; 90 x 66 cm.'dir.
16.1.3. Oturak yüksekliği 45 cm., çapı ise; 45 x 45 cm.'dir.
16.1.4. Oturak ile masa; bir platform veya zemin üzerine bağlanacaktır.
16.1.5. Bedensel engelliler oturarak yarışmak zorundadırlar. Ancak; fiziksel olarak ayakta yarışabilecek durumda olanların, bu yarışmalara da katılmalarında sakınca yoktur.
- 16.2.** Ayakta yapılan yarışma masası:
16.2.1. Masanın yerden yüksekliği 105 cm., masa üzeri boyutları ise; 90 x 60 cm.'dir.
- 16.3.** WAF Standartlarındaki masaların boyutları aşağıdaki gibidir.

Donanımlar

Madde – 17

- 17.1.** Dirsek pedi: 18 cm x 18 cm² ve 5 cm yüksekliğinde olacaktır. Dirsek pedleri; 30 cm. u/unluğunda, 10 cm. yüksekliğinde ve 5 cm. genişliğinde, köpük veya tatami tipi bir malzemedan yapılacak olup, 2 cm. kalınlığında sunta üzerine sağlam bir biçimde yapıştırılarak masanın üzerine monte edilecektir. Pedler otomatik geçme veya bir vidayla tutturulacaktır. Masa; hem sol kol hem de sağ kol yarışmaları için düzenlenmiş ise; masa vidaları seyyar olacaktır.
- 17.2.** Masanın merkezini belirlemek için masa ortasına iki ayrı renk malzeme ile düz bir çizgi konulacaktır.
- 17.3.** Kuvvet kolları; masanın orta çizgisinin her iki başına tam ortalı biçimde monte edilecektir. Sağ kol masası için sağ köşeden 32 cm., sol kol masası için masanın sol köşesinden 32 cm ölçülür ve 18 x 18 boyutlarındaki dirsek pedi monte edilir.
- 17.4.** Çapı en çok 2 inç olan oturakların yapımında kullanılacak en iyi malzeme kare boru olmakla beraber, çelik boru, düz demir veya köşeli demir kullanılabilir. Masa ile sandalye üzerine kullanılan malzeme 3 - 4 inç kalınlığında kontrplaktan oluşmalıdır. Ancak, daha iyi bir malzemenin kullanılması da kabul edilebilir.
- 17.5.** Masa üzerinde ve oturma zemininde, rahatlığı sağlamak amacıyla, vinil / reçine tipi bir malzeme ile kapalı ince bir kat köpük bulunmalıdır.
- 17.6.** Masa üzerinde veya sandalye oturma zemininde, pleksiglas veya yansıtıcı özellikte bant kullanılmaz.
- 17.7.** Masanın her iki tarafında; tebeşir, reçine, magnezyum tozu veya engelleyiciyi koymak için birer sehpa olacaktır. Sehpalar; görevlileri engellemeyecek, yarışmacıları rahatsız etmeyecek ve havaya yayılan toz sıkıntı yaratmayacak şekilde masadan uzak duracaktır.
- 17.8.** Yarışma eğer yükseltilmiş bir sahnede yapılıyorsa; yarışma alanının etrafı, yarışmacıların kazayla düşmesini engelleyecek şekilde koruyucu araç - gereçle çevrilir. Sahneler, Yarışmacı ve resmi görevliler dışında ilgisi olmayan kişileri yarışma masasından ve kayıt masasından uzak tutacak şekilde planlanır ve seyirciler yarışma alanına alınmaz.

Antrenör ve idareciler masaya yaklaşamazlar. Basın veya özel fotoğraf ve kamera çekimi için hiç kimse, hiçbir koşulda masaya yaklaşamaz.

- 17.9.** Boyu kısa yarışmacılar için; yarışmacının belinin en azından masanın üst seviyesine getirilmesi amacıyla, platform ayakkabıları veya çoklu platformlar ile birlikte 90 x 60 yükseklik 10 cm. genişliğinde yükseltici platformlar kullanılabilir. Bundan fazlası kabul edilemez. Ayrıca; merkeze hareketi kolaylaştırmak ve yükseltici platformu yerleştirmek için bir yiv açılacaktır.
- 17.10.** Kullanılan kayışlar, plastik veya metal kopçalı, WAF ve / veya EAF standartlarında olacaktır.
- 17.11.** Sporcular, hakemler ve diğer tüm resmi görevliler Federasyonumuzun Giyim - Kuşam Talimatı Kurallarına uyacaktır. Ayrıca;
- 17.11.1.** Sporcuların; hangi ilin ve hangi kulübün sporcusu olduğu giysisinden belli olacaktır. Kulüpler yarışmalarında veya ferdi yarışmalarda, yarım kollu, (biceps) pazı üstü beyaz tişört, ön sol göğüste varsa kulüp amblemi, arka tarafta ise; ilin adı ve bilek güreşi amblemi olacaktır.
- 17.11.2.** Takımın sponsoru varsa ve sponsor tüm takıma sponsor olmuş ise; takım listesinde sponsorun adı belirtilecek ve tişörtlerin göğüs veya arka kısmına adı yazılacaktır. Tüm takım bu maddedeki koşullara uymak zorundadır.
- 17.11.3.** Eğer, takım içinde tek bir sporcu özel sponsor almışsa; takım listesinde bu sporcunun karşısına sponsorun adı veya şirket ismi belirtilecektir.
- 17.11.4.** Sporcular; hangi ilin takım listesinde yazılı ise. o ilin giysisini giymek zorundadır. Altta eşofman altı ve spor ayakkabısı olacaktır. Tartıya giren tüm sporcular, yarışma seremonisine çıkacak ve bu maddede belirtilen giysileri giyeceklerdir. Bu kurala uymayanlar yarışmalara alınmayacaktır.
- 17.11.5.** Yarışmacılar; Federasyonun Giyim - Kuşam Talimatına uymak koşulu ile resmi yarışmaların tümünde, sponsor amblemi veya logosunu kullanabilirler.
- 17.11.6.** Antrenörler için giysi koşulu aranmayacaktır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Yarışma İlkeleri ve Yaptırımlar

Yarışma İlkeleri

Madde – 18

Yarışmalar ayakta veya oturarak yapılır. Bir yarışmanın hangi sistemde yapılacağı, Federasyon tarafından yayınlanan Yarışma Genelgesinde belirtilir. Buna göre;

- 18.1.** Özel turnuvalar dışındaki tüm yurt içi yarışmalar, daima iki aşamalı eleme sistemi ile yapılır. Sporcuların elenmesi için iki kez yenilmesi zorunludur.
- 18.2.** Sıralama: Sporcular, yarışma öncesi çekiliş sırasına göre yarışma tablosuna yazılırlar ve adı ilk okunan sporcu, baş hakemin sağ tarafına gelecek şekilde masadaki yerini alacaktır.
- 18.3.** Sporcu Lisans Kontrolü: Her bir sıklıtte yarışmaya katılacak sporcular, adları okunduğunda, lisans kontrolü için lisans kontrol masasına toplanacaktır. Adı okunan sporcuya, masaya gelmesi için 1 (bir) dakika süre tanınır. 1 (bir) dakika sürede masaya gelmeyen sporcu maçı kaybetmiş sayılır. Sporcunun adı, yarışmada yenilmiş sayılarak indirilir. Sporcunun, aynı yarışmada daha önce bir yenilgisi var ise, kendi ağırlık sınıflarında yarışmadan elenirler. Bu durumda; itirazlar kabul edilmeyecektir. İtiraz edenler yarışmanın seyrini zaman açısından yavaşlatacağı için itiraz edenlere uyarı verilir, aynı yarışmada itirazın yinelenmesi durumunda ilgililer yarışma alını dışına çıkarılarak haklarında rapor tutulur ve disiplin kuruluna gönderilir.
- 18.4.** Yarışmaya Başlama: Sporcular masaya geldiklerinde rakipleri ile el sıkışır, ilgili dirseklerini (sağ veya sol) masaya yerleştirirler, duruş alırlar ve hakem uygun gördüğünde başlama komutunu verir.
- 18.5.** Tutuşma: Avuç içi, rakibin avuç içine gelecek şekilde el tutuşulur. Karşılıklı olarak baş parmaklardan tutulur, baş parmak boğumu görülür durumda olacaktır. Tutuşan eller işaret parmağı düzlem çizgisinde olmalıdır. Yarışmacı, serbest kalan diğer eliyle, masa kenarında bulunan kuvvet kolunu tutabilir. Bu kol masanın üzerine değebilir veya değmeyebilir.

- 18.6.** Sporcuların "Tutuşma" için bir dakika zamanları vardır. Eğer bu süre içinde tutuşmazlarsa, kendileri hakem tarafından tutuştırulurlar. Hakem tutuştırması aşağıdaki şekilde gerçekleşir.
- 18.6.1.** Hakem; sporcuların ellerini, avuç içine gelecek ve baş parmak aşağıda olacak şekilde tutuşturur.
- 18.6.2.** Önce bir sporcunun, sonra diğer sporcunun parmakları hakem tarafından kapatılır. Parmakları kapatılırken, hakem sporcuya baş parmağını kapatıp kapatmayacağını sorar.
- 18.6.3.** Bilekler gergin ve kollar merkezlenmiş durumda bulunacaktır. Sporcular bu durumu değiştiremezler. Parmakların yeniden tutuşturulması, geri basınç, bileğin bükülmesi, erken başlangıç yapılması veya dirseğin pedden kaldırılması, bu şeklin değiştirilerek hareket etmiş olması demektir. Bu tür davranışlarda bulunan sporcular önce sözle uyarılır, yinelenmesi durumunda faul verilir.
- 18.6.4.** El tırnakları, rakibe zarar vermeyecek şekilde kesilip düzeltilmiş olmalıdır.
- 18.7.** Yarışmaya başlamadan önce, her yarışmacının omuzu ile ön kolu arasında ayrıca, çenesi ile eli arasında bir el genişliği veya yumruk girecek kadar ara bulunacaktır.
- 18.8.** Pozisyon: Omuzlar masaya dik tutulacaktır, başlangıçtan önce her iki tarafa da bakılarak, yanlış pozisyon hakemlerce düzeltililecektir.
- 18.9.** Yarışma anında, kolların ayrılma veya kaymalarını engellemek amacıyla; WAF ve EAF kurallarında da yer alan reçine, tebeşir ve benzeri diğer engelleyicilerin kullanılmasına izin verilir.
- 18.10.** Yasaklar: Yarışmacılar; yarışma anında, yarışmayı doğrudan veya dolaylı olarak engelleyecek yüzük, saat, bileklik, bilezik, şapka, başörtüsü, bel ve sırt çantası gibi herhangi bir takı veya eşya kullanamazlar. Saç bandına izin verilir ancak, uzun saçlılar saçlarını geriye toplayacaklardır.
- 18.11.** Hatalı Hareket: Rakibin kolunu, masanın işaretli merkezinden karşıya itecek geri basınca izin verilmez. Bu davranış, aynı hatalı başlangıç gibi değerlendirilir.
- 18.12.** Dirseğin, dirsek pedinden ayrılması: Sporcuların birinin dirseğinin, dirsek pedinden ayrılması durumunda sporcuya bir faul verilir. Aşağıdakilerin gerçekleşmesi durumunda sporcunun dirsek pedinden ayrıldığına karar verilir.
- 18.12.1.** Dirsek dikey olarak pedden ayrılır ise, ped ile dirsek arasında boşluk olmadığı sürece önemli değildir. Sporcunun dirseği pedden yüksekte, fakat ped ile dirsek veya ön kol arasında dokunma durumu var ise, bu durum, bir dirsek faulü olarak değerlendirilmez.
- 18.12.2.** Eğer sporcu ön kolu üzerinde yükselir ve dirseği herhangi bir yana doğru dirsek pedinden çıkarsa, bu bir dirsek faulüdür.
- 18.12.3.** Yarış başlarken veya yarış sırasında her iki sporcunun dirsekleri aynı anda havaya kalkarsa, maç durdurulur ve yeniden başlatılır. Bu durum ortak hata olarak kabul edilir ve faul verilmez.
- 18.13.** Parmak Ucu: Bilek oynağı ile parmak ucu arasındaki herhangi bir kısmın el pedine değmesi veya el pedinin altına gitmesi durumunda o sporcu maçı kaybetmiş olur.
- 18.14.** Tutamak bırakılıp başka yerden tutulamaz. Bu kurala uymayan sporcuya faul verilir.
- 18.15.** Oturma: Bedensel engelli sporcular için geçerli olan bu yarışmada; ayaklar masanın altında veya yarışma başlamadan önce, rakibi engellemeyecek şekilde karşıya doğru uzatılmış olacaktır.
- 18.15.1.** Ayakların zemine değmesi zorunlu değildir.
- 18.15.2.** Sporcuların ayaklarının dışarı çıkmasını engellemek için zeminden 10 cm. yükseklikte yan siperler bulunacaktır.
- 18.15.3.** Yarışma başlamadan önce ve yarışma anında; sporcunun bir kalçası, oturağa mutlaka dokunuyor olacaktır. Sporcunun oturakla ilişkisini kesmesi durumunda sporcuya bir faul verilir.
- 18.16.** Ayakta Yapılan yarışmalarda; yarışma anında ayaklar zeminden ayrılabilir ve rakibi engellemek koşuluyla her yönde hareket ettirilebilir. Yarışmacıların bacakları masanın etrafına sarılabilir veya yarışmaya başlamadan önce rakibi engellemek koşuluyla masanın karşı bacağına ayağını dayayabilir. Ancak; yarışmacı kendi tarafında bulunan masa bacağına ayağını koymak amacıyla rakibinin ayağını aynı bacağına koymasına izin vermeyebilir ve ayağıyla vurarak rakibin ayağını oradan indirtebilir. Ayak indirten bu sporcuya faul verilmez.

Bunların dışında yapılan kasıtlı davranışlara faul verilir.

- 18.17.** Yaralama: Yarışma sırasında yaralanan sporcu olursa, maç durdurulur ve sporcu tedavi için doktor odasına gönderilir. Daha sonra, maçın sürdürülmesi amacıyla sporcunun adı iki kez üst üste anons edilir. Yaralı sporcu maça çıkmazsa o maçı kaybetmiş olur. Aynı sporcu daha sonraki maçı için, yine iki kez üst üste anons edilir ve bu maça da çıkmazsa yarışma dışı kalır.
- 18.18.** Maç Durdurma: Başhakem veya Federasyon adına görevli bir doktor, sporculardan birinin maça devam edemeyeceğine karar verirse; maç durdurulur. Doktorun vereceği kararla, sporcunun maça devam edip etmeyeceği belirlenir ve sonuç açıklanır.
- 18.19.** Ara Verme: Herhangi bir donanım kusuru, tablo hatası veya yetki kusuru olmadıkça, maç sırasında veya arasında kesinti yapılamaz.
- 18.20.** Yarışmada eşleşme: Başlangıç maçlarında yapılan eşleşme dışında, hiçbir sporcu aynı rakip ile iki kez yarıştırmaz. Ancak sporculardan ikisi de yenilenler gurubunda ise; ancak yan finalde eşleşebilirler. Sporculardan biri yenilenlerde, diğeri ise yenenlerde maçlara devam ediyorsa ancak finalde karşılaşılır.
- 18.21.** Dışa Kayma: Aşağıdaki koşullar oluşmadığında, hakem Dışa Kayma nedeniyle faul verir;
- 18.21.1.** Bir kayma öncesi, rakibin elinde parmaklar kaldırılmalıdır.
- 18.21.2.** Rakibin eli içinde yumruk yapmak istercesine parmaklar kapatılmalıdır.
- 18.21.3.** Bilek kırılmamalı ve parmaklar rakibin elinin içinden çekilmemelidir.
- 18.21.4.** Her iki yarışmacı da diğeri ile tüm bağlarını yitirirse, bu bir tam kaymadır ve faul verilir. Yetkili, faul vermeden önce durumu iyice incelemelidir. Eğer yetkili, kaymanın kimden kaynaklandığını veya iki taraflı olarak gerçekleşip gerçekleşmediğini saptayamıyorsa, kayış kullanılır ve bu durumda faul verilmez.
- 18.21.5.** Kayış kullanıldığında, yetkililer yarışmacılardan dirseklerini tekrar dirsek pedleri üzerine koymalarını, tutuşmaya geçmelerini ister, karşı el, el askısını tutar. Bu pozisyonda iken kayış bağlanır, kayış ayarını sadece yetkili kişi yapabilir. Sporcular; ancak, rahatsızlık vermesi durumunda kayışın gevşetmesini veya hareket ettirilmesini isteyebilirler. Kayış, bileğin doğal bükme çizgisinden 2 cm.'den daha aşağıda olamaz.
- 18.21.6.** Kayış yerleştirildikten sonra, sporcular dirseklerini kendi seçimlerine göre yerleştirebilirler.
- 18.21.7.** Yarışmacılardan birinin; karşı taraf avantajlı pozisyonda iken, pozisyonundan çıkarak kayması durumunda, pozisyon kaybı verilir ve pozisyon kaybeden sporcu bu maçı da kaybetmiş olur.
- 18.21.8.** Sporcuların; hakem tarafından tutuşturma pozisyonuna getirilmelerinden önce, omuz, kol, el veya parmaklarıyla yapacakları herhangi bir erken hareketlerinde ve rakibin yoğunlaşmasını bozucu konuşmalar ve benzeri davranışlarında uyarı verilir. Yenilenmesi durumunda ilgili sporcuya bir faul verilir.
- 18.22.** Yarışmacı; adı okunarak çağrıldıktan sonra gecikmesi durumunda, hakem tarafından uyarılır. İkinci kez yapıldığında, uyarılmadan bir faul verilir.
- 18.23.** Tutamağın bırakılması durumunda; maç durdurulmaksızın, kusurlu tarafa uyarı verilir.
- 18.24.** Tutamağın yeniden tutulması öncesinde, kusurlu davranmak yoluyla bir avantajın kazanılmasında maç durdurulur ve kusurlu tarafa faul verilir.
- 18.25.** Yarışmacının omuzu, yarışma sırasında kuvvet kolları arasındaki merkez çizgisine bakmamalıdır. Avantaj kazanılması durumunda hakemin uyarısı dikkate alınmazsa, hakem faul verir.
- 18.26.** Elini rakibinin omzuna doğru iten sporcuya bir faul verilir.
- 18.27.** Yarışmacının; kırık kol veya tehlikeli bir pozisyona girmesi durumunda, hakem sporcuyu, uyarıyı anlayacağı şekilde yüksek sesle uyarır ve sporcuya; el, kol ve omzunu bir çizgi üzerinde tutmasını söyler. Sporcular rakiplerine karşı, hiçbir zaman omuzlarıyla, kollarıyla, elinin içi veya üst kısmı ile yük bindiremezler. Bu şekilde davrananlar önce uyarılır, ikincide doğrudan faul verilir.
- 18.28.** Sporcu, rakibinin hareketini sınırlamak amacıyla çene, omuz veya baş gibi herhangi bir başka organını kullanamaz. Kullanırsa doğrudan faul verilir.
- 18.29.** Her faulden sonra 30 saniye dinlenme verilir.

Yaptırımlar

Madde – 19

14.1. Yarışma öncesinde, yarışma anında ve sonrasında görevlilere karşı uygun olmayan söz ve ifadeler kullanan, sportmenlik ruhuna aykırı davranan veya küfreden sporcu, antrenör ve idareci, önce sözlü olarak uyarılır. Bu yöndeki tutum ve davranışın sürdürülmesi durumunda ilgili kişiler yarışmadan atılır ve yarışma alanı dışına çıkartılırlar. Ayrıca; MHK tarafından haklarında hazırlanacak raporla Disiplin Kuruluna gönderilirler. İşlenen suçun boyutuna göre ilgililer hakkında Cumhuriyet Savcılığına suç duyurusunda da bulunulur.

İtirazlar

Madde – 20

- 20.1.** Yarışmayla ilgili itirazlar; yarışma anında ve antrenör veya takım idarecisi tarafından yazılı dilekçe yapılabilir.
- 20.2.** İtirazlar; Federasyonun yaptığı tüm yarışmalarda MHK'na yapılır.
- 20.3.** İtirazda bulunanlar; Federasyonca belirlenen ücreti, yine Federasyonca belirlenen yere yatırdıktan sonra dilekçesini MHK Başkanlığına sunar.
- 20.4.** İtirazlar; MHK tarafından yarışma yerinde karara bağlanır.
- 20.5.** Yapılan incelemede itirazı haklı bulunan tarafın, itiraz için ödediği ücret kendilerine geri verilir. İtirazı kabul edilmeyenlerin yatırdıkları ücret. Federasyon hesabına gelir kaydedilir ve Alındı Belgesi itiraz eden kişiye verilir.
- 20.6.** Federasyonun resmi görevlisinin bulunduğu ve video çekimlerinin yapıldığı yarışmalarda; antrenör veya sporcuların yapmış olduğu kamera çekimleri itiraz için dikkate alınmaz.
- 20.7.** Federasyonun resmi çekim görevlisinin olmadığı yarışmalarda ise bu kişilerin yapmış olduğu kamera veya benzeri çekimleri incelemek Federasyonun isteğine bağlıdır.
- 20.8.** İtirazla ilgili olarak, yarışma masasındaki iki hakemin ortak kararı MHK ye bildirilir ve sonuç hemen açıklanır.
- 20.9.** Özel veya il yarışmalarıyla ilgili itirazlar; varsa, İl Hakem Kuruluna, yoksa İl Yarışma Düzenleme Kuruluna yapılır. Eğer bu yarışmada itiraz tam olarak aydınlatılmazsa; İtiraz, İl Yarışma Düzenleme Kurulunca hazırlanacak bir raporla ve belgeleriyle birlikte MHK'na bildirilir. MHK itirazı belgeleriyle inceler ve kararını ilgililere yazılı olarak bildirir.

Kulüpler Arası Yarışmalar

Madde – 21

- 21.1.** Kulüpler; tüm yurt içi özel ve / veya resmi yarışmalarını, yarışmanın başlayacağı tarihten otuz gün önce Federasyona yazılı olarak bildirmek ve izin almak zorundadırlar.
- 21.2.** Kulüpler; tüm özel ve / veya resmi yarışmalarını, WAF, EAF ve Federasyonun Bilek Güreşi Yarışma Kuralları doğrultusunda yapmak zorundadır.
- 21.3.** Bu kurallara uymayan kulüpler, Federasyonun hiçbir faaliyetine katılamazlar,
- 21.4.** Kulüplere ayrıca verilecek cezalarda; Federasyonun Disiplin Talimatı uygulanacaktır.

ALTINCI BÖLÜM

Değişik İlkeler

Doping

Madde – 22

- 22.1.** Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Doping Talimatında yer alan ve doping maddeleri olarak tanımlanan tüm maddelerin bilek güreşi sporcuları tarafından kullanımı yasaktır.
- 22.2.** Resmi ve / veya özel Yarışmalarda doping kullanan sporcular Disiplin Kuruluna verilir.

Milli Takım

Madde – 23

- 23.1.** Türkiye'yi, Uluslar Arası Yarışmalarda temsil edecek Milli Takım Aday ve Asıl Kadrosu; lisanslı sporcular arasında yapılacak Şampiyona veya Milli Takım Seçmelerine katılan sporcular arasından oluşturulur.
- 23.2.** Ülkemizi geçmiş yıllarda yapılan uluslar arası yarışmalarda temsil ederek derece almış, lisanslı sporcular arasından, Teknik Kurulca, Yönetim Kuruluna önerilecek olanlar da Yönetim Kurulu Kararıyla Milli Takım asıl kadrosuna alınacaktır.

Yayın Hakları

Madde - 24

- 24.1.** Resmi ve özel yarışmaların tamamı ile ilgili tüm yayın hakları Federasyonun iznine bağlıdır.
- 24.2.** Naklen yayın yapmak isteyenler; bu yöndeki isteklerini, faaliyetin başlama tarihinden 15 gün önce, Federasyon Başkanlığına yazılı olarak bildireceklerdir.
- 24.3.** Naklen yayın izni almadan yayın yapanlar hakkında soruşturma açılır.
- 24.4.** Basın - yayın organlarına verilecek demeçler; Başkanın onayı ile Federasyonun basından sorumlu Yönetim Kurulu Üyesi tarafından yapılır.

Sponsorluk

Madde – 25

- 25.1.** Federasyonca izin verilmiş, resmi veya özel bir yarışmada sponsorluk yapmak isteyen gerçek veya tüzel kişiler, bu yöndeki isteklerini faaliyetin başlama tarihinden 15 gün önce, Federasyon Başkanlığına yazılı olarak bildirerek Resmi Sponsorluk Onayı alacaklardır.
- 25.2.** Onay olmaksızın yarışma sponsorluğu yapan kişiler hakkında yasal işlem yapılır ve o yarışma durdurulur. Ayrıca yarışmanın düzenlendiği salona, en az 7 gün kapatma cezası uygulanır. İlgililer Disiplin Kuruluna verilir.

Ödüller

Madde – 26

- 26.1.** Uluslar arası yarışmalarda dereceye giren milli takım teknik direktör ve antrenörleri ile sporculara; Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Ödül Yönetmeliği ilkeleri çerçevesinde aynı ve nakdi yardım yapılır ve ödül verilir.
- 26.2.** Federasyon; uluslar arası yarışmalarda dereceye giren milli takım teknik direktör ve antrenörleri ile sporcularını; sponsorlar aracılığıyla ve / veya bütçe olanakları ölçüsünde özel gelirler hesabını kullanarak ödüllendirebilir.

YEDİNCİ BÖLÜM

Son İlkeler

Diğer Konular

Madde – 27

- 27.1.** Bu Talimatta yer almayan konularda karar vermeye ve gerekli değişiklikleri yapmaya Federasyon Başkanı yetkilidir.

Yürürlük

Madde – 28

- 29.1.** Bu Talimat; Yönetim Kurulu Kararı doğrultusunda, Federasyon Başkanının Onayı ile GSGM ve Federasyonun İnternet sayfalarında yayımı tarihinden başlayarak yürürlüğe girer.

Yürütme

Madde – 29

- 29.1.** Bu Talimatı, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Başkanı yürütür.