

YÖNETİM KURULU : TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS FEDERASYONU
KARAR TARİHİ : 27 OCAK 2008
KARAR NO : 22

DEĞİŞİKLİK

YÖNETİM KURULU : TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS FEDERASYONU
KARAR TARİHİ : 31 OCAK 2010
KARAR NO : 17

DEĞİŞTİRİLEN MADDELER: 11.2.3. – 14.1. – 14.2. – 16.3. – 16.18. – 27.8. – 27.14. – 27.17. – 28. – 33.1.
MADDELER ile TALİMATIN ADI.

EKLENEN MADDELER : 9.1.2.2. – 11.2.5. – 11.2.6. – 24.5. – 24.6. – 24.7. – 24.8. – 25.11 – 25.12 – 25.13. – 25.14.
25.15. – 25.15. – 25.16. – 25.17. – 25.18. – 26.14. – 27.11. – 27.12.– 27.15. – 27.16. –33.2.

VÜCUT GELİŞTİRME, FİTNESS, WELLNESS VE KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME YARIŞMA TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

Madde – 1

1.1. Bu Talimatın amacı; ülkemizde yapılacak tüm vücut geliştirme, fitness, wellness ve klasik vücut geliştirme yarışmalarının uluslar arası kural ve yöntemlere uygun olarak yönetimi konusunda Federasyonca uygulanacak ilke ve yöntemleri belirlemektir.

Kapsam

Madde – 2

2.1. Bu Talimat; ülkemizde yapılacak vücut geliştirme, fitness, wellness ve klasik vücut geliştirme yarışmalarında uygulanacak kuralları 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 Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Özerk Spor Federasyonları Çerçeve Statüsü ile Federasyonun Ana Statüsüne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

Madde – 4

4.1. 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,
Genel Sekreter : Federasyon Genel Sekreterini,
Yönetim Kurulu : Federasyonun Yönetim Kurulunu,
MHK : Federasyonun Merkez Hakem Kurulunu,
Temsilci : Federasyonun Resmi Temsil Görevini Üstlenen Kişiyi,
Gözlemci :Yurt içinde yapılan tüm yarışmalarda federasyon adına yarışmaları gözlemleyen ve rapor eden kişiyi,
İl Müdürlüğü : Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünü,
İlçe Müdürlüğü : Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğünü,
IFBB : Uluslar Arası Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonunu,
EBFF : Avrupa Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonunu,
Kulüp : Tescilli spor kuruluşlarını,
Sporcu :Federasyonun Sporcu Lisans, Vize, Tescil ve Transfer Talimatına göre

	lisanslı olan sporcuları,
Usta (Master) Sporcu:	40 yaş ve üzerinde olan sporcuyu,
Hakem	: Federasyonun yarışmalarını yöneten ve puanları veren belgeli 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,
İl Temsilcisi	: Bulunduğu ilde, Federasyonu temsil eden ve Federasyonun Spor Dalı faaliyetlerini yürüten kişiyi,
Klasman	: Takımların ve ferdi sporcuların bulunduğu düzeyi,
Yönetici	: Spor kulüplerinin yönetimindeki kişileri,
	Tanımlar.

İKİNCİ BÖLÜM

Genel İlkeler

Yarışma Türleri

Madde – 5

- 5.1.** Vücut geliştirme, fitness, wellness ve klasik vücut geliştirme dallarında yapılacak olan yarışmalar; resmi ve özel olmak üzere iki türde düzenlenir
- 5.1.1. Resmi Yarışmalar;** IFBB, EFBB ve Federasyonca yapılan yarışmalardır. Bunlar; ulusal ve uluslar arası düzeyde yapılan yarışmalar olmak üzere:
- 5.1.1.1.** Ferdi Yarışmalar,
- 5.1.1.2.** Kulüpler Arası Yarışmalar,
- 5.1.1.3.** Bölgesel Yarışmalar ve
- 5.1.1.4.** Adanmış Kupa Yarışmaları'dır
- 5.1.2. Özel Yarışmalar:** Resmi yarışmalar dışında kalan tüm yarışmalardır.

Yarışma Sezonu

Madde – 6

- 6.1.** IFBB, EFBB ve Federasyon tarafından düzenlenen Vücut geliştirme, fitness, wellness ve klasik vücut geliştirme resmi ve özel Yarışma Sezonu; 01 Ocak - 31 Aralık tarihleri arasındadır.

Yarışmaların Düzenlenmesi

Madde – 7

7.1. Resmi yarışmalar:

- 7.1.1.** Resmi yarışmalar; IFBB, EFBB ve Federasyonca düzenlenir.
- 7.1.2.** Türkiye'de yapılacak vücut geliştirme, fitness, wellness ve klasik vücut geliştirme resmi yarışmaları; IFBB' nin belirlediği kurallar ile bu Talimat ilkelerine göre yapılır.

7.2. Özel yarışmalar:

- 7.2.1.** Türkiye'de yapılacak vücut geliştirme, fitness, wellness ve klasik vücut geliştirme özel yarışmalarının düzenlenebilmesi için Federasyon'dan izin alınması ve bu Talimat ilkelerine göre yapılması zorunludur.
- 7.2.2.** İzinsiz yapılan yarışmalar Federasyonun isteği doğrultusunda yerel yetkililer aracılığıyla durdurulur.
- 7.2.3.** Bu yarışmalar; il spor dalı temsilcilerinin başkanlığında kurulacak bir yarışma düzenleme kurulunca yapılır.
- 7.2.4.** Bu yarışmaların gözlemcileri; Federasyonca belirlenir ve görevlendirilir.
- 7.2.5.** Özel yarışma düzenleme kurulunun yarışma için hakem istemesi durumunda; Merkez Hakem Kurulunca yeter sayıda hakem görevlendirmesini yaparak gerekli yazışmaları büro aracılığıyla tamamlar.
- 7.2.6.** Organizasyon kurulu, tüm özel yarışmalarda; Federasyon Merkez Bürodan bir Temsilci ve bir Temsilci Yardımcısı olmak üzere iki kişiyi görevlendirmek zorundadır. Bu kişilerin görevlendirilmeleri, Federasyona gönderilecek izin yazısıyla birlikte istenecektir.
- 7.2.7.** Özel yarışmalar için Federasyondan görevlendirilecek herkesin; yarışma ile ilgili tüm kanuni ve zorunlu giderleri, özel yarışma düzenleyicilerince karşılanacaktır.

- 7.2.8.** Federasyon temsilcisi özel yarışmaları denetler ve kontrol altına alır, ayrıca gözlemcinin vereceği anlık raporlar doğrultusunda gerekiyorsa yerel yetkililer aracılığıyla yarışmayı durdurabilir.
- 7.2.9.** Bu yarışmaların sonuçları resmi nitelik taşımaz ve resmi yarışma sonuçları ile bağdaştırılamaz. Ancak; yarışma sonuçları, yarışma raporlarıyla birlikte Federasyona verilmek zorundadır.
- 7.2.10.** Federasyon; izinsiz yarışma düzenleyenler hakkında her türlü yasal işlemi başlatır.
- 7.2.11.** Yukarıdaki kurallara uymayan özel yarışmaların yapılmasına kesinlikle izin verilmeyecektir.

Yarışmalara Katılacak Sporcularda Aranacak Koşullar

Madde – 8

- 8.1.** Türkiye Birinciliği Yarışmalarında, T.C. Vatandaşı olmayan sporcular yarışamaz. Özel yarışmalar bu Kuralın dışındadır.
- 8.2.** Lisansı olmayan sporcu; yarışmaya katılamaz.
- 8.3.** Lisans, tescil, vize ve benzeri konularda Federasyonun Sporcu Lisans, Vize, Tescil ve Transfer Talimatı İlkeleri uygulanır.
- 8.4.** Sporcunun cezalı olmaması ve durumunun yarışma genelgesinde belirtilen koşullara uygun olması zorunludur.
- 8.5.** IFBB'ye Bağlı olmayan, onaylanmamış, diğer herhangi bir organizasyonun düzenlediği yarışmalara katılmış fakat ömür boyu yarışmalardan men cezası almamış olan sporcu; Federasyonunun düzenlediği yarışmalara katılmak istediğinde, yazılı olarak Federasyona başvurmak zorundadır. Başvurular, Federasyon tarafından değerlendirilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Teknik İlkeler

Sporcu Yaş Sınırları

Madde – 9

- 9.1.** Bay ve bayan sporcu yaş sınırları, kategoriler bazında aşağıdaki gibidir:

9.1.1. Vücut Geliştirme Dalında;

- 9.1.1.1.** Gençler; yarışma tarihinde 18 yaşından gün almış, 22 yaşından gün almamış olanlardır.
- 9.1.1.2.** Büyükler; yarışma tarihinde 22 yaşından gün almış, 40 yaşından gün almamış olanlardır.
- 9.1.1.3.** Karışık çiftler yarışma tarihinde 22 yaşından gün almış olmalıdır, üst yaş sınırlaması yoktur.
- 9.1.1.4.** Usta baylar arasında; 40 - 49 yaş aralığı, 50 – 59 yaş aralığı ve 60 yaş üstü yarışmaları düzenlenir.
- 9.1.1.5.** Usta bayanlar arasında yapılacak yarışmalara katılacak sporcuların yaşı 35 ve üstü olmalıdır.
- 9.1.1.6.** Kulüpler arası Vücut Geliştirme yarışmalarında yarışacak sporcularda 9.1.1.1. alt bendindeki yaş sınırları aranır.

9.1.2. Fitness ve Wellness Dalında;

- 9.1.2.1.** Fitness spor dalında; spora başlama yaşı 15 olup, üst yaş sınırı yoktur.
- 9.1.2.2.** Wellness spor dalında, spora başlama 15 olup, üst yaş sınırı yoktur.

Yarışmalara Katılacak Kulüp ve Kuruluşlarda Aranacak Koşullar

Madde – 10

- 10.1.** Yarışmalara katılacak kulüplerin, Genel Müdürlükçe tescil edilmiş olmaları zorunludur.

Yarışma Sıkletleri

Madde – 11

11.1. Vücut geliştirme sıkletleri;

- 11.1.1.** Genç baylar yarışmalarında:

11.1.1.1. < 75 kg. ve altı,

11.1.1.2. 75 > kg. üstü olmak üzere 2 sıkllettir.

11.1.2. Genç bayanlar yarışmalarında:

11.1.2.1. Açık sıklet olarak yapılır. Kilo sınırlaması yoktur.

11.1.3. Büyük baylar yarışmalarında:

11.1.3.1. 1. Sıklet : < 60 kg. ve altı,

11.1.3.2. 2. Sıklet : < 65 kg. ve altı,

11.1.3.3. 3. Sıklet : < 70 kg. ve altı,

11.1.3.4. 4. Sıklet : < 75 kg. ve altı,

11.1.3.5. 5. Sıklet : < 80 kg. ve altı,

11.1.3.6. 6. Sıklet : < 85 kg. ve altı,

11.1.3.7. 7. Sıklet : < 90 kg. ve altı,

11.1.3.8. 8. Sıklet : < 100 kg. ve altı,

11.1.3.9. 9. Sıklet : 100 > kg. üstü olmak üzere 9 sıkllettir ve 60 kg. yalnızca Asya için geçerlidir. Her sıklet için + 2 kg. tolerans tanınır.

11.1.4. Büyük bayanlar yarışmalarında:

11.1.4.1. < 55 kg. ve altı,

11.1.4.2. 55 > kg ve üstü olmak üzere 2 sıkllettir.

11.1.5. Usta baylar, 40 ↔ 49 yaş aralığı yarışmalarında:

11.1.5.1. < 70 kg. ve altı,

11.1.5.2. < 80 kg. ve altı,

11.1.5.3. < 90 kg. ve altı,

11.1.5.4. 90 > kg. ve üstü olmak üzere 4 sıkllettir.

11.1.6. Usta baylar, 50 ↔ 59 yaş aralığı yarışmalarında:

11.1.6.1. Açık sıklet olarak yapılır. Kilo sınırlaması yoktur.

11.1.7. Usta baylar, 60 yaş ve üstü yarışmalarında:

11.1.7.1. Açık sıklet olarak yapılır. Kilo sınırlaması yoktur.

11.2. Fitness ve Wellness sıkletleri;

11.2.1. Fitness Genç baylar yarışmalarında:

11.2.1.1. 1.70 cm. boy için 70 + 1 kg. eklenir = en çok 71 kg.

11.2.1.2. 1.75 cm. boy için 75 + 2 kg. eklenir = en çok 77 kg.

11.2.1.3. 1.80 cm. boy için 80 + 3 kg. eklenir = en çok 83 kg.

11.2.1.4. 1.80 cm. üstü için 80 + 4 kg. eklenir = en çok 84 kg. ağırlığında olabilir.

11.2.2. Fitness Genç bayanlar yarışmalarında:

11.2.2.1. 1.64 cm. boy için kilo sınırı yoktur.

11.2.2.2. 1.64 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.

11.2.3. Fitness Büyük baylar yarışmalarında:

11.2.3.1. 1.70 cm. boy için 70 + 1 kg. eklenir = en çok 71 kg.

11.2.3.2. 1.75 cm. boy için 75 + 2 kg. eklenir = en çok 77 kg.

11.2.3.3. 1.80 cm. boy için 80 + 3 kg. eklenir = en çok 83 kg.

11.2.3.4. 1.90 cm. boy için 90 + 4 kg. eklenir = en çok 94 kg.

11.2.3.5. 1.98 cm boy için 98+4,5kg eklenir = en çok 102,5kg

11.2.3.6. 1.98cm boy üstü için (boy-100+5 kg) eklenecek ağırlık hesabı yapılır.

11.2.4. Fitness Büyük bayanlar yarışmalarında:

11.2.4.1. 1.64 cm. boy için kilo sınırı yoktur.

11.2.4.2. 1.64 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur

11.2.5. Wellness genç bayanlar yarışmalarında;

11.2.5.1. 1.60 cm. boy için kilo sınırı yoktur.

11.2.5.2. 1.63 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur

11.2.5.3. 1.67 cm. boy için kilo sınırı yoktur.

11.2.5.4. 1.67 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur

11.2.6. Wellness büyük bayanlar yarışmalarında;

- 11.2.6.1. 1.60 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- 11.2.6.2. 1.63 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.
- 11.2.6.3. 1.67 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- 11.2.6.4. 1.67 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.

11.3. Body fitness sıklletleri;

11.3.1. Genç bayanlar body fitness yarışmalarında:

- 11.3.1.1. 1.64 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- 11.3.1.2. 1.64 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.

11.3.2. Büyük Bayanlar body fitness yarışmalarında:

- 11.3.2.1. 1.58 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- 11.3.2.2. 1.64 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- 11.3.2.3. 1.68 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- 11.3.2.4. 1.68 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.

11.3.3. Usta bayanlar body fitness yarışmalarında:

- 11.3.3.1. Usta bayanlar sıklletinde boy ve kilo sınırlaması yoktur.

11.4. Klasik vücut geliştirme (classic body building) sıklletleri;

11.4.1. Büyük baylar yarışmalarında:

- 11.4.1.1. 1.70 cm. boy için 70 + 2 kg. eklenir = en çok 72 kg.
- 11.4.1.2. 1.75cm. boy için 75 + 4 kg. eklenir = en çok 79 kg.
- 11.4.1.3. 1.80 cm. boy için 80 + 6 kg. eklenir = en çok 86 kg.
- 11.4.1.4. 1.80 cm. üstü boy için 80 + 8 kg. eklenir = en çok 88 kg. olabilir.

11.4.2. Genç baylar yarışmalarında:

- 11.4.2.1. 1.70 cm. boy için 70 + 1 kg. eklenir = en çok 71 kg.
- 11.4.2.2. 1.75cm. boy için 75 + 2 kg. eklenir = en çok 77 kg.
- 11.4.2.3. 1.80 cm. boy için 80 + 3 kg. eklenir = en çok 83 kg.
- 11.4.2.4. 1.80 cm. üstü boy için 80 + 4 kg. eklenir = en çok 84 kg.
- 11.4.2.5. 1.90 ↔ 1.98 cm. aralığı boy için 100 + 4,5 kg. eklenir = en çok 104,5 kg.
- 11.4.2.6. 1.98 cm. üstü boy için 100 + 5 kg. eklenir = en çok 105 kg. olabilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Yarışma İlkeleri

Yarışmaya Katılma Koşulları

Madde – 12

- 12.1. Yarışmalara katılacak kulüpler ve sporcular; katılacaklarını bildirir başvuru yazılarını, en son yarışma tarihinden 5 gün önce, Federasyona faksla göndermek zorundadırlar.
- 12.2. Başvuru yazılarını geç gönderen kulüpler yarışmaya katılamazlar.
- 12.3. Yarışmalara katılacağını bildirmiş olmasın karşın, katılamama nedenlerini yazılı olarak Federasyona bildirmeden yarışmadan çekilenler; ertesi yıl yapılacak yarışmalara kesinlikle alınmazlar.
- 12.4. Yarışmalara; IFBB'nin belirlediği spora başlama yaşının altındaki sporcular katılamazlar.
- 12.5. Yarışmalara katılacak takımlar ve sporcular; Yarışma Listelerini, bağlı buldukları İl Müdürlüklerine onaylatacaklardır.
- 12.6. Listelerde; bay - bayan sporcular ayrı ayrı belirtilir.
- 12.7. Listelerde yer alan sporcu adları; İl Müdürlüğünün onayından sonra değiştirilemez.
- 12.8. Yarışmalara katılacaklar; izinlerini de bağlı buldukları İl Müdürlüklerinden alacaklardır.
- 12.9. Teknik toplantının yeri ve saati; yarışma genelgesi ile duyurulur.
- 12.10. Teknik toplantıya; kulüplerin yetkili idareci, sporcu veya antrenöründen birinin katılımı zorunludur. Toplantıya; ilgisi olmayan kişiler ve sporcular katılamazlar.
- 12.11. Teknik toplantıya; yetkili sporcu, antrenör veya idareci ile katılmayan kulüpler, kesinlikle yarışmalara alınmaz.
- 12.12. Yarışmaların Günlük Programı ve diğer kuralları Teknik Toplantıda belirlenir, daha sonra değişiklik yapılması ile ilgili gelecek öneriler kabul edilemez.
- 12.13. Kulüpler ve sporcular; Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü onaylı listelerini ve sporcu lisanslarını istendiğinde Federasyon Yetkililerine vereceklerdir.

- 12.14.** Onaylı Takım Listesi olmayan kulüpler ile lisanssız sporcular yarışmalara katılamaz.
- 12.15.** Listelerde silinti ve kazıntı olmamalıdır. Silinti ve kazıntı yapılan listeler işleme alınmaz.
- 12.16.** Yarışma derece sıralamasında; yarışmanın yapıldığı il merkezinden katılan kulüpler dereceye girseler bile, bunların dışında kalan ve ilk 5'te yer alan bay ve bayan sporcular ile bu sporcuların 1 idareci ve lisanslı 1 antrenörüne yolluk ve yevmiyeleri Federasyonca ödenir.
- 12.17.** Dereceye giremeyen kulüp ve sporcuların yolluk ve yevmiyeleri; bütçe olanakları ölçüsünde, katıldıkları ilin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince karşılanabilir.

Tartı ve Kayıt

Madde – 13

- 13.1.** Yarışmalarda tartı ve kayıt işlemlerinde uygulanacak genel kurallar şunlardır:
- 13.1.1.** Tartı ve kayıt işlemlerinin saati; yarışmadan önce illere gönderilen yarışma genelgesinde belirtilir.
- 13.1.2.** Yarışmanın yapılacağı salonun bir odası veya uygun bir yer tartı ve kayıt işlemleri için ayrılır. Burada elektronik bir tartı aleti, hakem kurulu sekreteri ve yardımcıları için gerekli masa ve sandalyeler hazır bulundurulur. Ayrıca sporcu, idareci, antrenör ve hakemler için oturma yeri sağlanır.
- 13.1.3.** Kategori dikkate alınmaksızın, tüm sporcular; yarışma genelgesinde belirtilen saatte, tartı ve kayıt yerinde hazır bulunmak zorundadırlar. Belirtilen saatte hazır bulunmayan sporcular yarışmalara alınmazlar.
- 13.1.4.** Tartı ve kayıt işlemleri başhakemin kontrolünde, hakem kurulu sekreterince yürütülür.
- 13.1.5.** Her sporcu, tartı ve kayıt işlemine; idarecisi veya antrenörüyle birlikte gelmek zorundadır.
- 13.1.6.** Bütün sporcular tartı ve kayıt işlemleri sırasında nüfus cüzdanlarını ve lisanslarını yanlarında bulundurmak zorundadırlar. Tartı ve kayıt işlemlerinde Sporcu Lisans, Tescil, Vize, Transfer Ve Kulüp Tescil Talimatı İlkeleri Uygulanır.
- 13.1.7.** Tartıya gelen tüm sporcular; ön eleme yarı final ve finallerde giyecekleri mayoyu tartıda da giymek zorundadırlar. Görevliler tarafından sporcunun mayo numarası ve sıkliti kayıt formuna yazılır.
- 13.1.8.** Başhakem, hakem kurulu genel sekreteri ve yardımcıları tartı aletini kontrol ederek tartı işlemine başlarlar. Hafif sıklitten başlayarak ağır sıklite kadar tüm sporcuların sıklitlerini belirlerler.
- 13.1.9.** Hakem kurulu, kayıt ve tartı işlemi anında, sporcuların yarışmaya katılacakları sırayı belirlemek için sporculara kura çektirerek, yarışma sıralarını belirler. Bu numara mayo veya bikininin sol tarafına takılır ve ön eleme, yarı final ve finallerde aynı yerde bulundurulur.
- 13.1.10.** Kilo fazlası olan sporcuya, istenen kiloya inebilmesi için yarım saat süre verilir. Yarım saat sonunda tartı yerine gelmeyen sporcu o sıklitten elenir.
- 13.1.11.** Sporcu; katılmak istediği kategoriye fazla kilosunu nedeniyle katılamıyorsa, bir üst sıklitte yarışmaya katılabilir.
- 13.1.12.** Her sıklitin işlemi yaklaşık 20 dakika içinde tamamlanmak zorundadır.
- 13.1.13.** Hakem kurulu genel sekreteri; tartı listelerinin fotokopilerini, başhakeme, sahne ve podyum görevlilerine, sayı hakemlerine, basın çalışanlarına ve diğer ilgili kişilere verir.
- 13.1.14.** Sporcu; tartı ve kayıt işlemi yaptırdıktan sonra, geçerli gerekçesi ve başhakemin izni olmaksızın yarışmadan çekilirse, Disiplin Kuruluna verilir.
- 13.1.15.** Yarışmacının; üstünde adı - soyadı ve kategorisi yazılı müzik kaseti veya CD.'si teslim alınır. Bu kasetin üzerine sporcunun yarışma numarası görevlilerce kura çekiminden sonra yazılır.
- 13.1.16.** Fitness yarışmalarında, Sporcunun boyu ölçülüp, kilosunu tartıldıktan sonra kategorisi belirlenir.

Dopingle İlgili Kurallar

Madde – 14

- 14.1.** Türkiye Birinciliği ve Ulusal Takım Seçme Yarışmalarında gençler ve büyükler kategorisinde dereceye giren sporcular arasından; yarışma genelgesi doğrultusunda veya Teknik Kurulca belirlenecek sporcular doping testine alınırlar.
- 14.2.** Doping örnekleri; İlgili Talimatlar ve / veya Yönetmelikler doğrultusunda işlem görürler.

14.3. Doping testine giren her sporcunun Doping Kontrol Formunu imzalaması zorunludur.

14.4. Sporcular; kayıt ve tartı anında doping yapmadığına dair bir belge imzalarlar.

Müzik Kuralları

Madde – 15

15.1. Yarışmalar müzik eşliğinde yapılır.

15.2. Kontrol edilmiş ve baştan başlayacak şekilde 2 adet olarak hazırlanan müzik CD.'sinin biri, koruma kabı içinde, üstünde sporcunun ad ve soyadı yazılı olarak, müzik yayın sorumlularına verilmeli, diğeri; gerektiğinde yarışmada kullanılmak amacıyla sporcunun kendisinde kalmalıdır.

15.3. Her yarışmacı kendi müzikleriyle yarışacak olup, bir kasetle veya CD ile birden fazla yarışmacı yarışdırılmayacaktır.

Giyim ve Sahne Kuralları

Madde – 16

A - Vücut Geliştirme Yarışmalarında;

16.1. Yarışmalarda; branşlara göre giyim uygunluğu ve sahne kurallarının yerine getirilmesi, başhakem tarafından sağlanır. Kurallara aykırı giyinen sporcu başhakem tarafından uyarılır ve aykırı durum düzeltilir. Uyarı alarak durumunu düzeltmeyen sporcu yarışma dışı kalır.

16.2. Erkek sporcular tek renk, temiz ve uygun bir mayo giyerler. Mayonun üstünde yarışma numarası dışında hiçbir şey bulundurulamaz.

16.3. Mayonun herhangi bir yerinde slikon vb. dolgu malzemesi olamamalıdır.

16.4. Bayan sporcular; tek renk, mide ve arka taraf adalelerinin görünmesini engellemeyecek tarzda uygun bikini giymelidirler.

16.5. Bikininin bağlantıları sade olmalı, herhangi bir süs ve metalik madde bulunmamalı, ayrıca alt kısmı; gluteus maksimus adalelerinin en az üçte ikisini kapatacak boyutta olmalıdır.

16.6. Yarışma anında alyans dışında, hiç bir süs ve aksesuar bulundurulamaz.

16.7. Podyumda şeker yemek, sakız çiğnemek yasaktır.

16.8. Ön eleme ve yarı final yarışmalarından 24 saat önce, yapay vücut karartıcıları sürülebilir. Karartıcı boya ve / veya kremler tüm vücuda sürülmeli, çizgi veya dalga oluşturmamalıdır.

16.9. Sporcunun saçının uzun olması durumunda, özellikle ön eleme ve yarı finallerde; saçın, omuz adalelerini ve arka kısmı kapatmasına izin verilmez. Final aşamasında saç yaptırılabilir.

16.10. Yarı final ve final yarışmasında; dayanak veya herhangi bir destek kullanmak yasaktır.

16.11. Aşırı olmamak koşuluyla; yarışmalarda vücut yağları, cilt kremleri ve nemlendiriciler kullanılabilir. Başhakem; aşırı boyalı ve aşırı yağlanmış sporcuları podyuma çıkartmayarak yarışma dışı bırakabilir.

B - Fitness Ve Wellness Yarışmalarında;

16.12. Bayan sporcular, Fitness yarışmaları ön elemelerinin birinci devresinde ve son değerlendirme devresinde, iki parçalı bikini ve yüksek topuklu ayakkabı giyerler. Bikininin renk ve model seçimi sporcuya bırakılmıştır. Ancak bikininin alt kısmı, kaba etin 1 / 2 sini kapatmak zorundadır.

16.13. Fitness yarışmalarında, bikininin alt parçasının; ip gibi, ince çerçeveli olmasına izin verilmez. Wellness yarışmalarında, bikininin alt parçası; ip gibi, ince çerçeveli olabilir.

16.14. Tüm sporcular yarışmaya çıkarken, saç yaptırılabilir ve takı takabilir.

16.15. Vücut yağının kullanımı; yarışma anında hareketlerin daha sağlıklı yapılabilmesi için yasaklanmıştır.

16.16. Fitness yarışma devresinde, sporcu yapacağı harekete uyan spor bir giysi giyebilir, tenis veya atletik spor ayakkabısı kullanabilir.

16.17. Sporcular, yarışmada tek renk bir eşofman altı veya şort giyerler ve vücut ten rengini IFBB kurallarına ve yarışma genelgesinde belirtilecek renge uygun olarak boyayabilirler.

16.18. Wellness yarışmalarında; bayan sporcular eleme ve final devrelerinde, iki parçalı bikini ve yüksek topuklu ayakkabı giyerler. Bikini renk ve model seçimi sporcuya bırakılmıştır. Bikininin alt parçasının, kaba eti kapatma oranı yoktur.

Yarışma Görevlileri

Madde – 17

17.1. Yarışmalarda her sıklet için standart olarak; 9 asil, 1 yedek hakem görevlendirir. Ayrıca, 3 sayı

hakemi, 1 zaman hakemi, 1 sahne amiri, 1 sahne amiri yardımcısı, 2 podyum amiri veya sunucu, 1 müzik bölümü görevlisi ile yeterli sayıda Federasyon ve organizasyon görevlileri, Federasyon Başkanınca görevlendirilir.

- 17.2. Bayanlar kategorisi yarışmalarında görev alacak hakemlerden en az 5 inin bayan olmasına özen gösterilir.
- 17.3. Yarışmalarda görevlendirilecek sağlık ve güvenlik görevlileri ile yerel personelin yarışma yerinde hazır bulunmaları İl Müdürlüğü tarafından sağlanır.

Yarışmalarda Görev Alacak Hakemler

Madde – 18

- 18.1. Fitness ve Wellness yarışmaları için yeter sayıda hakem bulunamaması durumunda; MHK Başkanının onayıyla, IFBB Hakemleri, Fitness veya wellness uzmanları ve / veya antrenörleri arasından seçilenler fitness veya wellness hakemi olarak görevlendirilirler.
- 18.2. Yarışmalarda görev alacak hakemlerde, Vücut Geliştirme ve Fitness Hakem ve Gözlemci Talimatında belirtilen kurallara uyumluluk aranır.
- 18.3. Bir kategoride; normal koşullarda, 9 asıl ve 1 yedek hakem görevlendirilir.
- 18.4. Görev verilmesine karşın; geçerli gerekçesi olmadan yarışmaya gelmeyen hakemlere daha sonraki yarışmalarda görev verilmez.
- 18.5. 9 hakemin görevlendirilmesi olanaksız olduğunda 7 hakem, 7 hakemin görevlendirilmesinin olanaksız olduğu durumlarda 5 hakem yarışmalar için görevlendirilir. Ancak, hiçbir koşulda hakem sayısı 5 ten az olamaz.
- 18.6. Merkez Hakem Kurulu Başkanı, yarışmada görevlendirilecek hakem listelerinin yapılmasında tek yetkilidir.
- 18.7. Hakemlerin giyiminde IFBB Kuralları ile Federasyonun Yurt İçi Ve Yurt Dışında Düzenlenecek Spor Etkinlikleri Giyim - Kuşam Talimatındaki İlkeler aranır. Bununla birlikte; yarışmalarda görev alacak hakemler, lacivert ceket, beyaz gömlek, koyu lacivert kravat, gri pantolon, siyah ayakkabı ve gri çorap giyerler.
- 18.8. Hakemler; derecelerine göre, ceket veya gömleğin sol tarafına, Merkez Hakem Kurulu tarafından belirlenen kokartları, uluslar arası hakemler ise IFBB tarafından verilen kokartları takarlar.
- 18.9. 15 Mayıs - 30 Eylül tarihleri arasında yapılacak tüm yarışmalarda yaz uygulamasına geçilir ve erkek hakemlerde ceket giyme koşulu aranmaz. Bayan hakemler gri etek giyebilirler.
- 18.10. Başhakem; kuralına göre giyinmemiş olan bir hakemi görevden alma yetkisine sahiptir.
- 18.11. Başhakem; kayıt, tartı, ön eleme, yarı final ve final yarışmalarının tüm aşamalarında işbirliğini sağlar.
- 18.12. Hiç kimse; başhakemin onayını almadan, yarışmaların yürütülmesi ile ilgili bir karar alamaz.
- 18.13. Hakem kurulu genel sekreteri;
- 18.12.1. Podyum ortası göz önüne alınarak, tek sıra dizilen 10 masaya hakemlerin oturmasını sağlar.
- 18.12.2. 2 sayı hakemini ise; hakem masalarının sağ tarafında ve podyum amirine yakın olacak şekilde yerleştirir.
- 18.12.3. Hakem yarışma formlarının hakemlere zamanında verilip verilmediğini kontrol eder.
- 18.12.4. Yerlerine oturan hakemlere davranışları ile ilgili kuralları hatırlatır. Bu kurallara özenle uyulmasını sağlar. Kurallara uymayan hakemlerin görevden alınmasını sağlar.
- 18.14. Hakemler;
- 18.13.1. Yarışma anında birbirleriyle konuşamaz ve onların kararlarını etkileyecek davranışlarda bulunamazlar,
- 18.13.2. Fotoğraf ve kamera ile çekim yapamazlar,
- 18.13.3. Yarışmacılara antrenörlük yapamazlar.
- 18.13.4. Ayrıca içki veya uyuşturucu almış olarak görev yapamaz ve görevi başında kesinlikle alkollü içki içemezler.

Salon, Podyum ve Işık Düzeni

Madde – 19

- 19.1. Yarışmaların yapılacağı podyum ve ışıklandırma düzeni; Ek – 1 de yer alan yerleşim düzeni doğrultusunda, IFBB kurallarına göre hazırlanır.

- 19.2.** Salon yarışmaya; Organizasyon Kurulu Görevlilerince hazırlanır.
- 19.3.** Organizasyon Kurulu salonda;
- 19.3.1.** Yarışma podyumunun kurulması,
- 19.3.2.** Elektronik tartı aleti ve odasının hazırlanması,
- 19.3.3.** Sağlık ve güvenlik önlemlerinin alınıp alınmadığının kontrolü,
- 19.3.4.** Ses ve ışık düzeninin kurulmasını sağlamak,
- 19.3.5.** İstiklal Marşının çalınmaya hazır duruma getirilmesi,
- 19.3.6.** 10 adet hakem masasının; örtü ve sandalyeleriyle birlikte tek örnek olarak kurulması,
- 19.3.7.** Masalara hakem numaralarının konulması,
- 19.3.8.** Müzik görevlileri için; yeterli büyüklükte bir masa ile 3 adet sandalyenin hazır duruma getirilmesi ve
- 19.3.9.** Podyum konuşma kürsüsünün kurulmasından sorumludur.
- 19.4.** Yarışmalar; uygun podyum, ışıklandırma ve ses düzeni bulunan salonlarda yapılır.
- 19.5.** Uygun podyum, ışıklandırma ve ses düzeni bulunmayan salonlarda bu düzen Federasyonca sağlanır.
- 19.6.** Merkez Hakem Kurulu ile Teknik Kurulun ortak kararıyla; İl müdürlüğüne bağlı spor salonları dışında, uluslar arası kurallara uygun diğer salonlarda da yarışmalar yapılabilir.
- 19.7.** Spor salonlarının konumu uluslar arası kurallara uygun olmadığı durumda, yapılacak podyumun ölçüleri, Teknik Kurulun olurlarıyla salonun özelliğine göre değiştirilebilir.

Profesyonellikten Amatörlüğe Dönme

Madde – 20

- 20.1.** Bir sporcunun profesyonel olduktan sonra amatör spora dönmesi söz konusu ise; bu konuda IFBB'nin vereceği karar uygulanır.

Yabancı Ülkelere Giden veya Yabancı Ülkelerden Gelen Sporcular

Madde – 21

- 21.1.** Yabancı ülkelere giden sporcular, o ülke adına yarışmaya katılacaklar ise; mutlaka, kulüplerinden ve Federasyondan İlişiksiz Belgesi almak zorundadırlar.
- 21.2.** Yabancı uyruklu sporcular ise; Federasyonun Sporcu Lisans, Tescil, Vize ve Transfer Talimatı İlkelerine göre tescil edildikten sonra yarışmalara katılabilirler.
- 21.3.** Türk uyruklu olup da yurt dışında spor yaşamını sürdüren sporcular yurda döndüklerinde; yine Federasyonun Sporcu Lisans, Tescil, Vize ve Transfer Talimatı ilkelerine göre tescil edildikten sonra yarışmalara katılabilirler.

Yayın Hakları

Madde - 22

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

Sponsorluk

Madde – 23

- 23.1.** 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.
- 23.2.** 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.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Yarışma İlkeleri

A – Fitness ve Klasik Vücut Geliştirme Yarışmalarında Duruşlar

Madde – 24

24.1. I. Sağa dönüş;

- 24.1.1. Podyuma çıkan yarışmacılar, duruşlarında hakemlerle yüz yüze bir pozisyonda iken ilk dönüşlerini sağa doğru yaparlar. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği yönün sağ yönünde olmalıdır.
- 24.1.2. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler vücut ile aynı yöne bakıyor olmalı,
- 24.1.3. Ayaklar 30 derece açık, topuklar ve dizler kendi aralarında aynı hizada ve bükülmemiş pozisyonda olmalı,
- 24.1.4. Mide içerde, göğüs dışarıda, omuzlar geride olmalı,
- 24.1.5. Sol kol rahat ve hafifçe vücudun orta arkasına bükülmüş, bilek hafif bükülü, baş parmak ve parmakların hepsi bir arada, avuç içi vücuda bakıyor, el ise hafif kase durumunda olmalı. Bu pozisyon, vücudun hafif sola dönmesine neden olur. Sol omuz sağ omuzdan daha düşüktür. Bu normal ve oldukça rahat bir duruştur, fakat bu duruşla vücudun pozisyonu abartılmamalıdır. Yarışmacı bu duruşunu sergilerken kasların bükülmesi kesinlikle yasaktır. Bu kurala uymayan yarışmacıya bir uyarı verilir ve aldığı uyarı, yarışmacının puanlamasına olumsuz olarak yansıtılır.
- 24.1.6. Sağ kol ise; vücudun orta çizgisine kadar getirilerek hafif bükülmüş, baş parmak ve diğer parmaklar birbirine yapışık ve avuç içi vücuda bakacak pozisyonda, el kase durumunda olmalıdır.

24.2. II. Sağa dönüş;

- 24.2.1. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği yönün tam tersi yönünde olmalıdır.
- 24.2.2. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler vücut ile aynı yöne bakıyor olmalıdır,
- 24.2.3. Ayaklar 30 derece açık, topuklar ve dizler kendi aralarında aynı hizada ve bükülmemiş pozisyonda olmalıdır,
- 24.2.4. Mide içerde, göğüs dışarıda, omuzlar geride olmalı,
- 24.2.5. İki kol rahat bir pozisyonda ve yanlarda dirseklerden hafif bükük, baş parmak ve diğer parmaklar birbirine yapışık olmalı,
- 24.2.6. El hafif kase durumunda, parmakların ucu kalçaya yakın olmalıdır. Bu duruş oldukça rahat bir duruş olduğundan, duruş sergilenirken kaslar kesinlikle bükülmemelidir. Bu kurala uymayan yarışmacıya bir uyarı verilir ve aldığı uyarı, yarışmacının puanlamasına olumsuz olarak yansıtılır.

24.3. III. Sağa dönüş;

- 24.3.1. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği yönün sol yönündedir.
- 24.3.2. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler vücut ile aynı yöne bakıyor olmalı,
- 24.3.3. Ayaklar 30 derece açık, topuklar ve dizler kendi aralarında aynı hizada ve bükülmemiş pozisyonda olmalı,
- 24.3.4. Mide içerde, göğüs dışarıda, omuzlar geride olmalı,
- 24.3.5. Sağ kol rahat ve hafifçe vücudun orta arkasına bükülmüş, bilek hafif bükülü, baş parmak ve diğer parmaklar birbirine yapışık, avuç içi vücuda bakıyor olmalı. El hafif kase konumunda. Bu pozisyon, vücudun hafif sağa dönmesine neden olur.
- 24.3.6. Sol kol ise; vücudun orta çizgisine kadar getirilerek hafif bükülmüş, baş parmak ve diğer parmaklar birbirine yapışık ve avuç içi vücuda bakacak pozisyonda, eller kase konumunda olmalı,
- 24.3.7. Bu pozisyonda; sağ omuz sol omuza göre düşüktür. Bu normal bir görünümdür, ancak; vücudun pozisyonu abartılmamalıdır. Duruş sergilenirken kasların bükülmesi kesinlikle yasaktır. Bu kurala uymayan yarışmacıya bir uyarı verilir ve aldığı uyarı, yarışmacının puanlamasına olumsuz olarak yansıtılır.

24.4. IV. Sağa dönüş;

- 24.4.1. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği gibi hakemlerle yüz yüze bir pozisyonudur.
- 24.4.2. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler vücut ile aynı yöne bakıyor olmalı,
- 24.4.3. Ayaklar 30 derece açık, topuklar ve dizler kendi aralarında aynı hizada ve bükülmemiş pozisyonda olmalı,
- 24.4.4. Mide içerde, göğüs dışarıda, omuzlar geride olmalı,
- 24.4.5. Sol kol rahat ve hafifçe vücutun orta arkasına bükülmüş, bilek hafif bükülü, baş parmak ve diğer parmaklar birbirine yapışık, avuç içi vücuda bakıyor olmalı. El hafif kase konumunda ve parmakların ucu kalçaya yakın. Bu normal ve oldukça rahat bir duruştur, fakat bu duruşla vücutun pozisyonu abartılmamalıdır. Yarışmacı bu duruşunu sergilerken kasların bükülmesi kesinlikle yasaktır. Bu kurala uymayan yarışmacıya bir uyarı verilir ve aldığı uyarı, yarışmacının puanlamasına olumsuz olarak yansıtılır.

B – Wellness Yarışmalarında;

24.5. I. Sağa dönüş;

- 24.5.1. Podyuma çıkan yarışmacılar, duruşlarında hakemlerle yüz yüze bir pozisyonda iken ilk dönüşlerini sağa doğru yaparlar. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği yönde olmalıdır.
- 24.5.2. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler podyuma ilk çıktığına sergilediği yöne doğru olmalıdır.
- 24.5.3. Dizler dik veya hafif bükülmüş pozisyonda olmalı,
- 24.5.4. Kolların duruşu serbesttir. Eller belde veya yanlarda serbest halde bulunabilir.

24.6. II. Sağa dönüş;

- 24.6.1. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği yönün tam tersi yönünde olmalıdır.
- 24.6.2. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler vücut ile aynı yöne bakıyor olmalıdır,
- 24.6.3. Dizler dik veya hafif bükülmüş pozisyonda olmalıdır.
- 24.6.4. Kolların duruşu serbesttir. Eller belde veya yanlarda serbest halde bulunabilir.

24.7. III. Sağa dönüş;

- 24.7.1. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği yöndedir.
- 24.7.2. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler podyuma ilk çıktığında sergilediği yöne doğru olmalıdır.
- 24.7.3. Dizler dik veya hafif bükülmüş pozisyonda olmalıdır.
- 24.7.4. Kolların duruşu serbesttir. Eller belde veya yanlarda serbest halde bulunabilir.

24.8. IV. Sağa dönüş;

- 24.8.1. Bu dönüşte yarışmacının yüzü; podyuma ilk çıktığında sergilediği gibi hakemlerle yüz yüze bir pozisyonudur.
- 24.8.2. Bu duruş sergilenirken; vücut rahat ve dik pozisyonda, baş ve gözler vücut ile aynı yöne bakıyor olmalı,
- 24.8.3. Dizler dik veya hafif bükülmüş pozisyonda olmalıdır.
- 24.8.4. Kolların duruşu serbesttir. Eller, belde veya yanlarda serbest halde bulunabilir.

Elemeler

Madde – 25

A – Vücut Geliştirme Yarışmalarında;

- 25.1. Halka açık olarak yapılan elemeler, kayıt ve tartı işleminden sonraki günde yapılır.
- 25.2. Herhangi bir sıklıtte yarışmaya katılan sporcu sayısı 15 i geçerse, eleme yapılır.
- 25.3. Elemelerde, her kategori için yaklaşık 30 dakika ayrılır.
- 25.4. Mayolarını giymiş olan yarışmacılar; ısınmaları için, yarışma saatinden an az yarım saat önce, sahne arkasında hazır olmalıdırlar.
- 25.5. Eleme yönteminde;
 - 25.5.1. İlgili sıklıtte yarışmaya katılan sporcuların tamamı; numara sırasına göre podyuma çağrılıp, sıraya dizilirler.

- 25.5.2.** Yarışmacı sayısının çok fazla olması durumunda; sporcular, podyumda 2 sıra durumunda dizilebilirler.
- 25.5.3.** Başhakem; numara sırasına göre, o sıklattaki sporcuları 5 kişilik gruplar durumunda podyum önüne davet ederek, beraberce şu pozları veririr;
- 25.5.3.1.** Önden çift biceps,
- 25.5.3.2.** Yandan göğüs,
- 25.5.3.3.** Sırttan çift biceps,
- 25.5.3.4.** Mide ve bacak.
- 25.5.4.** Bu pozlardan sonra, eşitliği paylaşan sporcular olursa; Başhakem onları tekrar podyuma çağırarak, yeniden 4 zorunlu pozu veririr ve aralarındaki eşitliğin bozulması için hakemlere fırsat tanır.

B – Fitness Yarışmalarında;

- 25.6.** Elemeler; bir kategoride 15'ten fazla sporcu bulunması durumunda yapılır. Ancak, eleme devresinin kullanılması, Başhakemin seçeneğine bırakılmıştır.
- 25.7.** Eleme devresinde; iki parçalı bikini ve yüksek topuklu ayakkabı giymiş bayan sporcular, podyuma gelerek numara sırasına göre dizilirler.
- 25.8.** Sporcular; başhakemin komutuna uyararak, sağa doğru 1 / 4 lük dönüşler yaparlar.
- 25.9.** Fazla sayıda sporcu bulunması durumunda; Başhakem, sporculardan eşit sayıda gruplar oluşturarak 1 / 4 lük dönüşleri yaptırır ve yarışmacı sayısını 15 e düşürür.
- 25.10.** Elemeleri geçen 15 sporcu, 1 inci devre yarışmasına katılır.

C – Wellness Yarışmalarında;

- 25.11.** Elemeler; bir kategoride 15'ten fazla sporcu bulunması durumunda yapılır. Ancak, eleme devresinin kullanılması, Başhakemin seçeneğine bırakılmıştır.
- 25.12.** Eleme devresinde; iki parçalı bikini ve yüksek topuklu ayakkabı giymiş bayan sporcular, podyuma gelerek numara sırasına göre dizilirler.
- 25.13.** Fazla sayıda sporcu bulunması durumunda; Sporcular; başhakemin komutuyla, sırayla T yürüyüşü yaparak ön ve arka duruşlarını sergilerler ve yarışmacı sayısı 15 e düşürülür.

D – BODY FİTNESS (YENİ DEĞİŞEN KURALLAR)

- 25.14.** **BODY FİTNESS; İki Raunt Olarak Uygulanacaktır,**
- 25.15.** **Raunt 1,** normal olarak siyah bikini ve siyah bağciksız ayakkabı olacaktır,
- 25.16.** **Raunt 2,** isteğe bağlı bikini ile bu bikiniye uyacak ayakkabı olacaktır.
- 25.17.** **“T” Yürüyüşü: Raunt 2.Başlangıcında;** “T” Yürüyüşü, yalnızca finallere kalan altı **BODY FİTNESS** sporcusu tarafından uygulanacaktır. “T” yürüyüşü Rauntların bir parçası olarak değerlendirilecektir, Raunt 2'nin devamında Çeyrek Dönüşler yapıp raunt sonlandırılacaktır.
- 25.18.** IFBB artık tam parça kostüm raundundan vazgeçmiştir. Tek Parça Mayolu raunt kaldırılmıştır. (“T” Yürüyüşü; Sunumunu Federasyonumuzun İnternet Sitesi Video Bölümünden takip edebilirsiniz.)

Yarı Finaller

Madde – 26

A – Vücut Geliştirme Yarı Final Yarışmaları;

- 26.1.** Elemelerden sonra hemen yarı final yarışmalarına geçilir.
- 26.2.** Yarı final yarışmasına kalan 15 yarışmacı; numara sırasına göre, podyuma çağrılarak, tek sıra olarak dizilirler.
- 26.3.** Gurup olarak, hep birlikte; normal duruşta önden ve sırttan dururlar.
- 26.4.** Bu duruşlarda kesinlikle poz vermek yasaktır.
- 26.5.** Normal duruştan sonra hakemler; 3, 4 veya 5 yarışmacıyı istedikleri şekilde guruplaştırır.
- 26.6.** Gurup olan yarışmacılarda;
- 26.6.1.** Baylar;
- 26.6.1.1.** Önden çift biceps,
- 26.6.1.2.** Önden koltuk altı,
- 26.6.1.3.** Yandan göğüs,
- 26.6.1.4.** Sırttan çift biceps,
- 26.6.1.5.** Sırttan koltuk altı,
- 26.6.1.6.** Yandan triseps ve

- 26.6.1.7.** Mide ve bacak olmak üzere yedi zorunlu pozunu vermek zorundadırlar.
- 26.6.2.** Bayanlar ve çiftler;
- 26.6.2.1.** Önden çift biceps,
- 26.6.2.2.** Yandan göğüs,
- 26.6.2.3.** Sırttan çift biceps,
- 26.6.2.4.** Yandan triceps ve
- 26.6.2.5.** Mide ve bacak olmak üzere beş zorunlu pozunu vermek zorundadırlar.

- 26.7.** Hakemler; zorunlu pozların sunulmasını baz alarak, yarışmacıları guruplarındaki rakipleriyle karşılaştırırlar.
- 26.8.** Her hakemin en fazla iki kere karşılaştırma hakkı vardır. Ancak, çok kritik durumlarda ikiden fazla karşılaştırma yapılabilir.
- 26.9.** Yapılan karşılaştırma sonucunda her kategoride ilk altıya giren sporcular belirlenir ve final yarışmalarına katılma duyurusu yapılır.

B – Fitness Yarı Final (Devre) Yarışmaları;

- 26.10.** Birinci Devre: Bu devre, bikini devresidir.
- 21.1.** 15 yarışmacı podyuma çağrılarak numara sırasına göre, tek sıra olarak dizilir.
- 21.2.** Yarışmacılar; başhakemin komutlarıyla, 1/4 lük dönüşler yaparlar ve hakemler karşılaştırmalara başlar.
- 21.3.** Karşılaştırmalar; önce tüm sporcular arasında, daha sonra sayısı beşi geçmeyen sporcu guruplarıyla yapılır.
- 26.11.** İkinci Devre: Bu devre, fitness devresidir.
- 26.11.1.** Her yarışmacı; numara sırasına göre podyuma gelerek, kendi seçtiği müzik eşliğinde fitness devresini sunar.
- 26.11.2.** Müzik süresi 2 dakikayı geçemez.
- 26.11.3.** Bu devredeki hareketler; aerobik, dans, jimnastik ve atletik yeteneğin sergilendiği hareketlerden oluşur. Zorunlu poz veya hareket yoktur.
- 26.11.4.** Yarışmacılar; bu devrede yapacakları harekete uyan giysilerle birlikte spor ayakkabı giyebilirler.
- 26.11.5.** Yarışmacılar; önceden bildirmek ve izin almak koşuluyla, hareketleriyle ilgili destek ve yardımcı alet kullanabilirler.
- 26.12.** Üçüncü Devre: Bu devre, fiziksel fitness devresidir.
- 26.12.1.** Bu bölümün yapılması zorunlu değildir. Hakemlerin takdirine ve gerekli görmelerine bağlı olarak yapılır.
- 26.12.2.** Yarışmacıların; kuvvet, dayanma gücü ve hızları değerlendirilir.
- 26.13.** Dördüncü Devre: Bu devre, son değerlendirme devresidir.
- 26.13.1.** İki parçalı bikini ve yüksek topuklu ayakkabı giymiş 15 sporcu podyuma çağrılır ve numara sırasına göre, tek sıra olarak dizilirler. Bu aşamada hakemler; ortak bir kararla ve gerekçesini söyleyerek, bazı sporcuların yerlerinin değiştirilmesini isteyebilir.
- 26.13.2.** Başhakem; yarışmacılara 1/4 lük dönüşlerini yaptırarak, hakemlerin son değerlendirmelerini yapmalarına fırsat verir.
- 26.13.3.** Verilen derecelere göre ilk 10 sırayı alan sporcular, final yarışmalarına katılır.

C – Wellness Yarı Final (Devre) Yarışmaları;

- 26.14.** Bu devre, bikini devresidir.
- 26.14.1.** 15 yarışmacı podyuma çağrılarak numara sırasına göre, tek tek podyuma gelerek T yürüyüşü ile ön ve arka duruşlarını sergilemek suretiyle tek sıra olarak dizilirler.
- 26.14.2.** Karşılaştırmalar; başhakemin komutuyla, 5 i geçmeyen guruplar halinde ¼ lük dönüşlerle yaptırılır. Hakemler, istedikleri yarışmacılar arasında karşılaştırma isteyebilirler. karşılaştırmada, başhakemin komutu ile ¼ lük dönüşler yaptırılır.

Finaller

Madde – 27

A – Vücut Geliştirme Final Yarışmaları

- 27.1.** Final yarışmaları; ikinci gün, açılış seremonisinden hemen sonra, en küçük sıklitten başlayarak yapılır.
- 27.2.** Yarı final yarışmasında, sıklitlerinde ilk altıya giren sporcular; final aşamasında toplu halde

podyuma çağrılarak tanıtılır.

- 27.3.** Daha sonra numara sırasına göre ve kendi müzikleri eşliğinde, serbest pozlarını vermek üzere, tek tek podyuma gelirler.
- 27.4.** Müzik süresi; baylarda 60, bayanlarda 90 saniye'dir.
- 27.5.** Altı finalist; birlikte, numara sırasına göre podyuma gelerek, podyum amirinin komutuna göre 7 zorunlu pozu verir.
- 27.6.** Final yarışmaları puanlamasında;
- 27.6.1.** Yarışmacının; yarı final yarışmasında aldığı geçerli puanlardan, en düşük ve en yüksek iki puanı dışarıda tutularak kalan puanları toplanır.
- 27.6.2.** Final yarışmasında alacağı geçerli puanlardan da, en düşük ve en yüksek iki puanı dışarıda tutularak kalan puanları toplanır.
- 27.6.3.** Yarı finalde aldığı puan toplamı ile finalde aldığı puan toplamı birleştirilerek genel toplam alınır ve yarışmacının derecesi belirlenir.
- 27.7.** Yarı final yarışmasında alınan puanlar, final yarışmasındaki puanlara eklenir ve toplamda en çok puan alan sporcu birinci olur.
- 27.8.** Derece sıralamasında; ilk üç sporcuya, kupa ve / veya madalya verilir.
- 27.9.** Her kategoride; 1 inci olan sporcular arasında, şampiyonlar şampiyonunu belirlemek için yarışma yapılır, hakemler yalnız birinciyi seçerler.
- 27.10.** Teknik kurul; uygun gördüğü kategorilerde 1. olan sporculardan şampiyonlar şampiyonunu belirlemek için yarışma yapabilir.

B – Fitness Final Yarışmaları;

27.11. BAYANLAR FİTNESS YENİ KURAL :

Finaler iki raunttan oluşacaktır: 3. Raunt: Fitness rutini (90 saniye),

4. Raunt: Fizik değerlendirmesi (“T” yürüyüşü + çeyrek dönüşler). “T” Yürüyüşü Sunumunu Federasyonumuzun İnternet Sitesindeki Video Bölümünden takip edebilirsiniz.

- 27.12.** Finalerde; iki parçalı bikinilerini ve yüksek topuklu ayakkabılarını giyen 10 finalist, önce podyuma tek tek çağrılarak tanıtılırlar. Podyuma gelen yarışmacı T yürüyüşü yaparak sırasına geçer.
- 27.13.** Tanıtım sonrasında sporcular; 25 inci Maddede belirtilen fitness devresini tamamlamak zorundadırlar.
- 27.14.** Derece sıralamasında; ilk üç sporcuya, kupa ve / veya madalya verilir.
- C – Wellness Final Yarışmaları;**
- 27.15.** Finalerde; iki parçalı bikinilerini ve yüksek topuklu ayakkabılarını giyen 8 finalist, önce tek tek çağrılarak tanıtılır. Podyuma gelen yarışmacı T yürüyüşü ile ön ve arka duruşlarını yaparak sırasına geçer.
- 27.16.** Tanıtım sonrasında sporcular; başhakemin komutu ile 1/4 lük dönüşlerini yaparlar. Hakemlerden gelen mukayeseler yapılarak devre tamamlanır.
- 27.17.** Derece sıralamasında; ilk üç sporcuya, kupa ve / veya madalya verilir.

Ödül Töreni

Madde – 28

- 28.1.** Her kategorinin madalya töreni; o kategorinin serbest poz (posedown) 'undan hemen sonra yapılır.
- 28.2.** Finalde yarışan sporcular; podyumun arka tarafında sıralanarak, derecelerin açıklanmasını bekler.
- 28.3.** Birinci olan sporculara altın, ikinci olan sporculara gümüş, üçüncü olan sporculara da bronz madalya verilir.
- 28.4.** İlk üçe giren sporculara; Birincilik, İkincilik ve Üçüncülük kupası ve / veya madalyası verilir.
- 28.5.** İlk üçe giren sporculara; ayrıca başarı belgesi de verilir.
- 28.6.** Kupa ve madalyalar; üçüncü olan sporculardan başlayarak verilir. Birinci olan sporcu kupa ve / veya madalyasını en son alır.

En Başarılı Takım ve İl Şampiyonluğu Ödül Töreni

Madde – 29

- 29.1.** Tüm kulüp ve ferdi sporcuların her kategoride almış oldukları derecelere göre;
- 29.1.1.** 10 uncu olan sporcuya 1 puan,
 - 29.1.2.** 9 uncu olan sporcuya 2 puan,
 - 29.1.3.** 8 inci olan sporcuya 3 puan,
 - 29.1.4.** 7 nci olan sporcuya 4 puan,
 - 29.1.5.** 6 ncı olan sporcuya 5 puan,
 - 29.1.6.** 5 inci olan sporcuya 6 puan,
 - 29.1.7.** 4 üncü olan sporcuya 7 puan,
 - 29.1.8.** 3 üncü olan sporcuya 8 puan,
 - 29.1.9.** 2 nci olan sporcuya 9 puan,
 - 29.1.10.** 1 inci olan sporcuya 10 puan verilir.
- 29.2.** Bütün kategorilerin puanları toplandıktan sonra; toplamda en yüksek puanı alan takım veya il'den başlanarak, ilk üç dereceye girenlere madalya ve kupa verilir.

Karışık Çiftler

Madde – 30

- 30.1.** Karışık çiftler yarışmalarında sıklet sınırlaması yoktur.
- 30.2.** Yarışmalara 15 ten fazla çift katılıyorsa; çift sayısını 15 e indirmek için 24 üncü Maddede belirtilen yönteme göre eleme yapılır.
- 30.3.** Yarı finaller; 25 inci Maddede belirtilen yöntemde yapılır.
- 30.4.** Karşılaştırmalar; yalnızca, katılımın en çok olduğu karışık çift yarışmalarında yapılabilir.
- 30.5.** Yarı final yarışmasında ilk 10 dereceyi alan çiftler, final yarışmalarına katılır.
- 30.6.** Finaller; 26 ncı Maddede belirtilen ilkeler doğrultusunda yapılır.
- 30.7.** 10 finalist çift, 2 dakika içinde serbest pozlarını verir.
- 30.8.** Ödül töreninde 27 nci Madde ilkeleri uygulanır. Ancak, finale katılan 10 çift de podyuma çağrılır. onuncu'luk ile altıncı'lık arasında derece alan çiftler izleyiciye sunulduktan sonra, podyumdan ayrılırlar. Diğer yarışmacılar podyumda kalır.
- 30.9.** Birincilik ile altıncı'lık arasında derece alan çiftlere, kupa ve / veya madalya verilir.

Ulusal Takım Seçmeleri ve Ulusal Takımın Oluşturulması

Madde – 31

- 31.1.** Ulusal Takım seçmelerinde Teknik Kurul yetkili tek yer olup, Kurulun alacağı kararlara göre Ulusal Takım oluşturulur.
- 31.2.** Seçme yöntemine de Teknik Kurul karar verir.
- 31.3.** Yarışmaların sonunda yapılacak teknik toplantıya katılmayan sporcu, ulusal takıma alınmaz ve Disiplin Kuruluna verilir.
- 31.4.** Ulusal Takım Seçme yarışmalarına; Türkiye Birinciliklerinde ve gurup yarışmalarında derece alan sporcuların katılmaları temel kuraldır.
- 31.5.** Federasyonun uygun göreceği, uluslar arası yarışmalarda dereceye giren sporcular da doğrudan ulusal takım kampına çağrılabilirler.
- 31.6.** Yurt dışında oturmasına karşın; Dünya ve Avrupa Şampiyonaları seçmelerinde ilk 3 dereceye giren ve ilerisi için yeterli görülen sporcular var ise; formlarının bozulmaması amacıyla Teknik Kurulun alacağı karar gereği bu sporcular Ulusal Takıma girerler.
- 31.7.** Yurt dışında oturmasına karşın; değişik nedenlerle Ulusal Takım Seçmelerine katılmayan, ancak; üstün başarı ve beceri grafiği çizen Türk Uyruklu sporcular da, Teknik Kurulun kararıyla Ulusal Takıma doğrudan alınabilirler.
- 31.8.** Yurt içi yarışmalarında; sıkletlerinde birinci, ikinci ve yeterli görülen diğer sporcular kampa alınırlar ve Ulusal Takım antrenörleri tarafından izlenirler. Aralarında başarı düzeyi iyi olan sporculardan Ulusal Takımın asıl kadrosu oluşturulur.

İtirazlar

Madde – 32

- 32.1.** Yarışmayla ilgili itirazlar; yarışma anında ve antrenör veya takım idarecisi tarafından yazılı dilekçe

ile yapılabilir.

- 32.2.** İtirazlar; Federasyonun yaptığı tüm yarışmalarda MHK'na yapılır.
- 32.3.** İtirazlar; ferdi yarışmalarda sporcu tarafından, takım yarışmalarında ise takım kaptanı tarafından; sıkletindeki yarışma sona erdiğinde bir sonraki sıklete geçilmeden, yarışmanın Başhakemine yapılır.
- 32.4.** Federasyonun resmi görevlisinin bulunduğu ve video çekimlerinin yapıldığı yarışmalarda; antrenör veya sporcuların yapmış olduğu kamera çekimleri itiraz için dikkate alınmaz.
- 32.5.** Federasyonun resmi çekim görevlisinin olmadığı yarışmalarda ise; bu kişilerin yapmış olduğu kamera veya benzeri çekimleri incelemek Federasyonun isteğine bağlıdır.
- 32.6.** İtirazların incelenebilmesi için; İtirazda bulunanların; Federasyonca belirlenen ücreti, Federasyon Yetkililerine tutanakla teslim etmeleri zorunludur.
- 32.7.** İtiraz ücretini her yıl için belirlemeye; Yönetim Kurulu yetkilidir,
- 32.8.** Başhakem; itiraz konusunu, ilgili ve yetkili kurullarla ortaklaşa inceleyerek sonuca bağlar.
- 32.9.** İtirazın sonucunun haklı bulunması durumunda, itiraz ücreti sahibine geri ödenir. İtirazın yerinde bulunmaması durumunda; İtiraz ücreti, Federasyon Yetkililerince Federasyonun ilgili hesabına gelir olarak yatırılır ve Alındı Belgesi itiraz eden kişiye verilir.
- 32.10.** Özel veya il yarışmalarıyla ilgili itirazlar; varsa, İl Hakem Kuruluna, yoksa İl Yarışma Düzenleme Kuruluna yapılır. Eğer bu yarışmada itiraz tam olarak aydınlatılmazsa; itiraz, İl Yarışma Düzenleme Kurulunca hazırlanacak bir raporla ve belgeleriyle birlikte MHK'na bildirilir. MHK itirazı belgeleriyle inceler ve kararını ilgililere yazılı olarak bildirir.

ALTINCI BÖLÜM

Son İlkeler

Diğer Konular

Madde – 33

- 33.1.** Bu Talimatta yer almayan veya değiştirilmesi gereken konularda karar vermeye ve gerekli değişiklikleri yapmaya Federasyon Başkanı yetkilidir.
- 33.2.** Bu Talimatta yer alan veya almayan tüm konular; (Gerektiğinde) Yarışma Genelgesinde son şekli verilerek uygulanır. Bu yöndeki gerekli değişiklikleri yapmaya Federasyon Başkanı yetkilidir.

Yürürlük

Madde – 34

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

Yürütme

Madde – 35

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

UYGUNDUR
07 Mart 2011

Dr. Ahmet HADİMOĞLU
Federasyon Başkanı

