



**TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS VE BİLEK GÜREŞİ  
FEDERASYONU & İSTANBUL GENÇLİK SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ  
BÖLGE ŞAMPİYONASI  
16 – 17 - 18 AĞUSTOS 2024**

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

**Tartı ve kayıt işlemleri . 16 Ağustos Cuma Günü Saat 11.00- 17.00 Arası Kucukcekmece Yahya Kemal Beyatlı Gösteri Merkezinde yapılacaktır.**

**A - YARIŞMA KURALLARI:**

**1. BU YARIŞMAYA;**

- a) **T.C Vatandaşı olan ve OTURUM İZİNİ 1 Yıl be Üstü OLAN TÜM YABANCI UYRUKLU SPORCULAR lisanslı Olmak Şartıyla yarışmaya katılacaktır. (Lisans işlemlerinde İl Temsilcisi Yardımcı Olacaktır)**
- b) K.K.T.C. vatandaşı olan **T.C vatandaşı statüsüne** sahip kulüp sporcuları da, bu şampiyonaya K.K.T.C Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu onaylı tek katile listesi ile katılabilecektir.
- c) Bu Şampiyonaya **Ferdi lisanslı sporcular** kesinlikle **katılamayacaktır.**

**2. YARIŞMA İLE İLGİLİ TEKNİK KURALLAR;**

- a) Yarışmalarda **IFBB** kuralları uygulanacaktır.
- b) Bütün **görevli kurullar** ve **hakemler**, Teknik Toplantıda hazır bulunacaktır. Yarışmalar bitinceye kadar da yarışma salonundan **ayrılmayacaktır**
- c) Yarışmaya katılan **sporcular** ile görev alan **hakem, teknik kurul üyeleri** ve **idarecilerin**, Federasyonun Giyim – Kuşam Talimatı ve Yarışma Talimatına uyması zorunludur.
- d) **Sporcuların;** yarışma kategorilerine uygun mayo, bikini, kostüm ve ayakkabı kullanmaları ve yasak olmayan boya tercih etmeleri gerekmektedir.
- e) Yarışmaya katılan **sporcular** ile görev alan **hakem** ve **idareciler** yarışma kurallarına uymak **zorundadır.**
- f) Değişen koşullara veya gereksinmelere göre **İl Hakem Kurulu** tarafından **düzenlemeler** yapılabilir.

### 3. YARIŞMA TEKNİK TOPLANTISI;

Kafile başkanları, antrenörler, hakemler ve federasyon görevlilerinin katılımıyla **16 AĞUSTOS 2024 günü saat 10:00** de KUCUKCEKMECE **YAHYA KEMAL BEYATLI GÖSTERİ MERKEZİ Spor Salonu** 'da **yapılacaktır**. Yarışma akışı ve kurallarla ilgili görüşler, Teknik Toplantıda değerlendirilecek olup, daha sonra değişiklik yapılması ile ilgili gelecek öneriler kabul edilmeyecektir.

### 4. KAFİLE LİSTELERİ;

a) Bu şampiyonaya, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinden katılacak kulüp sporcuları, antrenör ve idarecilerden oluşan kafile listesi, **K.K.T.C. Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu tarafından hazırlanacaktır**. Kafile listesinde ismi yer almayan sporcular yarışmaya alınmayacaktır.

Örnek : Yakup Gümüş Büyük Erkek 80 kg Vücut Geliştirme Efor Spor Kulübü gibi.

### 5. YARIŞMAYA KATILACAK SPORCULAR TARTIYA ÇIKARKEN

- **Kulüp lisansı** olmayan sporcular ve lisansında **2024 yılı vizesi** olmayan sporcular yarışmaya kesinlikle alınmayacaktır.
- Tartı esnasında Sporculardan, 2024 yılı vizeli **lisansının aslı ve fotokopisi** ayrıca **kimlik aslı ve fotokopisi Bulunmalıdır**.
- Sporcular tartıya yarışmada giyecekleri mayo, bikini ve ayakkabıları ile gelecek olup, tartı sırasında **İl Hakem Kurulu** tarafından kontrol edilecektir. **IFBB** Kurallarına ve Yarışma Talimatına uygun Olmayan kıyafetler kabul edilmeyecektir. Kıyafeti uygun olmayan sporcular yarışmaya alınmayacaktır.

### BİKİNİ FITNESS KIYAFET VE AYAKKABI KRİTERLERİ

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

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

### YARIŞMAYA UYGUN OLMAYAN AYAKKABILAR



### YARIŞMAYA UYGUN OLAN AYAKKABILAR

- **Geçerli mazeret bildirmeksizin** tartı süresini geçiren sporcular kesinlikle tartıya **alınmayacaklardır.**
- Gençler kategorisinde yarışacak sporcularımızın doğum tarihlerinin **2001 - 2008** yılları arasında olması gerekmektedir. Ay ve gününe bakılmayacaktır.
- Yarışma sıkletlerinin tamamında **+4 kg. Tolerans uygulanacaktır**
- **3 sporcudan az yarışmacısı olan sıklet ve kategorilerde** sıklet İL HAKEM KURUL KARARIYLA **birleştirilmesi** yapılacaktır.

**6. ISINMA ve BOYANMA;** Erkek - Kadın sporcuların hazırlanma (**Isınma – Boyanma**) odasına yalnızca Akrediteli bir antrenör ve idareci girebilecektir. Akreditasyon kartı olmayan hiç kimse **soyunma odalarına ve yarışma alanına alınmayacaktır.**

### **7. MÜZİK EŞLİĞİNDE YAPILAN FİNAL YARIŞMALARI;**

Final yarışmaları, sporcuların kendi seçtikleri müzik eşliğinde yapılmaktadır. **Finale kalan sporcuların,** müzik **USB & CD'**lerini üzerine isim ve sıkletlerini yazarak, Final müsabakalarından **önce,**



müzik görevlisine teslim etmeleri şarttır.

### **8. İTİRAZLAR;**

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

### **9.FEDERASYON BAŞKANLIĞI;**

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

## 10. ORGANİZASYON VE SALON GÖREVLİLERİNCE YAPILACAK ÖN HAZIRLIKLAR; a)

Sahne, ses, müzik ve ışık düzeninin kurulması,

- b) Erkekler ve Kadınlar için birer adet soyunma odasının ve elektronik tartı aleti ile boy ölçerin hazırlanması,
- c) Yapılacak anons ve konuşmalar için mikrofonun sağlanması,
- d) Konuşma kürsüsünün hazırlanması.
- e) İstiklal Marşı USB & CD'sinin hazır duruma getirilmesi,
- f) Bilgisayar, yazıcı ve ekipmanlarının sağlanması,
- g) Sağlık ve Güvenlik önlemlerinin alınmasının sağlanması

## B - YARIŞMA YAŞ GRUPLARI

Gençler	16-23 Yaş	2001 -2008 Doğumlular
Büyükler Erkekler	24-39 Yaş	2000-doğumlular ve öncesi
Büyükler Kadınlar	24-34 Yaş	2000-doğumlular ve öncesi
Master Kadınlar	35 Yaş ve Üzeri	1989 doğumlular ve öncesi
Master Kadınlar	45 Yaş ve Üstü	1979 doğumlular ve öncesi
Masterler	40 - 44 Yaş	1984 – 1980 doğumlular
Masterler	45 - 49 Yaş	1979 – 1975 doğumlular
Masterler	50 Yas ve üzeri	1974 ve öncesi

## C - TARTI PROGRAMI (BU ŞAMPİYONADA TEK TARTI YAPILACAKTIR)

**ÖNEMLİ! BU ŞAMPİYONA DA TEK TARTI YAPILACAKTIR!**

Tartı ve kayıt işlemleri **.16 Ağustos Cuma Günü Saat 11.00- 17.00 Arası** Küçükçekmece Yahya Kemal Beyatlı Gösteri Merkezinde **yapılacaktır**. Yarışma sıklıklarının tamamında + 4KG TORELANS VERİLECEKTİR Tolerans uygulanacaktır.

**Federasyonumuzca düzenlenen İstanbul Bölge müsabakası yapılan kategori ve sıklıklar, IFBB yarışma programına ve takvimine göre düzenlenmektedir. IFBB'nin daha sonra belirleyeceği sıklık ve kategorilerin yarışmaları hususunda, Federasyonumuzca gerekli düzenlemeler yapılacaktır. Sporcu - Antrenör - İdarecilerimiz Yarış günlerini bu reglemandan takip ederek Yarışma öncesi hazırlıklarını ayarlayabilirler.**

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

**TABLO 1****Tartı 16 AĞUSTOS 2024 CUMA Günü****Yarışması 17 AĞUSTOS 2024 Cumartesi Günü Yapılacak kategoriler**

NO	KATEGORİ:	SIKLET
1	Master Erk. Vücut Geliştirme /40-44 yaş	70 kg
2	Master Erk.Vücut Geliştirme /40-44 yaş	80 kg
3	Master Erk.Vücut Geliştirme /40-44 yaş	+80 kg
4	Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş	70 kg
5	Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş	80 kg
6	Master Erk. Vücut Geliştirme /45-49 yaş	+80 kg
7	Master Erk. Vücut Geliştirme /50-59 yaş	Açık
8	Master Erk. Vücut Geliştirme /60 yaş ve üstü	Açık
9	Erkekler Tekerli Sandalye Vücut Geliştirme	Açık
10	Master Erk. Klasik Vücut Geliştirme 40-44 yaş	Açık
11	Master Erk. Klasik Vücut Geliştirme 45-49 yaş	Açık
12	Master Erk Klasik Vücut Geliştirme 50 yaş ve üstü	Açık

NO	KATEGORİ	SIKLET
13	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.68 cm
14	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.71 cm
15	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.75 cm
16	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	1.80 cm
17	Büyük Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	+ 1.80 cm
18	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	65 kg
19	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	70 kg
20	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	75 kg
21	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	80 kg
22	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	85 kg
23	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	90 kg
24	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	95 kg
25	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	100 kg

26	Büyük Erkekler Vücut Geliştirme	+ 100 kg
27	Genç Erkekler Vücut Geliştirme	75 kg
28	Genç Erkekler Vücut Geliştirme	+75 kg
29	Genç Erkekler Klasik Vücut Geliştirme	Açık

**TABLO 2-1**

**Tartı 16 AĞUSTOS 2024 Cuma Günü**

**Yarışması 18 AĞUSTOS 2024 Pazar Günü Yapılacak kategoriler**

NO	KATEGORİ	GENÇLER YAŞ SINIRI: 16-23 YAŞ	SIKLET
1	Master Kadınlar Body /35- Yaş ve Üstü		Açık
2	Master Kadınlar Fizik / 35 Yaş ve Üstü		Açık
3	Master Erkekler Fizik /40 -44 Yaş		Açık
4	Master Erkekler Fizik /45-49 Yaş ve Üstü		Açık
5	Master Erkekler Fizik /50 Yaş ve Üstü		Açık
6	Master Erkekler Klasik Fizik 40 Yaş ve Üstü		Açık
7	Master Kadınlar Bikini / 35-44 Yaş		Açık
8	Master Kadınlar Bikini / 45 Yaş ve üstü		Açık
9	Genç Kadınlar Body		Açık
10	Büyük Kadınlar Body		1.63
11	Büyük Kadınlar Body		1.68 cm
12	Büyük Kadınlar Body		+1.68 cm
13	Genç Kadınlar Wellness		Açık
14	Büyük Kadınlar Wellness		Açık
7	Genç Kadınlar		Açık
8	Büyük Kadınlar		Açık
9	Büyük Kadınlar Fizik		Açık
10	Genç Kadınlar Bikini		1.60cm
11	Genç Kadınlar Bikini		1.66cm
12	Genç Kadınlar Bikini		+1.66cm
13	Büyük Kadınlar Bikini		1.60 cm
14	Büyük Kadınlar Bikini		1.64 cm
15	Büyük Kadınlar Bikini		1.69 cm

16	Büyük Kadınlar Bikini	1.72 cm
17	Büyük Kadınlar Bikini	+ 1.72 cm
18	Çiftler Açık Sıklet	

**TABLO 2-2**

**Tartı 16 AĞUSTOS 2024 CUMA Günü**  
**Yarışması 18 AĞUSTOS Pazar Günü Yapılacak kategoriler**

NO	KATEGORİ GENÇLER YAŞ SINIRI: 16-23 YAŞ	SIKLET
1	Genç Erkekler Fizik	1.74 cm
2	Genç Erkekler Fizik	1.78 cm
3	Genç Erkekler Fizik	+1.78 cm
4	Büyük Erkekler Fizik	1.70 cm
5	Büyük Erkekler Fizik	1.73 cm
6	Büyük Erkekler Fizik	1.76 cm
7	Büyük Erkekler Fizik	1.79 cm
8	Büyük Erkekler Fizik	1.82 cm
9	Büyük Erkekler Fizik	+1.82 cm
10	Kaslı Erkekler Fizik	Açık
11	Genç Erkekler Klasik Fizik	Açık
12	Büyük Erkekler Klasik Fizik	Açık

## AĞIRLIK LİMİTLERİ

### BÜYÜK VE MASTER ERKEKLER KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ

1. 1.68 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 0 [kg] + 4 kg Tolerans
2. 1.71 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 2 [kg] + 4 kg Tolerans
3. 175 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg] + 4 kg Tolerans
4. 1.80 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 6 [kg] + 4 kg Tolerans
5. +1.80 cm Sıkleti için

a. 1.80 cm-1.90 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 8[kg] + 4 kg Tolerans

b. +1.90 cm-1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 9[kg] + 4 kg Tolerans

c. 1.98 cm Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 10[kg] + 4 kg Tolerans

### GENÇ ERKEKLER VE KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ

a. 1.80 cm-1.90 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg] + 4 kg Tolerans

b. 1.90 cm-1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4.5 [kg] + 4 kg Tolerans

c. 1.98 cm- Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 5 [kg] + 4 kg Tolerans

### GENÇ ERKEKLER FİTNESS BOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ

Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 0 [kg] + 4 kg Tolerans

### BÜYÜK ERKEKLER FİTNESS BOY VE AĞIRLIK LİMİTLERİ

1. 1.68 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 0 [kg] + 4 kg Tolerans

2. 1.71 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 1 [kg] + 4 kg Tolerans

3. 175 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 2 [kg] + 4 kg Tolerans

4. 1.80 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 3 [kg] + 4 kg Tolerans

5. 1.90 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg] + 4 kg Tolerans

6. 1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4,5 [kg] + 4 kg Tolerans

7. +1.98cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 5 [kg] + 4 kg Tolerans



1. 1.68 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 0 [kg] + 4 kg Tolerans
2. 1.71 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 1 [kg] + 4 kg Tolerans
3. 1.75 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 2 [kg] + 4 kg Tolerans
4. 1.80 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 3 [kg] + 4 kg Tolerans
5. +1.80 cm. için

#### **BÜYÜK ERKELER KLASİK FİZİK AÇIK SIKLET KATEGORİSİNDE AĞIRLIK LİMİTLERİ**

1. 1.68 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg] + 4 kg Tolerans
  2. 1.71 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 6 [kg] + 4 kg Tolerans
  3. 1.75 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 8 [kg] + 4 kg Tolerans
  4. 1.80 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 11 [kg] + 4 kg Tolerans
  5. + 1.80 cm için
- a. + 1.80 cm-1.90 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 13[kg] + 4 kg Tolerans
  - b. + 1.90 cm-1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 15[kg] + 4 kg Tolerans
  - c. +1.98 cm. Maksimum Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 17[kg] + 4 kg Tolerans

**2023 Yılında NPC, NAC, WBFF, WFF, WBF, NABBA, WABBA vb. yarışmalara katılan sporcular bu yarışmaya alınmayacaklar ve Hakem olarakta görev verilmeyecektir.**

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

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

**Yarışmanın ilk tartısı 16 AĞUSTOS 2024 Günü saat 10.00'da, KÜÇÜKÇEKMECE YAHYA KEMAL BEYATLI GÖSTERİ MERKEZİNDE Spor**

**Salonun da** Yapılacaktır

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

#### **PROGRAM AKIŞI ;**

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

#### **BU GENELGE;**

Değişen koşullara veya gereksinmelere göre **İL TEMSİLCİSİ VE İL TERTİP KURULU** tarafından değiştirilebilecektir. Değişiklikler Federasyonun [www.tvgfbf.gov.tr](http://www.tvgfbf.gov.tr) adresindeki internet Sayfasından ve İL SPOR MÜDÜRLÜĞÜ sayfasından ayrıca duyurulacaktır. Bu Genelgede yer almayan genel konularda Uluslararası (IFBB) Yarışma Kuralları geçerlidir.

**ÖNEMLİ : SIKLETİNDE 3 YARIŞMACIDAN AZ YARIŞMACI BULUNAN SIKLETLER, UYGUN GÖRÜNÜN SIKETLERLE BİRLEŞTİRİLECEKTİR.** Ayrıca İl temsilcisi ve İl tertip kurulunun sporcu sayısı gözetmeksizin uygun gördüğü sıkletler yarışma düzen ve talimatına uygun bir şekilde değiştirme hakkına sahiptir

**İrtibat:**

**Özhan AKIN**  
**İL TEMSİLCİSİ**  
**512 13 14**

**İL MÜDÜRLÜĞÜ BRANŞ SORUMLUSU**

**Volkan ŞİMŞEK**  
**0543 643 20 65 0555**