

Özel Kurum ve Kuruluşlarda Spor Yönetimi

Yarışma Talimatları Örneği -2-

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Yarışma Talimatları Örneği -2-

Sporcu Yaş Grupları

Madde – 14 Bay ve bayan sporcu yaş grupları hesap edilirken Doğumun gün, ay, yıl olarak tarihi değil de doğum yılı belirleyicidir. Kategoriler aşağıdaki gibidir.

Vücut Geliştirme ve Fitness Dallarında;

- a. Çocuk Fitness Erkek Yaş Kategorisi :7-12 yaş ve 13-15 yaş
- b. Çocuk fitness Kızlar Yaş Kategorisi: 7 yaş,8-9 yaş,10-11 yaş,12-13 yaş,14-15 yaş
- c. Gençler yaş kategorisi: 16 - 23 yaş
- d. Büyükler yaş kategorisi: Erkekler 24 - 39 yaş.Bayanlar 24-35 yaş ,
- e. Ustalar(Masterler) arasında; Bayanlar 35-44 yaş, 45 yaş ve üstü erkekler 40-49 yaş aralığı 50-59 yaş aralığı , 60 -64yaş aralığı ve 65 yaş üstü yarışmaları düzenlenir,
- f. Yukarda belirtilen yaş ve kategorilerde bir sporcu birden fazla sıklık ve kategoride yarışamaz; ancak sporcu isterse kendi sıklık ve kategorisinde yarışmayıp ,yaşının uygun olduğu bir üst sıklıkta yarışabilir.

Yarışma Talimatları Örneği -2-

Madde – 15

A. Vücut geliştirme sıklletleri;

1. Genç baylar yarışmalarında:
 - a. < 75 kg. ve altı,
 - b. $75 >$ kg. üstü olmak üzere 2 sıkllettir.

1. Büyük baylar yarışmalarında:

- a. Sıkllet : < 65 kg. ve altı,
- b. Sıkllet : < 70 kg. ve altı,
- c. Sıkllet : < 75 kg. ve altı,
- d. Sıkllet : < 80 kg. ve altı,
- e. Sıkllet : < 85 kg. ve altı,
- f. Sıkllet : < 90 kg. ve altı,
- g. Sıkllet : < 95 kg.ve altı
- h. Sıkllet : < 100 kg. ve altı,
- i. Sıkllet : $100 >$ kg. üstü olmak üzere sıkllettir

Vücut Geliştirme Çiftler: Açık sıkllet olarak yapılır.

Kilo sınırlaması yoktur

1. Usta baylar(Masterler), 40 ↔ 49 yaş aralığı yarışmalarında:

- a. < 70 kg. ve altı,
- b. < 80 kg. ve altı,
- c. < 90 kg. ve altı,
- d. $90 >$ kg. ve üstü olmak üzere 4 sıkllettir.

1. Usta baylar(Masterler), 50 ↔ 59 yaş aralığı yarışmalarında:

- a. < 80 kg ve altı
- b. $80 >$ kg ve üstü olmak üzere iki sıkllettir.

1. Usta Baylar(Masterler) 60-64 yaş aralığı yarışmalarında;

Açık sıkllet olarak yapılır. Kilo sınırlaması yoktur.

1. Usta baylar(Masterler), 65 yaş ve üstü yarışmalarında:

Açık sıkllet olarak yapılır. Kilo sınırlaması yoktur.

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

1. Büyük baylar yarışmalarında:

- a. ≤ -1.68 cm boy için kilo eklenmez = en çok 68 kg
- b. ≤ -1.71 cm. boy için 71 + 2 kg. eklenir = en çok 73 kg.
- c. ≤ -1.75 cm. boy için 75 + 4 kg. eklenir = en çok 79 kg.
- d. ≤ -1.80 cm. boy için 80 + 6 kg. eklenir = en çok 86 kg.
- e. $\geq +1.80$ cm. üstü boy için $\geq +1.80-1.90$ cm boy arası +8kg eklenir
- f. $\geq +1.90-1.98$ cm boy arası +9kg eklenir
- g. $\geq +1.98$ cm.boy üzeri+10kg eklenir

2. Genç baylar yarışmalarında:

- a. ≤ -1.68 cm boy için kilo eklenmez = en çok 68 kg
- b. ≤ -1.71 cm. boy için 71 + 1 kg. eklenir = en çok 72 kg.
- c. ≤ -1.75 cm. boy için 75 + 2 kg. eklenir = en çok 77 kg.
- d. ≤ -1.80 cm. boy için 80 + 3 kg. eklenir = en çok 83 kg.
- e. $\geq +1.80$ cm. üstü boy için $\geq +1.80-1.90$ cm boy arası +4kg eklenir
- f. $\geq +1.90-1.98$ cm boy arası +4.5 kg eklenir
- g. $\geq +1.98$ cm.boy üzeri +5kg eklenir



Yarışma Talimatları Örneği -2-

C. Fitness sİKletleri;

1. Fitness Genç baylar yarışmalarında:

- <1.70 cm. boy için 70 + 1 kg. eklenir = en çok 71 kg.
- <1.75 cm. boy için 75 + 2 kg. eklenir = en çok 77 kg.
- <1.80 cm. boy için 80 + 3 kg. eklenir = en çok 83 kg.
- >+1.80 cm. üstü için 80 + 4 kg. eklenir = en çok 84 kg. ağırlığında olabilir.

2. Fitness Genç bayanlar yarışmalarında:

- <163 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- >+163 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.
- <1.70 cm. boy için 70 + 1 kg. eklenir = en çok 71 kg.
- <1.75 cm. boy için 75 + 2 kg. eklenir = en çok 77 kg.
- <1.80 cm. boy için 80 + 3 kg. eklenir = en çok 83 kg.
- <1.90 cm. boy için 90 + 4 kg. eklenir = en çok 94 kg.
- <198 cm boy için 98+4,5kg eklenir = en çok 102,5kg
- >+198cm boy üstü için 98+5 kg eklenir = en çok 103 kg

3. Fitness Büyük bayanlar yarışmalarında:

- <- 1.63 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- >+1.63 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur

4. Bikini Fitness genç bayanlar yarışmalarında;

- <1.56cm boy için kilo sınırlaması yoktur.
- <- 1.60 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- ≤ 1.64 cm. boy için kilo sınırı yoktur
- <1.68 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- >+1.68 cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur

5. Bikini Fitness büyük bayanlar yarışmalarında;

- <-1.60 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- <-1.63 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- <-1.66 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- <-1.69 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
- <-1.72 cm boy için kilo sınırı yoktur
- >+1.72 cm üstü boy için kilo sınırı yoktur

6. Bikini Fitness Usta Bayanlar 35 yaş üzeri : Açık sİKlet olarak yapılır. Kilo sınırlaması yoktur.



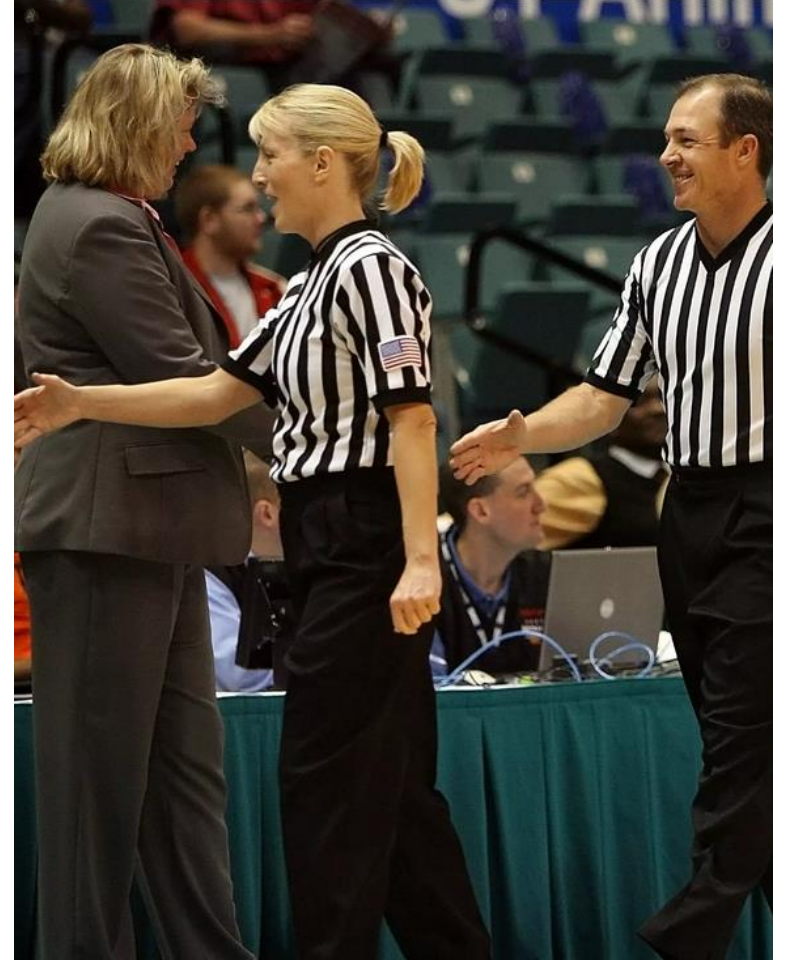
Yarışma Talimatları Örneği -2-

D. Body fitness sıklletleri;

1. Genç bayanlar body fitness yarışmalarında:
 - a. <-1.63 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - b. $>+1.63$ cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.
2. Büyük Bayanlar body fitness yarışmalarında:
 - a. <-1.58 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - b. <-1.63 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - c. <-1.68 cm. boy için kilo sınırı yoktur.
 - d. $>+1.68$ cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.
3. Usta bayanlar body fitness yarışmalarında:
 - a. Usta bayanlar 35-44 yaş Açık Sıkllet
 - b. 45 yaş üzeri Açık sıkllet

E. Atletik Fizik – Bikini

1. Bayanlar Fizik-Bikini;
 - a. <-1.63 cm.
 - b. $>+1.63$ cm
2. Atletik Fizik Genç Erkekler Sıklletleri;
 - a. <-1.70 cm boy için kilo sınırı yoktur.
 - b. <-1.75 cm. boy için kilo sınırı yoktur
 - c. $>+1.75$ cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur.
3. Atletik Fizik Büyük Erkekler Sıklletleri;
 - a. <-1.70 cm boy için kilo sınırı yoktur
 - b. <-1.74 cm. boy için kilo sınırı yoktur
 - c. <-1.78 cm. boy için kilo sınırı yoktur
 - d. $>+178$ cm. üstü boy için kilo sınırı yoktur
4. Usta Baylar Atletik Fizik Açık Sıkllet;
Vücut Geliştirme Engelli sıkllet Açık sıkllettir



Yarışma Talimatları Örneği -2-

Yarışmaya Katılma Koşulları

Madde – 19

- Yarışmalara katılacak kulüpler ve sporcular; katılacaklarını bildirir antetli kağıda yazılı kafiye listelerini, yarışma tarihlerinden en geç 10 gün önce, bağlı buldukları il müdürlüğüne teslim etmek ve onaylatmak zorundadırlar. Başvuru yazılarını il müdürlüklerine geç gönderen kulüpler yarışmaya katılamazlar.
- Yarışmalara; IFBB'nin ve Federasyon'un belirlediği yaş grubunun altındaki sporcular katılamazlar.
- Listelerde; bay - bayan sporcular ayrı ayrı belirtilecek ve kulüpleri yazılarak onaylatılacaktır.
- Listelerde yer alan sporcu adları; İl Müdürlüğünün onayından sonra değiştirilemez.
- Yarışmalara katılacaklar; izinlerini de bağlı buldukları İl Müdürlüklerinden alacaklardır.
- Teknik toplantının yeri ve saati; yarışma genelgesi ile duyurulur.
- Teknik toplantıya; kulüplerin yetkili idareci, sporcu veya antrenöründen birinin katılımı zorunludur. Toplantıya; ilgisi olmayan kişiler ve sporcular katılamazlar.
- Teknik toplantıya; yetkili sporcu, antrenör veya idareci ile katılmayan kulüpler, kesinlikle yarışmalara alınmaz.
- Yarışmaların Günlük Programı ve diğer kuralları Teknik Toplantıda belirlenir, daha sonra değişiklik yapılması ile ilgili gelecek öneriler kabul edilemez. Ancak Federasyon yetkili kurulları tarafından gerek görüldüğü takdirde değişiklikler yapılabilir.
- Kulüpler ve sporcular; Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü onaylı listelerini ve sporcu lisanslarını Federasyon Yetkililerine vereceklerdir.
- Onaylı Takım Listesi olmayan kulüpler ile lisanssız sporcular yarışmalara katılamaz.
- Listelerde silinti ve kazıntı olmamalıdır. Silinti ve kazıntı yapılan listeler işleme alınmaz.
- Yarışma derece sıralamasında; yarışmanın yapıldığı il merkezinden katılan kulüpler dereceye girseler bile harcırah ödemesi yapılmaz. Derece yapan sporculara ,idareci ve vizesi yapılmış antrenörlerden harcırah alacaklar federasyonca belirlenir.
- Dereceye giremeyen kulüp ve sporcuların yolluk ve yevmiyeleri; bütçe olanakları ölçüsünde, katıldıkları ilin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince karşılanabilir.

Yarışma Talimatları Örneği -2-

Tartı ve Kayıt

Madde – 20

- Yarışmalarda tartı ve kayıt işlemlerinde uygulanacak genel kurallar şunlardır:
- Tartı ve kayıt işlemlerinin saati; yarışmadan önce illere gönderilen yarışma genelgesinde belirtilir.
- Yarışmanın yapılacağı salonun bir odası veya uygun bir yer tartı ve kayıt işlemleri için ayrılır. Burada elektronik bir tartı ve boy ölçer aleti, hakem kurulu, yardımcıları ve teknik kurul için gerekli masa ve sandalyeler hazır bulundurulur. Ayrıca sporcu, idareci, antrenör ve hakemler için oturma yeri sağlanır.
- Kategori dikkate alınmaksızın, tüm sporcular; yarışma genelgesinde belirtilen saatte, tartı ve kayıt yerinde hazır bulunmak zorundadırlar. Belirtilen saatte hazır bulunmayan sporcular yarışmalara alınmazlar.
- Tartı ve kayıt işlemleri başhakemin kontrolünde, hakem kurulu sekreterince yürütülür.
- Her sporcu, tartı ve kayıt işlemine; idarecisi veya antrenörüyle birlikte gelmek zorundadır.
- Bütün sporcular tartı ve kayıt işlemleri sırasında nüfus cüzdanlarını ve lisanslarını yanlarında bulundurmak zorundadırlar. Tartı ve kayıt işlemlerinde Sporcu Lisans, Tescil, Vize ve Transfer Talimatı İlkeleri Uygulanır.
- Tartıya gelen tüm sporcular; ön eleme yarı final ve finallerde giyecekleri mayoyu tartıda da giymek zorundadırlar. Görevliler tarafından sporcunun mayo numarası ve sıkleti kayıt formuna yazılır.
- Başhakem, hakem kurulu genel sekreteri ve yardımcıları tartı ve boy ölçer aletini kontrol ederek tartı işlemine başlarlar. Hafif sıklitten başlayarak ağır sıklite kadar tüm sporcuların sıklitlerini belirlerler.
- Tartı sırasında yarışma formu uygun olmayan sporcular Teknik Kurul ve merkez hakem komitesinin alacağı ortak kararla yarışma dışı bırakılarak tartı ve kayıt işlemi yapılmaz.
- Hakem kurulu, kayıt ve tartı işlemi anında, sporcuların yarışmaya katılacakları kategori ve sıklitini belirleyerek, yarışma mayo numarası verir. Bu numara mayo veya bikininin sol tarafına takılır ve ön eleme, yarı final ve finallerde aynı yerde bulundurulur.
- Kilo fazlası olan sporcuya, istenen kiloya inebilmesi için yarım saat süre verilir. Yarım saat sonunda tartı yerine gelmeyen sporcu o sıklitten elenir.
- Sporcu; katılmak istediği kategoriye fazla kilosu nedeniyle katılamıyorsa, bir üst sıklitte yarışmaya katılabilir.
- Hakem kurulu genel sekreteri; tartı listelerinin fotokopilerini, başhakeme, sahne ve podyum görevlilerine, sayı hakemlerine, basın çalışanlarına, Teknik Kurula ve diğer ilgili kişilere verir.
- Sporcu; tartı ve kayıt işlemi yaptırdıktan sonra, geçerli gerekçesi ve başhakemin izni olmaksızın yarışmadan çekilirse, Disiplin Kuruluna verilir.
- 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.
- Fitness yarışmalarında, Sporcunun boyu ölçülüp, kilosu tartıldıktan sonra kategorisi belirlenir.

Yarışma Talimatları Örneği -2-

Dopingle İlgili Kurallar

Madde – 21

- Türkiye Birinciliği ve Ulusal Takım Seçme Yarışmalarında tüm kategori ve sıklletlerdeki sporcular arasından T.M.O.K yetkilileri uygun gördüğü sporculardan doping numunesi alır
- Doping örnekleri; İlgili Talimatlar ve Yönetmelikler doğrultusunda işlem görürler.
- T.M.O.K yetkililerine istenildiği halde doping numunesi vermeyen sporcular; İlgili talimatlar ve yönetmelikler doğrultusunda işlem görürler.
- Doping testine giren her sporcunun Doping Kontrol Formunu imzalaması zorunludur.
- Sporcular; kayıt ve tartı anında doping yapmadığına dair taahhütname imzalarlar.

