

**INTERNATIONAL
FITNESS AND BODYBUILDING
FEDERATION**



**TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME FITNESS
VE
BİLEK GÜREŞİ FEDERASYONU**

VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS OYUN KURALLARI



T.V.G.F.B.G.F 2024 YARIŞMA KURALLARI

- VÜCUT GELİŞTİRME
- KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME
- ERKEKLER KLASİK FİZİK
- ERKEKLER FİZİK
- ERKEKLER KASLI FİZİK
- KADINLAR BİKİNİ FİTNESS
- KADINLAR BODY FİTNESS
- KADINLAR FİZİK
- KADINLAR WELLNESS
- KADINLAR FİTNESS
- ERKEKLER FİTNESS
- ERKEKLER TEKERLEKLİ SANDALYE VÜCUT GELİŞTİRME

VÜCUT GELİŞTİRME

Bodybuilding



Sporcular tüm vücut bölgelerindeki kaslarını maksimum boyuta ancak denge ve uyum içinde geliştirmek için çalışırlar. "Zayıf noktalar" veya az gelişmiş kaslar olmamalıdır. Ayrıca, vücut yağ seviyesini mümkün olduğu kadar azaltmak ve kasların kalitesini göstermek için deri altı suyunu çıkarmak için özel bir müsabaka öncesi antrenman döngüsünü takip etmelidirler.

Yoğunluk, derinlik ve belirginlik önemlidir. Kim daha fazla kas detayı sergileyebilirse yarışmada daha yüksek puan alırlar. Diğer değerlendirilmesi gereken konu ise orantılı olarak inşa edilmesi gereken fiziğin genel görünümüdür.



Geniş omuzlar ve dar bel ile yeterince uzun iri bacaklar ve daha kısa üst vücut anlamına gelir.



Erkekler Vücut Geliştirme Aşağıdaki Dört Turdan Oluşur:

1. Eleme turu (dört zorunlu pozlar)
2. Raund 1 (dört zorunlu pozlar ve karşılaştırma yedi zorunlu pozlar)
3. Final: Raund 2 (yedi zorunlu pozlar ve posedown)
4. Final: Raund 3 (poz rutinleri-60 sn.)



4 ZORUNLU POZ

1. Önden Çift Biceps,
2. Yandan Göğüs
3. Sırttan Çift Biceps
4. Önden Mide ve Bacak



7 ZORUNLU POZ

1. Önden çift biceps
2. Önden koltuk altı
3. Yandan göğüs
4. Sırttan çift biceps
5. Sırttan koltuk altı
6. Yandan triceps
7. Önden mide ve bacak





**Sporcular, podyumda poz vererek çıplak ayakla performans gösterirler.
Erkekler için 7 vücut ağırlığı kategorisi vardır:
65 kg; 70kg; 75 kg; 80kg; 90kg; 100 kg ve
100 kg üzeri.**

► OVERALL (ŞAMPİYONLAR ŞAMPİYONU)

TÜM SİKLETLERİN 1. LERİ YANI ŞAMPİYONLARININ
PODYUMDA YARIŞTIĞI TEK RAUNDLUK MÜSABAKADIR .



Ayrıca sporcuların seçtikleri müzik eşliğinde 60 saniyelik serbest pozlama rutini sırasında vücutlarını gösterebilecekleri bir rutin tur da vardır.

Zorunlu ve zorunlu olmayan pozları ve diğer hareket türlerini içeren çekici, sanatsal bir sunumdur.



Eleme turundan sonra üç tur vardır. Her turda, her hakem yarışmacıları birinciden sonuncuya kadar ayrı ayrı sıralamalıdır.



BÜYÜK ERKEKLER VÜCUT GELİŞTİRME YARIŞMA KATEGORİLERİ

1. Erkekler Vücut Geliştirme 65 kg
2. Erkekler Vücut Geliştirme 70 kg
3. Erkekler Vücut Geliştirme 75 kg
4. Erkekler Vücut Geliştirme 80 kg
5. Erkekler Vücut Geliştirme 85 kg
6. Erkekler Vücut Geliştirme 90 kg
7. Erkekler Vücut Geliştirme 95 kg
8. Erkekler Vücut Geliştirme 100 kg
9. Erkekler Vücut Geliştirme + 100 kg

GENÇ ERKEKLER (16 -23 YAŞ)

1. Genç Erkekler Vücut Geliştirme-75 kg
2. Genç Erkekler Vücut Geliştirme+75 kg

MASTER ERKEKLER VÜCUT GELİŞTİRME

40-44 YAŞ ARASI

1. 70 kg
2. 80 kg
3. 90 kg
4. +90 kg

45-49 YAŞ ARASI

1. 70 kg
2. 80 kg
3. 90 kg
4. +90 kg

50-54 YAŞ ARASI

1. 80 kg
2. +80 kg

55 YAŞ ve ÜZERİ

1. 75 kg
2. +75 kg

VÜCUT GELİŞTİRME MAYO KRİTERLERİ

Yarışmacılar, tüm gluteus maximus'u ve ön tarafı kaplayacak şekilde ve sağ sol yanları en az 5 cm eninde, tek renk olmak koşulu ile herhangi bir renk kullanabilecekleri opak mayo olacaktır. Aksesuar kullanımı yasaktır.



Klasik Vücut Geliştirme

Classic bodybuilding



Kaslarını "aşırı" tam potansiyellerine kadar geliştirmek istemeyen ancak daha hafif "klasik" fiziği tercih eden erkek sporcular için vücut geliştirmenin bir versiyonudur.



**Onlara eŒit Œans yaratmak için,
yariŒmacıların vücut ağırlıkları, her boy
kategorisi için özel IFBB formülüne göre
boylarına göre sınırlandırılmıŒtır (Œu
anda beŒ kategori vardır: 168 cm; 171
cm, 175 cm, 180 cm,188 cm 196 cm ve
üzeri gibi sıkletler vardır.fakat
ülkemizde 180 cm üzeri olarak son
sıklet vardır.**

KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME'DE KATEGORİLER BÜYÜK ERKEKLER

1.68 cm - 100 = 68 + 0 kg maksimum 68 kg olması gerekir.

1.71 cm - 100 = 71 + 2 kg eklenir = maksimum 73kg olması gerekir.

1.75 cm - 100 = 75 + 4 kg eklenir = maksimum 79kg olması gerekir.

1.80 cm - 100 = 80 + 7 kg eklenir = maksimum 87kg olması gerekir.

180 cm 188 cm ye kadar - 100 + 9 kg eklenir.

188 cm 196 cm ye kadar - 100 + 11 kg eklenir.

+196 cm -100 + 13 kg eklenir

GENÇ ERKEKLER

1.68 cm - 100 = 68 + 0kg = maksimum 68 kg olması gerekir

1.71 cm - 100 = 71 + 1kg = maksimum 72 kg olması gerekir.

1.75 cm - 100 = 75 + 2kg = maksimum 77 kg olması gerekir.

1.80 cm - 100 = 80 + 4kg = maksimum 84 kg olması gerekir.

1.88 cm - 100 = 88 + 5kg = maksimum 93 kg olması gerekir.

1.96 cm - 100 = 96 + 6kg = maksimum 102 kg olması gerekir.

+1.96 cm -100 + 7 kg

MASTER ERKEKLER KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME

40-44 YAŞ AÇIK SIKLET

45- 49 YAŞ AÇIK SIKLET

50 YAŞ ÜZERİ AÇIK SIKLET

Kas kütlesi sınırlı olduğundan, fiziğin genel görünümüne, vücut oranlarına ve hatlarına, kas şekline ve durumuna (yoğunluk, vücut yağ seviyesi, derinlik ve detaylar) özel önem verilir.



Bu değerler 1. ve 3. Rauntta hakemler tarafından değerlendirilir. 2. Rauntta, vücut geliştirmede olduğu gibi, sporcunun seğtiği müzikle serbest poz verme rutinleri geręekleřtirilir.



Erkekler Klasik Vücut Geliştirme Aşağıdaki Üç Turdan Oluşur:

1. Eleme turu (dört zorunlu pozlar)
2. Raund 1 (dört zorunlu pozlar, karşılaştırmalar çeyrek dönüşler ve yedi zorunlu pozlar)
3. Final: Raund 2 (Çeyrek dönüşlü, yedi zorunlu pozlar ve posedown)
4. Final: Raund 3 (poz rutin – 60 sn.)

4 ZORUNLU POZ

1. Önden Çift Biceps,
2. Önden Koltuk Altı
3. Yandan Göğüs
4. Sırttan Çift Biceps



Çeyrek Dönüşler



CLASSIC PHYSIQUE & CLASSIC BODYBUILDING QUARTER TURNS



7 ZORUNLU POZ

1. Önden çift biceps
2. Önden koltuk altı
3. Yandan göğüs
4. Sırttan çift biceps
5. Sırttan koltuk altı
6. Yandan triceps
7. Önden mide ve bacak



KLASİK VÜCUT GELİŞTİRME MAYO KRİTERLERİ

Yarışmacılar tek renk siyah renkte opak cimnastik şortu giyeceklerdir. Tüm gluteus maximus'u ve tüm frontal alanı kaplayan en az 15 cm yüksekliğinde kenarları olacaktır.

Üst bacakları görünür olacaktır.

Kıyafette herhangi bir süslemeye izin verilmeyecektir.



ERKEKLER KLASİK FİZİK MEN CLASSIC PHYSIQUE





Modern vücut geliştirme, büyük olma yolundaki vücut geliştiricilerin bağırsaklarının ve diğer orta gövde organlarının genişlemesi nedeniyle midelerini kontrol edemezler. Ayrıca aşırı kas gelişimi, Klasik Fizikte korunan vücut geliştirmenin estetik görünümünün kaybolmasına neden olabilir.

VAKUM POZU

Bu durumda, vücut geliştiricilerin daha çok güzel ve estetik görünüm üzerinde çalıştığı Klasik Çağ veya Altın çağ diye değerlendirilen Klasik Fizik kategorisinin en önemli pozunu **VAKUM** olmuştur. Midenin içeri doğru çekilerek karın boşluğunun sağlam kalması gerekmektedir.



Klasik fizik kategorisi 2016'da tanıtıldı ve Olympia'daki en yeni bölümlerden biri. Bu bölüm, kaslarını ve boyutlarını normal Erkek Fiziği sınırlarının üzerinde geliştirmek isteyen erkeklere yöneliktir, ancak Open Category kapsamına girmez.



**Klasik Fizik yarışmasında şu anda beş kategori bulunuyor.
aşağıdakiler:**

BÜYÜKLER

1. -168 cm Maks Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 4 [kg]
2. -171 cm Maks Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 6 [kg]
3. -175cm Maks Ağırlık [kg] = (Boy [cm] -100) + 8 [kg]
4. -180cm Azami Ağırlık [kg] = (Yükseklik [cm] -100) + 11 [kg]
5. +180 cm'nin üzerinde:
 - a) 180 cm'nin üzerinde & dahil. 188 cm Maks Ağırlık [kg] = (Boy [cm] -100) + 13 [kg]
 - b) 188 cm'nin üzerinde & dahil. 196 cm Maks Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 15 [kg]
 - c) 196 cm'nin üzerinde Maks Ağırlık [kg] = (Boy [cm] – 100) + 17 [kg]

GENÇLER

- 16 İLA 20 YAŞ DAHİL AÇIK SİKLET KATEGORİSİ

- 21 İLA 23 YAŞ DAHİL AÇIK SİKLET KATEGORİSİ

HER İKİ GRUP DA AŞAĞIDAKİ VÜCUT AĞIRLIĞI SINIRLAMALARINA SAHIPTİR

168 CM MAKS AĞIRLIK [KG] = (BOY [CM] – 100) + 2 [KG]

171 CM MAKS AĞIRLIK [KG] = (BOY [CM] – 100) + 3 [KG]

175 CM MAKS AĞIRLIK [KG] = (BOY [CM] – 100) + 4 [KG]

180 CM MAKS AĞIRLIK [KG] = (BOY [CM] – 100) + 6 [KG]

188 CM MAKS AĞIRLIK [KG] = (BOY [CM] – 100) + 7 [KG]

196 CM MAKS AĞIRLIK [KG] = (BOY [CM] – 100) + 8 [KG]

196 CM'DEN FAZLA MAKS AĞIRLIK [KG] = (BOY [CM] – 100) + 9 [KG]



MASTERLAR

- 40 İLA 44 YAŞ DAHİL:
AÇIK SİKLET

- 45 İLA 49 YAŞ DAHİL:
AÇIK SİKLET

- 50 YAŞ VE ÜZERİ:
AÇIK SİKLET



Erkekler Klasik Fizik Aşağıdaki Dört Turdan Oluşur:

1. Eleme turu (dört zorunlu pozlar)
2. Raund 1 (dört zorunlu pozlar, karşılaştırmalar, çeyrek dönüşler ve yedi zorunlu pozlar)
3. Final: Raund 2 (Çeyrek dönüşlü, yedi zorunlu pozlar ve posedown)
4. Final: Raund 3 (poz rutin – 60 sn.)

4 Zorunlu Poz

1. Önden Çift Biceps,
2. Yandan Göğüs
3. Sırttan Çift Biceps
4. Vakum Pozu



Çeyrek Dönüşler



CLASSIC PHYSIQUE & CLASSIC BODYBUILDING QUARTER TURNS



7 Zorunlu Poz

1. Önden çift biceps
2. Yandan göğüs
3. Sırttan çift biceps
4. Yandan triceps
5. Vakum pozu
6. Karın ve bacak
7. Klasik poz (Sporcunun tercih ettiği bir poz)

7 Zorunlu Poz



ERKEKLER FİZİK

MEN'S PHYSIQUE



ERKEKLER FİZİK

2012'de Erkekler Fizik kategorisi, yeni bir IFBB spor disiplini olarak resmen başlatıldı.

Çok popüler bir kategori olduğunu ilk yılında kanıtladı, bu nedenle IFBB Erkek Fiziği kategorilerinin sayısını 2 (iki)'den 6 (altı)'ya çıkardı:

170 cm, 173 cm, 176 cm, 179 cm, 182 cm ve 182 cm üzeri.

Seçtikleri plaj şortlarını giyerek iki tur çeyrek dönüş yaparlar. Final turu

(2. Tur), her yarışmacının kısa bireysel sahne sunumuyla başlar.





AĞIRLIK ÇALIŞMASI YAPAN, FORMDA KALAN VE SAĞLIKLI VE DENGELİ BİR DİYET UYGULAYAN, ANCAK DAHA AZ KASLI, ANCAK ATLETİK VE ESTETİK AÇIDAN HOŞ BİR FİZİĞE SAHİP OLMAYI TERCİH EDEN ERKEKLER HEDEFLENİYOR BU KATEGORİDE. UYGUN ŞEKİL VE SİMETRİ SERGİLEYEN, BİRAZ KASLILIK VE İYİ BİR GENEL KONDİSYON İLE BİRLİKTE FORMDA GÖRÜNEN YARIŞMACILARDIR. SPORCULAR SAHNE DURUŞUNA VE DURUŞUNA SAHİP OLMALI VE KİŞİLİKLERİ VE KENDİLERİNİ SAHNEDE GÜVENLE SUNMA YETENEKLERİ GÖRÜNÜR OLMALIDIR.



KASLI ERKEK FİZİK

2016'da IFBB, normal erkek fizik kategorisinde kabul edilenden biraz daha fazla kaslılığa sahip bir açık Kaslı Erkek Fizik kategorisini tanıttı.

ERKEKLER ATLETİK FİZİK AŞAĞIDAKİ ÜÇ TURDAN OLUŞUR:

1. ELEME TURU (ÇEYREK DÖNÜŞLER)
2. YARI FİNAL ROUND 1 (ÇEYREK DÖNÜŞLER)
3. FİNAL: RAUND 2 (BİREYSEL SUNUM VE ÇEYREK DÖNÜŞLER)



ÇEYREK DÖNÜŞLER



MEN'S PHYSIQUE

QUARTER TURNS

1. SAĞA ÇEYREK DÖNÜŞ
2. GERİYE ÇEYREK DÖNÜŞ
3. SAĞA ÇEYREK DÖNÜŞ
4. ÖNE ÇEYREK DÖNÜŞ



BÜYÜK ERKEKLER FİZİK (24 – 39 YAŞ)

1. ERKEKLER FİZİK 1.70 CM
2. ERKEKLER FİZİK 1.73 CM
3. ERKEKLER FİZİK 1.76 CM
4. ERKEKLER FİZİK 1.79 CM
5. ERKEKLER FİZİK 1.82 CM
6. ERKEKLER FİZİK +1.82 CM

GENÇ ERKEKLER FİZİK (16 – 23 YAŞ)

- 1. GENÇ ERKEKLER FİZİK 1.74 CM**
- 2. GENÇ ERKEKLER FİZİK 1.78 CM**
- 3. GENÇ ERKEKLER FİZİK +1.78 CM**

MASTER ERKEKLER FİZİK

40 – 44 YAŞ ARASI AÇIK SİKLET
45 YAŞ VE ÜZERİ AÇIK SİKLET

FİZİK ŞORT KRİTERLERİ

ŞORT, BACAĞIN ÜST NOKTASINDAN AŞAĞI DOĞRU TÛM ÜST BACAĞI KAPLAYACAKTIR.DİZ'E (PATELLA) KADAR.

GÖVDELERİN HERHANGİ BİR YERİNDE DOLGU KULLANILMASI YASAKTIR. DAR, LİKRALI ŞORTLARA İZİN VERİLMEZ.

ŞORTLARDA KİŞİSEL SPONSOR LOGOLARINA İZİN VERİLMEZ; ANCAK BİR ÜRETİCİNİN LOGOSU (MARKA) KABUL EDİLİR. YARIŞMACILAR ALYANS DIŞINDA AYAKKABI, GÖZLÜK, SAAT,KÜPELER, PERUKLAR, TAKILAR, DİKKAT DAĞITICI SÛSLEMELER VEYA FİĞÛRE YÖNELİK YAPAY YARDIMCILAR.

KASLARIN DOĞAL ŞEKLİNİN DEĞİŞMESİNE NEDEN OLAN PROTEZ VEYA SIVI ENJEKSİYONLARI KESİNLİKLE YASAKTIR.)





ERKEKLER FİZİK

VE

KASLI ERKEKLER FİZİK

KADINLAR BİKİNİ FİTNESS WOMEN'S BIKINI FITNESS



BU KATEGORİ 2011 YILINDA TANITILDI VE VÜCUDUNU FORMDA TUTAN VE SAĞLIKLI BESLENEN KADINLARI HEDEFLİYOR.

GENEL VÜCUT HATLARI, DENGE VE ORANTILAR, VÜCUT TONU VE SAĞLIKLI GÖRÜNÜM DİKKATE ALINIR.

YÜKSEK YOĞUNLUKLU AĞIRLIK ÇALIŞMASI VE SERT, YAĞSIZ KASLAR GEREKLİ DEĞİLDİR. MODELLERE BENZER ŞEKİLDE, İYİ ŞEKİLLENDİRİLMİŞ, FİT, SAĞLIKLI VE ÇEKİCİ BİR GÖRÜNÜME VURGU YAPILIR.

**YARIŞMACILAR, İKİ PARÇA BİKİNİ VE YÜKSEK TOPUKLU AYAKKABILAR GİYEN İKİ
TURDA DEĞERLENDİRİLİR.**

**HER İKİ RAUNTTA DA ÖN, ARKA VE İKİ YAN DURUŐU İÇEREN ÇEYREK DÖNÜŞLER
YAPILIR.**

**AYRICA FİNAL TURU, HER YARIŐMACIYA HAREKET HALİNDEYKEN VÜCUDUNU VE
CAZİBESİNİ SERGİLEME ŞANSI VEREN "I-WALKİNG" İLE BAŞLAR.**

BU YARIŞMA BİR AÇIK SİKLET İLE BAŞLADI VE AŞIRI POPÜLERLİK NEDENİYLE GÜNÜMÜZDE SEKİZ VÜCUT BOYU KATEGORİSİNE YAYILDI:

158 CM, 160 CM, 162 CM, 164 CM, 166 CM, 169CM, 172 CM VE 172 CM ÜZERİ.



KADINLAR BİKİNİ FITNESS AŞAĞIDAKİ ÜÇ TUR OLUŞUR:

1. ELEME TURU (ÇEYREK DÖNÜŞLER)
2. YARI FİNAL RAUND-1 (ÇEYREK DÖNÜŞLER)
3. FİNAL-RAUND 2 (1-YÜRÜYÜŞ AYRICA ÇEYREK DÖNÜŞLER)



ÇEYREK DÖNÜŞLER

1. SAĞA ÇEYREK DÖNÜŞ
2. GERİYE ÇEYREK DÖNÜŞ
3. SAĞA ÇEYREK DÖNÜŞ
4. ÖNE ÇEYREK DÖNÜŞ



BIKINI FITNESS

QUARTER TURNS



KADINLAR BİKİNİ FITNESS (24 – 39 YAŞ)

1. KADINLAR BİKİNİ FITNESS 1.58 cm
2. KADINLAR BİKİNİ FITNESS 1.60 cm
3. KADINLAR BİKİNİ FITNESS 1.62 cm
4. KADINLAR BİKİNİ FITNESS 1.64 cm
5. KADINLAR BİKİNİ FITNESS 1.66 cm
6. KADINLAR BİKİNİ FITNESS 1.69 cm
7. KADINLAR BİKİNİ FITNESS 1.72 cm
8. KADINLAR BİKİNİ FITNESS +1.72 cm



GENÇ KADINLAR BİKİNİ FITNESS (16 – 23 YAŞ)

1. GENÇ KADINLAR BİKİNİ FITNESS 1.60 cm
2. GENÇ KADINLAR BİKİNİ FITNESS 1.66 cm
3. GENÇ KADINLAR BİKİNİ FITNESS +1.66 cm

MASTER KADINLAR BİKİNİ FITNESS

35 – 39 Yaş Arası Açık Siklet: 1.64 cm
+1.64 cm

40 - 44 Yaş Arası: Açık Siklet

45 Yaş ve Üzeri Açık Siklet

BİKİNİ FITNESS KIYAFET VE AYAKKABI KRİTERLERİ

PLATFORM TOPUKLU AYAKKABI KESİNLİKLE YASAK AYAKKABININ TABAN KALINLIĞI MAKSİMUM 1 CM TOPUĞU İSE 12 CM OLABİLİR. BİKİNİN ALTI KALÇANIN 1/3 Nİ KAPAYACAK ŞEKİLDE OLMAK ZORUNDADIR. DAHA İNCE VE İP ŞEKLİNDE YASAKTIR. ALT VE ÜST KISIM AYNI MALZEMEDEN OLMALIDIR. ALYANS, BİLEZİK VE KÜPE DIŞINDA TAKI TAKILMAYACAK. YARIŞMACILAR FİĞÜRE GÖZLÜK, SAAT, PERUK VEYA YAPAY YARDIMCILAR TAKMAYACAKLARDIR. ÖRNEK:KASLARIN DOĞAL ŞEKLİNİN DEĞİŞMESİNE NEDEN OLAN PROTEZ VEYA SIVI ENJEKSİYONLAR GİBİ.



AYAKKABI KRİTERLERİ

UYGUN OLMAYAN AYAKKABILAR



UYGUN OLAN AYAKKABILAR



KADINLAR BODYFITNESS WOMEN'S BODYFITNESS



BODYFITNESS, 2002 YILINDA IFBB TARAFINDAN RUTİN TURLAR OLMADAN, SADECE FİZİKSEL OLANLAR İÇİN GENİŞ BİR VÜCUTLU KADIN GRUBU İÇİN REKABET ETME ŞANSI VERMEK İÇİN UYGULANDI.

BU FORMDAKİ SPORCULARIN BU SPORA YARARLI OLDUĞU KANITLANMIŐTIR VE KATILAN YARIŞMACILARIN SAYISI HER YIL ARTMAKTADIR.

DAHA SONRA IFBB ONLARA "I-WALKİNG" ADLI KISA BİREYSEL BİR SAHNE SUNUMU SIRASINDA HAREKET HALİNDEKİ FİĞÜRLERİNİ GÖSTERME İMKANI YARATTI.

ŞU ANDA, KENDİ SEÇTİKLERİ BİKİNİ TARZI KOSTÜM VE HERHANGİ BİR RENKTEKİ KLASİK STILETTO POMPADA İKİ TUR ÇEYREK DÖNÜŞ VAR. 2. RAUNT'UN (FİNALLER) BAŞINDA İLK 6 YARIŞMACI BİREYSEL "İ-YÜRÜYÜŞ" SUNUMLARI YAPAR VE ARDINDAN GRUP OLARAK ÇEYREK DÖNÜŞLER YAPARLAR.



**TÜM TURLARDA HAKEMLER, SİMETRİK OLARAK GELİŞMİŞ VÜCUT, AZ MİKTARDA VÜCUT YAĞI İLE KAS TONUSU ŞEKLİ İLE SAÇ, MAKYAJ VE KİŞİSEL ÖZGÜVEN DE DAHİL OLMAK ÜZERE BİREYSEL SUNUM TARZINI DİKKATE ALARAK FİZİĞİN GENEL ATLETİK GÖRÜNÜMÜNÜ DEĞERLENDİRMELİDİR.
DURUŞ VE ZARAFET ÖN PLANDA OLMALIDIR.**

BU SPOR DİSİPLİNİ, FİTNESS SALONLARINDA SPOR YAPAN VE SAĞLIKLI SPOR DİYETİ UYGULAYAN TÜM FORMLU KADINLARA AÇIKTIR.

DÖRT BOY BOY KATEGORİSİ VARDIR: 158 CM, 163 CM, 168 CM VE 168 CM ÜZERİ.

KADIN BODYFITNESS AŞAĞIDAKİ ÜÇ TURDAN OLUŞUR:

1. ELEME TURU (ÇEYREK DÖNÜŞLER)
2. YARI FİNAL RAUND-1 (ÇEYREK DÖNÜŞLER)
3. FİNAL-RAUND 2 (I-YÜRÜYÜŐÜ VE ÇEYREK DÖNÜŞLER)



ÇEYREK DÖNÜŞLER

1. SAĞA ÇEYREK DÖNÜŞ
2. GERİYE ÇEYREK DÖNÜŞ
3. SAĞA ÇEYREK DÖNÜŞ
4. ÖNE ÇEYREK DÖNÜŞ



BODY FITNESS QUARTER TURNS



KADINLAR BODY FİTNESS YARIŞMA KATEGORİLERİ (24 – 34 YAŞ)

1. KADINLAR BODY FİTNESS 1.58 cm
2. KADINLAR BODY FİTNESS 1.63 cm
3. KADINLAR BODY FİTNESS 1.68 cm
4. KADINLAR BODY FİTNESS +1.68 cm

GENÇ KADINLAR BODY FİTNESS (16 -23 Yaş)

GENÇ KADINLAR BODY FİTNESS Açık Siklet

MASTER KADINLAR BODY FİTNESS

1. 35 - 39 Yaş Arası: Açık Siklet
2. 40 - 44 Yaş Arası: Açık Siklet
3. 45 Yaş ve Üzeri: Açık Siklet



KADINLAR BODY FİTNESS KİYAFET VE AYAKKABI KRİTERLERİ

PLATFORM TOPUKLU AYAKKABI KESİNLİKLE YASAK AYAKKABININ TABAN KALINLIĞI MAKSİMUM 1 CM TOPUĞU İSE 12 CM OLABİLİR. BİKİNİN ALTI KALÇANIN 1/2 ÜNÜ KAPAYACAK ŞEKİLDE OLMAK ZORUNDADIR. DAHA İNCE VE İP ŞEKLİNDE YASAKTIR. ALT VE ÜST KISIM AYNI MALZEMEDEN OLMALIDIR. ALYANS, BİLEZİK VE KÜPE DIŞINDA TAKI TAKILMAYACAK. YARIŞMACILAR FİĞÜRE GÖZLÜK, SAAT, PERUK VEYA YAPAY YARDIMCILAR TAKMAYACAKLARDIR. ÖRNEK:KASLARIN DOĞAL ŞEKLİNİN DEĞİŞMESİNE NEDEN OLAN PROTEZ VEYA SIVI.



UYGUN OLMAYAN



UYGUN OLAN



KADINLAR FİZİK
WOMEN'S PHYSIQUE



BU IFBB BÖLÜMÜ, 2013'ÜN BAŞINDA DAHA AĞIR, VÜCUT GELİŞTİRME TARZI BİR VÜCUT HAZIRLAMAK İSTEYEN ANCAK AŞIRI DERECEDE KURU, ZAYIF VE KASLI OLMAYAN, ANCAK ATLETİK VE ESTETİK AÇIDAN HOŞ OLAN KADINLAR İÇİN TANITILDI.



**TOPLAMDA 3 TUR VARDIR. 1. TURDA (YARI FİNALLER)
YARIŞMACILARIN FİZİKLERİ VE KASLARI, ÇEYREK DÖNÜŞLER VE
DÖRT ZORUNLU POZ SIRASINDA DEĞERLENDİRİLİR. FİNALLERDE 2.
RAUNTTA ZORUNLU POZLAR VE POZ VERME, 3. RAUNTTA
YARIŞMACININ SEÇTİĞİ MÜZİK EŞLİĞİNDE 30 SANİYELİK KISA BİR
POZ RUTİNİ YAPILIR.**

**BU SPOR, BODYFITNESS İLE 2013 YILINDA IFBB RESMİ SPORLAR
LİSTESİNDEN ÇIKARILAN ESKİ KADIN VÜCUT GELİŞTİRME ARASINDA
BİR YERE YERLEŞTİRİLMİŞTİR.**

YARIŐMACILARDAN KAS YAPISININ GENEL ATLETİK GELİŐİMİNİ VE AYNI ZAMANDA TÖM KAS GRUPLARININ DENGELİ VE SİMETRİK GELİŐİMİNİ, AYRICA SPOR KONDİSYONLARINI VE KALİTELERİNİ, ARALARINDA GÖRÜNÖR BİR AYRIM OLACAK ŞEKİLDE SUNMALARI BEKLENİR.



BU BÖLÜMDE 163 CM'YE KADAR VE 163 CM ÜZERİ OLMAK ÜZERE İKİ KATEGORİ BULUNMAKTADIR.



KADINLAR FİZİK AŞAĞIDAKİ DÖRT TURDAN OLUŞACAKTIR:

- 1. ÖN ELEME – ELEME TURU (4 ZORUNLU POZ)**
- 2. ÖN ELEME – 1. TUR (4 ZORUNLU POZ, ÇEYREK DÖNÜŞLERDE VE ZORUNLU POZLARDA KARŞILAŞTIRMALAR)**
- 3. FİNALER – 2. RAUNT (ÇEYREK DÖNÜŞLER, ZORUNLU POZLAR, KARŞILAŞTIRMALAR VE POSEDOWN)**
- 4. FİNALER – 3. RAUNT (POZ RUTİNİ – 60 SN.)**

DÖRT ZORUNLU POZ

A. ÖNDEN ÇİFT BİCEPS (KOLLAR OMUZ HİZASINDA, ELLER AÇIK)

B. YANDAN GÖĞÜS

C. ARKADAN ÇİFT BİCEPS (KOLLAR OMUZ HİZASINDA, ELLER AÇIK)

D. YANDAN TRİCEPS



WOMEN'S PHYSIQUE

MANDATORY POSES



ÇEYREK DÖNÜŞLER

1. SAĞA ÇEYREK DÖNÜŞ
2. GERİYE ÇEYREK DÖNÜŞ
3. SAĞA ÇEYREK DÖNÜŞ
4. ÖNE ÇEYREK DÖNÜŞ



WOMEN'S PHYSIQUE

QUARTER TURNS



KADINLAR FİZİK YARIŞMA KATEGORİLERİ

163 CM

+163 CM

MASTER KADINLAR FİZİK

35 YAŞ VE ÜSTÜ AÇIK SİKLET



KADINLAR FİZİK KIYAFET KRİTERLERİ

1 ELEME TURU VE DİĞER TURLAR (İKİ PARÇA BİKİNİ) İÇİN KIYAFET AŞAĞIDAKİ KRİTERLERE UYGUN OLACAKTIR:

1. İKİ PARÇALI BİKİNİ, UYGUN VE DÜZGÜN BİR ŞEKİLDE OTURMASI İÇİN ZEVKLİ VE TARZ OLMALIDIR.

2. BİKİNİ ALTI EN AZ $\frac{1}{2}$ GLUTEUS MAXİMUS'U VE TÜM ÖN ALANI KAPLAMALIDIR. DİZELER KESİNLİKLE YASAKTIR.

3. BİKİNİNİN RENGİ, KUMAŞI, DOKUSU VE SÜSLEMESİ SPORCUNUN TAKDİRİNE BIRAKILACAKTIR.

4. AYAKKABI YOK.

KADINLAR WELLNESS
WOMEN'S WELLNESS



WELLNESS FİTNESS BÖLÜMÜ, KAS AYRIMI OLMAYAN, ATLETİK VE ESTETİK AÇIDAN HOŞ, BİKİNİ FİTNESS'TAN DAHA BÜYÜK BİR VÜCUT KÜTLESİNE SAHİP KASLI BİR FİZİĞİ TERCİH EDEN KADINLARA YÖNELİKTİR. BU AÇIDAN WELLNESS FİTNESS, BİKİNİ FİTNESS VE KADINLAR FİZİK ARASINDA BİR YERDE KONUMLANMIŞTIR.

FİZİĞİN DEĞERLENDİRİLMESİ, DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ VE TURLAR KADIN BİKİNİ FITNESS İLE AYNIDIR. YARIŞMACILAR TÜM TURLARDA ÇEYREK DÖNÜŞLER VE FİNALERDE BİREYSEL "I-YÜRÜYÜŞ" SUNUMU GERÇEKLEŞTİRİR. DİKEY ORANLAR (BACAĞLAR ÜST VÜCUT UZUNLUĞUNA GÖRE) KİLİT FAKTÖRLERDEN BİRİDİR. YATAY ORANLAR (KALÇALAR VE BELDEN OMUZA GENİŞLİK), BİRAZ DAHA BÜYÜK KALÇALARI VE BALDIRLARI OLAN KADINLARI TERCİH EDEBİLİR.

BU BÖLÜM, KALÇA VE BACAĞ BÖLGELERİNDE DAHA FAZLA VÜCUT KÜTLESİ SERGİLEYEN ATLETİK FİZİĞE SAHİP KADINLAR İÇİNDİR. ÜST GÖVDE GELİŞMİŞTİR, ANCAK ALT GÖVDE İLE AYNI DERECEDE DEĞİLDİR.

DÖRT WELLNESS FITNESS KATEGORİSİ VARDIR: 158 CM'YE KADAR, 163 CM'YE KADAR; 168 CM'YE KADAR VE 168 CM'NİN ÜZERİNDE.



KADIN WELLNESS FITNESS AŞAĞIDAKİ ÜÇ TURDAN OLUŞUR:

1. ELEME TURU (ÇEYREK DÖNÜŞLER)
2. YARI FİNAL RAUND-1 (ÇEYREK DÖNÜŞLER)
3. FİNAL-RAUND 2 (I-YÜRÜYÜŐÜ VE ÇEYREK DÖNÜŞLER)



KADINLAR WELNESS YARIŞMA KATEGORİLERİ

1. KADINLAR WELNESS FITNESS 1.58 CM
2. KADINLAR WELNESS FITNESS 1.63 CM
3. KADINLAR WELNESS FITNESS 1.68 CM
4. KADINLAR WELNESS FITNESS +1.68 CM

KADINLAR WELLNESS KAYAFET VE AYAKKABI KRİTERLERİ

PLATFORM TOPUKLU AYAKKABI KESİNLİKLE YASAK AYAKKABININ TABAN KALINLIĞI MAKSİMUM 1 CM TOPUĞU İSE 12 CM OLABİLİR. BİKİNİN ALTI KALÇANIN 1/2 ÜNÜ KAPAYACAK ŞEKİLDE OLMAK ZORUNDADIR. DAHA İNCE VE İP ŞEKLİNDE YASAKTIR. ALT VE ÜST KISIM AYNİ MALZEMEDEN OLMALIDIR. ALYANS, BİLEZİK VE KÜPE DİŐİNDA TAKI TAKILMAYACAK. YARIŞMACILAR FİĞÜRE GÖZLÜK, SAAT, PERUK VEYA YAPAY YARDIMCILAR TAKMAYACAKLARDIR. ÖRNEK:KASLARIN DOĞAL ŞEKLİNİN DEĞİŞMESİNE NEDEN OLAN PROTEZ VEYA SIVI ENJEKSİYONLAR GİBİ.

UYGUN OLMAYAN



UYGUN OLAN



KADINLAR FITNESS WOMEN' FITNESS



BU KONSEPT IFBB TARAFINDAN 90'LI YILLARIN BAŞINDA TANITILDI VE DAHA AZ KASLI, ANCAK ATLETİK VE ESTETİK AÇIDAN HOŞ BİR VÜCUT GELİŐTİRMİYİ VE AYNI ZAMANDA VÜCUTLARINI SPORDA SERGİLEMİYİ TERCİH EDEN KADINLAR İÇİN ARTAN YARIŞMA TALEBİNE YANIT OLARAK 1996 YILINDA RESMİ YARIŞMA OLARAK BAŞLADI.

KADINLAR FİTNESS'TA, ÇOK ÇEKİCİ VE DİNAMİK BİR FİTNESS TARZI RUTİNİ SIRASINDA DEĞERLENDİRİLEN DÖRT ÇEYREK DÖNÜŐÜN VE ATLETİK YETENEĞİN KARŐILAŐTIRILMASIYLA DEĞERLENDİRİLEN, BİÇİMLİ, ATLETİK GÖRÜNÜMLÜ BİR FİZİĞE VURGU YAPILIR.

ŞU ANDA İKİ KADIN FİTNESS KATEGORİSİ VAR:

163 CM'YE KADAR VE 163 CM'NİN ÜZERİNDE.



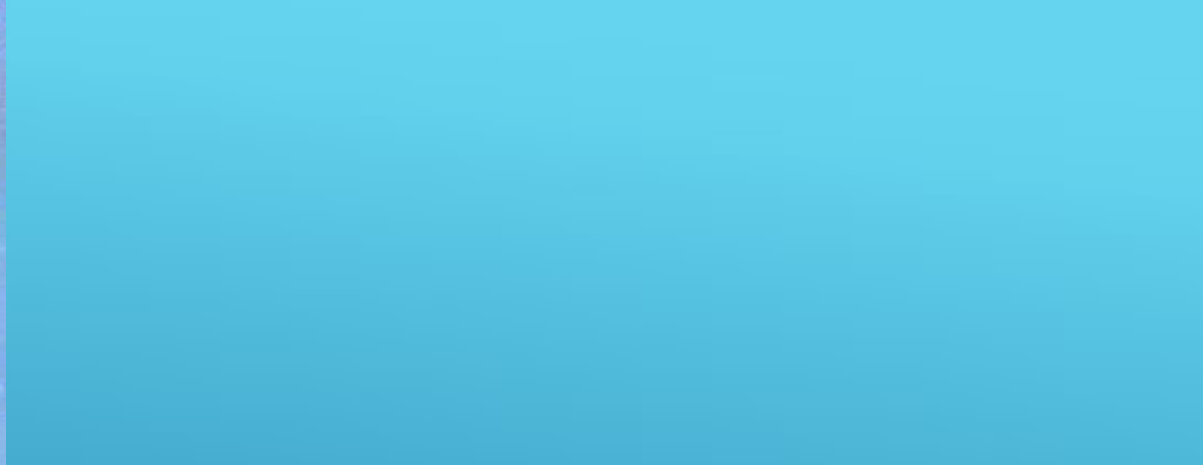
ÇEYREK DÖNÜŞLER

HAKEMLER , YARIŐMACIDA GÜÇLÜ YÖNLERİNİ, HAREKET ESNEKLİĞİNİ, YÜKSEK TEMPO, TEKNİK MÜKEMMELLİK, ZERAFET VE ZARAFET ARARLAR.

YARIŞMACILAR, KIYAFETLERİYLE İLİŐKİLİ KÜÇÜK AKSESUARLAR KULLANABİLİRLER.

AYNI ZAMANDA BİR FİZİK SPORU OLDUĞU İÇİN BU ARTİSTİK RUTİN RAUNTLARIN YANINDA İKİ ADET FİZİK DEĞERLENDİRME RAUNDU BULUNMAKTADIR.

1. VE 3. RAUNTTA YARIŞMACILAR BİKİNİ TAKIMIYLA DÖRT ÇEYREK DÖNÜŞ YAPARLAR VE BU SIRADA JÜRİ ÜYELERİ FIGÜRLERİNİ VE VÜCUT HATLARINI, VÜCUT PARÇASI ŐEKLİNİ, VÜCUT YAĞ SEVİYESİNİ, VÜCUT SIKILIĞINI VE KAS TONUNU, GENEL SAHNE SUNUMUNU (ÖZGÜVEN, DURUŞ, HAREKETLERİN KOORDİNASYONU) DEĞERLENDİRİR.) YANI SIRA GENEL SUNUM TARZI.



KADINLAR FİTNESS ÇEYREK DÖNÜŞLER

ELEMELER (15'TEN FAZLA SPORCU VARSA), 1. RAUNT (ÇEYREK TURLARDA KARŞILAŞTIRMALAR) VE 2. RAUNT (90 SANİYELİK RUTİN) ÖN DEĞERLENDİRME SIRASINDA GERÇEKLEŞTİRİLİR.

FİNALLERDE İLK 6 YARIŞMACI POZ RUTİNLERİNİ BİR KEZ DAHA GERÇEKLEŞTİRİR (3. RAUNT) VE ARDINDAN ÇEYREK DÖNÜŞLER (4. RAUNT).

BU İKİ FİNAL TURUNDAN ALINAN ALT PUANLAR, YARIŞMACILARIN TOPLAM VE FİNAL SIRALARINI OLUŞTURMAK İÇİN TOPLANIR.



MÜZİKLİ RUTİN

KADIN FİTNESS AŞAĞIDAKİ BEŞ TURDAN OLUŞUR:

1. ELEME TURU (ÇEYREK DÖNÜŞLER)
2. RAUND 1 (FİTNESS RUTİN)
3. RAUND 2 (ÇEYREK DÖNÜŞLER)
4. FİNAL: RAUND 3 (FİTNESS RUTİN)
5. FİNAL RAUND 4 (ÇEYREK DÖNÜŞLER)



KADINLAR FİTNESS KAYAFET VE AYAKKABI KRİTERLERİ

PLATFORM TOPUKLU AYAKKABI KESİNLİKLE YASAK AYAKKABININ TABAN KALINLIĞI MAKSİMUM 1 CM TOPUĞU İSE 12 CM OLABİLİR. BİKİNİN ALTI KALÇANIN 1/2 ÜNÜ KAPAYACAK ŞEKİLDE OLMAK ZORUNDADIR. DAHA İNCE VE İP ŞEKLİNDE YASAKTIR. ALT VE ÜST KISIM AYNI MALZEMEDEN OLMALIDIR. ALYANS, BİLEZİK VE KÜPE DIŞINDA TAKI TAKILMAYACAK. YARIŞMACILAR FİĞÜRE GÖZLÜK, SAAT, PERUK VEYA YAPAY YARDIMCILAR TAKMAYACAKLARDIR. ÖRNEK:KASLARIN DOĞAL ŞEKLİNİN DEĞİŞMESİNE NEDEN OLAN PROTEZ VEYA SIVI ENJEKSİYONLAR GİBİ.

MÜZİKLİ RUTİNİ İÇİN KULLANACI KIYAFET KENDİ SEÇTİĞİ HERHANGİ BİR KIYAFET OLABİLİR FAKAT DELİCİ KESİCİ YARALANMAYA SEBEB OLACAK METARYALLER AYRICA SİYASİ SİMGE, İRKÇİLİK VE TOPLUM AHLAKINA AYKIRI UNSURLARINDA KULLANILMASI YASAKTIR.

ERKEKLER FITNESS MEN' FITNESS



MÜZİKLİ RUTİN



BU SPOR DİSİPLİNİ YAPI OLARAK KADINLAR FİTNESS'A BENZER; ANCAK VÜCUT AĞIRLIĞI DÖRT BOY ARALIĞI İÇİN BELİRLENEN FORMÜLLERE GÖRE SINIRLANDIRILMIŞTIR:

170 CM, 175 CM, 180 CM VE 180 CM ÜZERİ.

ŞU ANDA AÇIK BİR ERKEK FİTNESS KATEGORİSİ VAR.

YARIŞMA AYRICA, 1. VE 3. RAUNT'TAKİ ARTİSTİK KONDİSYON RUTİNİ ARTI 2. RAUNT VE 4. RAUNT'TAKİ ÇEYREK DÖNÜŐLERLE BİRLİKTE DÖRT RAUNT İÇERİR. ÇEYREK DÖNÜŞLER SIRASINDA YARIŞMACILAR YALNIZCA MAYO GİYERLER VE JÜRİ ÜYELERİ GENEL ERKEK ATLETİK FİZİŐİNİ DEŐERLENDİRİR. POZ VERME RUTİNLERİ, GÜÇ VE ESNEKLİK HAREKETLERİNİ, CİMNASTİK HAREKETLERİNİ VEYA ATLETİK YETENEK VE KAPASİTELERİNİ SERGİLEMENİN DİŐER YOLLARINI İÇERMELİDİR.



SONUNDA, İKİ FİNAL TURUNUN (3. TUR VE 4. TUR) ALT SKORLARI, FİNAL PUANLARINI OLUŞTURMAK VE İLK 6 YARIŞMACININ FİNAL SIRALARINA ULAŐMAK İÇİN EKLENİR. 7. İLA 15. SIRALARDAKİ YARIŞMACILAR, ÖN DEĞERLENDİRMEYEN (1. RAUNT VE 2. RAUNT) ALDIKLARI PUANLARLA KALIR.

ERKEKLER FİTNESS AŞAĞIDAKİ BEŞ TURDAN OLUŞUR:

- 1. ELEME TURU (ÇEYREK DÖNÜŞLER)**
- 2. RAUND 1 (FİTNESS RUTİN) 90 SN MÜZİKLİ RUTİN**
- 3. RAUND 2 (ÇEYREK DÖNÜŞLER)**
- 4. FİNAL: RAUND 3 (FİTNESS RUTİN) 90 SN MÜZİKLİ RUTİN**
- 5. FİNAL RAUND 4 (ÇEYREK DÖNÜŞLER)**

ERKEKLER FITNESS POZ KIYAFETİ KRİTERLERİ

YARIŞMACILAR, TÜM GLUTEUS MAXİMUS'U VE ÖN TARAFI KAPLAYACAK, BACAĞLAR GÖZÜKECEK ŞEKİLDE YANLAR EN AZ 15 CM YÜKSEKLİĞİNDE, TEK RENK OLMAK KOŞULU SİYAH RENK OPAK CİMNASTİK MAYOSU GİYECEKLERDİR. KIYAFETLERDE HERHANGİ BİR SÜS EŞYASINA İZİN VERİLMEMEYECİKTİR. AKSESUAR YASAKTIR.

MÜZİKLİ RUTİNİ İÇİN KULLANACI KIYAFET KENDİ SEÇTİĞİ HERHANGİ BİR KIYAFET OLABİLİR FAKAT DELİCİ KESİCİ YARALANMAYA SEBEB OLACAK MATERYALLER AYRICA SİYASİ SİMGE, İRKÇİLİK VE TOPLUM AHLAKINA AYKIRI ÜNİVİRLERİNDE KULLANILMASI YASAKTIR.

ERKEKLER TEKERLEKLİ SANDALYE VÜCUT GELİŞTİRME



AÇIK SİKLET OLARAK YAPILIR.

POZLAR VE DEĞERLENDİRME:

BÜYÜK ERKEKLER VÜCUT GELİŞTİRME İLE
(BACAK POZU HARİÇ) AYNIYDIR.



TEŐEKKÜRLER



*ULUSLARARASI HAKEM
SERKAN KAPLAN*