



SPORCU EL KİTABI

(Mart 2023'de Revize edilmiştir)

Sporcu El Kitabı, müsabık sporcular ve antrenörler tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Müsabık sporcular ve antrenörler tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır. T.P.S.S.F tarafından şu anda kullanılan temel kuralları içermektedir. T.P.S.S.F, (IPF) bir üye ülkesidir.

Müsabakaya Kimler Nasıl Katılabilir ?

Aşağıda belirtilmiş olan linkte müsabakaya katılım koşulları ve izlenilecek olan yol detaylı olarak açıklanmış ve belirtilmiştir, ilk defa yarışacak olan sporcuların *Madde 1. Madde 2. Madde 3. Ve Madde 4'ü* detaylıca incelemesi gerekmektedir. www.ipfturkiye.com/s%C4%B1k%C3%A7a-sorulan-sorular-%3F

Ödül Ve Yardım T.P.S.S.F'nin Ödül Ve Yardım Hususları aşağıda bulunan linkte tüm detayları ile belirtilmiştir; <https://ipfturkiye.com/%C3%B6d%C3%BCI-ve-yardim-hususlari>

Davranış Ve Disiplin Kuralları Powerlifting Strongman Ve Streetworkout kurumu sporcular için adil bir platform sağlamayı amaçlamaktadır, bu kurallar sporcuların ve saygı çerçevesinde yarışabilmeleri için oluşturulmuştur. Powerlifting Strongman Ve Streetworkout kurumu üyeleri aşağıdaki değer ve ilkeleri kabul etmek ve bilmekle yükümlüdür. Tüm üyeler, Powerlifting Strongman Ve Streetworkout kurumu tüzüğüne, kurallarına ve düzenlemelerine uymak zorundadır.

Üyeler ve sporcular, performansı arttırıcı ilaçları ve / veya yasaklanan diğer ilaç ve yöntemleri Dünya Anti-Doping Ajansı kuralları gereği kullanamaz!

www.wada-ama.org ve www.tdmk.org.tr adreslerinden detaylıca yasaklı madde ve yöntemler incelenebilmektedir.

PROFESYONELLİK Disiplin yönetmeliği gereği üyeler platformda ve platform dışında profesyonel olmalıdır, kişiler kırıncı aşağılayıcı veya kötü davranışlardan kaçınmalıdır. Tüm üyeler müsabakaya katılan diğer herkese saygılı davranmalıdır diğer sporcular, hakemler, yetkililer, yöneticiler, toplantı yöneticileri, seyirciler, sponsorlar, medya mensupları, mekan çalışanlarına saygı, nezaket ve hoşgörü ile yaklaşılmalı. Kaba, küfürlü, profesyonel olmayan bir dil kullanılmamalıdır.

GENEL

Tüm yarışmalarda sıralama kurallar kapsamında: A) Squat B) Bench Press C) Deadlift D) Toplam şeklindedir Müsabakalar, Vücut ağırlığı, cinsiyet ve yaş kategorileri olarak gruplara ayrılarak gerçekleşir. 14 yaşını doldurmuş olan her yaştan sporcu katılım gösterebilir. *NOT: ** 18 Yaş altı sporcuların velilerinden izin alması şarttır *** (c) Kurallar tüm sporcuları kapsamaktadır. (d) Her yarışmacıya her branş için üç hak verilir. Sporcunun mevcut branşta ki en iyi geçerli kaldırışı totali belirlemek için baz alınır. İki veya daha fazla sporcu aynı totali elde ederse, hangi sporcu daha düşük vücut ağırlığına sahip ise sıralamada o avantajlı konumu alır, sporcuların aynı vücut ağırlığı ve total rakama sahip olması halinde ise hangi sporcu daha önce kaldırış yapmış ise o avantajlı konumdadır. (bu prosedür kırılan rekorlar için de geçerlidir)

Aşağıdaki Linklerde Belirtilen ürünler dışında farklı bir ürünle sporcu yarışmaya katılamaz, katılırsa diskalifiye edilecektir.

KIYAFETLER

Yarışmada giyilen tüm ekipmanların temiz ve yırtık olmaması gerekmektedir. Destekleyici iç çamaşırı veya sporcu taytlarının kullanımına izin verilmez, kafa bantlarının kullanımı müsabakalarda serbesttir. *Sporcular Ulusal Ve Uluslararası Tüm müsabakalarda IPF kurumu'nun Approved listesinde olan ürünleri kullanabilirler.* <https://ipfturkiye.com/ipf-approved-list>

Bunun yanı sıra Türkiye'de gerçekleşen müsabakalarda T.P.S.S.F'nin "sponsorluk" anlaşması kapsamında yalnızca Ulusal alanda düzenlenen müsabakalarda anlaşma sağlanan markalar aşağıdaki linkte ayrıntılı olarak yer Bu Listede yer alan ekipmanlar yalnızca Türkiye'de düzenlenen müsabakalarda giyilebilir Almaktadır. <https://ipfturkiye.com/tr-sponsorlu-eq>

KEMER: Yarışmacılar kemer takabilir, kemer mayonun dışında olmalıdır.

MAYO: Mayonun kayışları (askıları) müsabaka halindeyken her zaman omuzların üzerine takılı olmak zorundadır. a) Renk kısıtlaması yoktur.

Wrist Wrap:

a-Kaldırış esnasında baş parmağa takılması için kullanılan kısım çıkarılmış olmalıdır.
b-Bir bileklik, bileğin merkezinin 10 cm üzerinde ve 2 cm altında kalmalıdır kaplama genişliği 12cm'yi geçmemelidir.

NOT: Parmak etrafına 2 katmanı geçmeyecek şekilde tıbbi sargıların uygulanması serbesttir (hook grip gibi tutuş biçimleri için)

DİZLİKLER

a-Yırtılmış veya fazla yıpranmış dizlikler teknik komite tarafından kabul edilmeyebilir. (Teknik komitenin kararına bırakılmıştır)
b-Dizlik mayo ve çorap arasında boşluk olmalı hiçbirini birbirini kapatacak şekilde giyilmemelidir.

İÇ ÇAMAŞIRI

a- Standart bir iç çamaşırı müsabakalarda giyilebilmektedir pamuk, naylon veya polyesterden imal edilmiş olabilir, mayonun altına giyilmelidir.

b- Kadınlar ayrıca bir spor sütyeni giyebilirler.

c-Yüzme mayoları, destekleyici spor şortları veya kauçuk veya benzeri malzemelerden oluşan herhangi bir giysi mayonun altına giyilmemelidir.

ÇORAPLAR

a) Çoraplar herhangi bir renk ya da markada olabilir.

b)Dizlikle veya diz kapağıyla temas edecek kadar uzun olmamalıdır.

c) Tayt kesinlikle yasaktır.

d) Squat ve Benchpress'te de giyilebilir, uzunluk kaval kemiğini koruyacak kadar olmalıdır.

T-Shirt:

2021 Yılı Türkiye Powerlifting Şampiyonasından itibaren kurumumuzun düzenlediği Ulusal müsabakalarda, sporcuların kullanacağı T-Shirt'ler IPF Approved yada T.P.S.S.F Sponsorluk kapsamındaki T-Shirt'lerden olmalıdır.

a) Kaçuk veya benzeri herhangi bir malzemeden oluşmaz.

b) Cepleri, düğmeleri, fermuarları, yakaları olamaz ve V-Yaka tişörtlerin kullanımı yasaktır.

c) Destekleyici dikişleri olmamalıdır.

d) Pamuk, polyesterden veya pamuk ve polyester karışımından imal edilmiş olabilir. Kot veya kanvas tişörtler kabul edilemez. e) Deltoid kasının üzerinde sonlanan kollara sahip olmalı ve dirseği örtmemelidir. Sporcu yarışırken Tişörtün kollarını itemez veya yuvarlamaz kıvrınamaz.

AYAKKABILAR: Ayakkabı veya Slipper giyilmesi zorunludur.

a) Ayakkabılar sadece Spor Ayakkabıları / Spor Botlarını içerecek şekilde kabul edilmektedir. Slipper ve Güreş Ayakkabıları da giyilebilmektedir.

b) Alt tabanın hiçbir kısmı 5 cm'den daha yüksek olamaz.

c) Ayakkabıların tabanı yüzey tutucu herhangi bir ek malzemeye sahip olamaz. marka kısıtlaması yoktur.

GENEL İHLALLER

1-Vücutta yağ, gres yağı, bebek yağı veya diğer maddelerin kullanılması kesinlikle yasaktır.

2- "Yalnızca" bebek pudrası, reçine, ve magnezyumun vücuda ve ekipmanlara uygulanması serbesttir.

3-Ayakkabıların alt kısmında herhangi bir yapışkan madde kullanılması kesinlikle yasaktır yalnızca reçine ve magnezyumun kullanımına izin verilir.

4-Ekipmana hiçbir şekilde yabancı madde sürülemez (magnezyum dahil)

İŞLEYİŞ

a) Her üç kaldırış için de sporcunun ilk hakları, tartı esnasında beyan edilmelidir.

b) Deadlift hareketinin son iki kaldırışı hariç haklarda değişiklik yapılmasına izin verilmez.

c)Sporcu veya antrenörün diğer hakkını bildirmesi için 1 dakikası vardır, bir sonraki kaldırış zamanında bildirilmez ise sporcunun yaptığı son kaldırış geçerli ise 2.5KG üzeri sporcunun yaptığı son kaldırış geçersiz ise son kaldırış ile aynı kilo sistem tarafından otomatik olarak verilmektedir.

d) Her hak arasındaki artış en az 2,5 kg ve katları olmalıdır yalnızca Ulusal Rekorlarda 0,5 kg ve katlarında artış olabilir.

e) Sporcunun ismi anons edildikten sonra kaldırışa başlaması için 1 dakikası vardır.

İŞIK SİSTEMİ T.P.S.S.F düzenlemiş olduğu yarışmalarda Işık sistemini kullanır, ışık panosu üzerinde 3 Beyaz ve 3 Kırmızı ışık bulunmaktadır. Tüm hakemlerin elinde bu ışıkları kontrol edebildikleri kumandalar mevcuttur, bir kaldırışında 2 beyaz veya 3 beyaz ışık alması kaldırış geçerli kılmaktadır aynı şekilde bir kaldırışın 2 veya 3 kırmızı alması ise kaldırış geçersiz kılar. *Sporcuların verilen karara itirazı, hakemlerle sözlü diyaloga geçmeye çalışması bir disiplin suçudur* ve Sporcu bu sebepten dolayı Teknik Komite kararı ile müsabakadan diskalifiye edilebilir.

TARTI: Tüm müsabık sporcular için tartı sporcuların yarışması başlamadan önce aynı gün içerisinde 2- 4 saat evvel yapılmaktadır, tüm sporcuların kilolarını kontrol edebilmeleri için tartı odalarının önünde bir adet kontrol tartısı bulunacaktır. Sporcu tartı odasında tartı üzerine bir defa çıktıktan sonra ikinci kez tartılma hakkı yoktur, müsabakasının tartısına geç kalan sporcular için ek süre verilmeyecektir. Tüm tartılar atanmış olan 2 veya 3 hakemin gözleminde gerçekleşecek olup, sporcu tartıldıktan sonra açılış kilolarını yazarak imzasını gerekli evrağa atmakla yükümlüdür.

ZAMANLAMA SQUAT için yarışma alanında kronometre hakemin “Squat” komutu ile BENCH PRESS için hakemin “Start” komutu ile DEADLIFT için, sporcu barı yerden kestiği an başlar Kaldırış belirlenen 1 dakikalık süre içinde başlamazsa, Teknik Masa sesli olarak veya Mikrofon sistemi ile “Geçersiz Kaldırış” şeklinde anons yapar.Sporcu, kaldırışını tamamladıktan sonra 30 saniye içinde platformu terk etmelidir, Bunu yapmamak kaldırışın geçersiz olmasına sebep olur.

SQUAT:

Sporcu yüzü baş hakeme dönük olacak şekilde barı omuzlamalıdır (“başparmağın barı sarması squat için zorunlu değildir) Barın iç kısmı, kovan çevresi veya plakalara el temas edebilir bu bir kural hatası değildir.

b)Bar rack’ten alınırken asistanlar sporcuya yardımcı olabilir. Baş hakemin “Squat” komutu ile sporcu kaldırışa başlar. Sporcu ağırlığı omuzladıktan 5 saniye sonra kurallar dahilinde doğru vücut pozisyonunda değil ise hakem tekrar ağırlığın rack’e koyulması için komut verir.

c) Sporcu, dizleri kilitli bir biçimde harekete başlamalı ve bitirmelidir.

d) Kaldırış tamamlandıktan sonra baş hakemin “Rack” komutu ile beraber sporcu barı rack’e koymalıdır.

e) Yarışma alanında her zaman en fazla beş, en az iki asistan bulunacaktır.

Squat Geçersiz Kaldırış Sebepleri

1-Kaldırışın başlangıcında veya bitişinde Baş Hakemin komutlarına uyulmaması.

2- Bounce olarak adlandırılan dipte iki kere sekme.

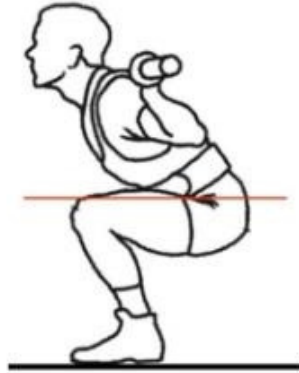
3-Dizlerin hareket başlangıcında veya tamamlandığında kilitli olarak doğal pozisyonda olmaması.

4- Geri veya ileri adım atmak veya ayakları yanlamasına hareket ettirmek. (topuklarda oluşan doğal kıvılcıklar dahil değildir.)

5- Kalça hizasının dizin en tepe noktasının altına gelmemesi (derinlik kuralı görselde belirtilmiştir)

6- Dirseklerin veya kolların bacaklarla teması, kasıtlı olmayan hafif temasa izin verilir.

7- Kaldırışın tamamlanmasından sonra barın düşmesi.



BENCH PRESS

- a) Sporcu, sehpa ile temas halinde başı sabit biçimde sırtüstü uzanmalıdır. Ayaklar zeminde düz bir biçimde olmalıdır, topuk veya ayak ucu kalkık olamaz. Elin tamamı barı sarmalıdır, parmaklar barın dış tarafında tutulamaz, "başparmaktan itibaren" güvenli bir kavrama ile tutuş sağlanmalıdır. Ayak konumu kaldırış boyunca korunmalıdır. Sporcu kurulurken/hazırlanırken Ayak hareketine izin verilir, ancak komutlar esnasında ayak kımıldamamalıdır. Sporcunun saçları başın arkasını gizlememelidir, sporcunun kafası net biçimde görünmelidir.
- b) Sporcu 30 cm'yi aşmayan bloklar kullanabilir (tartıda bildirmesi kaydıyla)
- c) Platformda her zaman en fazla beş, en az iki asistan bulunacaktır, sporcu kendini doğru bir şekilde konumlandırdıktan sonra asistanın yardımına başvurabilir.
- d) Ellerin aralığı iki işaret parmağı arasında 81 cm'yi geçmemelidir (her iki el de işaret parmağı dahil 81 cm işaret içinde olmalı ve işaret parmağının tamamı barın yüzüğüne temas halinde olmalıdır) maksimum kavrama genişliği kullanılıyorsa 81 cm işaretli kısımlardan tutulmalıdır, (bar üzerinde bu kısımlar belirtilmiş olacaktır)
- e) Barı Rack'ten asistan yardımıyla veya yardımı olmadan kaldırdıktan sonra, sporcu Baş Hakemin komutu için [dirsekler başlangıç pozisyonuna kilitlenmiş olarak] bekleyecektir. Komut sporcu hareketsiz kaldığı ve Bar düzgün konumlandırıldığı anda verilmelidir. Beş saniyelik bir süre sonrasında sporcu başlamak için doğru konumda değilse, baş Hakem komutun verilmemesinin nedenini iletacaktır süre var ise tekrar ağırlık Rack'e koyulup sporcunun alması sağlanacaktır.
- f) Başlama komutu hakemin sesli bir şekilde "Start" demesi ile verilmektedir.
- g) Komutu aldıktan sonra, sporcu barı göğsüne indirmelidir (bar kesinlikle kemere temas etmeyecektir), bar göğüste hareketsiz kaldıktan sonra hakem sesli olarak "Press" komutu ile hareketin başlamasını sağlar, sporcu dirsekleri kilitli ve kolları sabit olarak hareketi tamamladığında ise baş hakem son komut olan "Rack" komutunu vererek barın rack'e koyulmasını sağlar.

Bench Press Geçersiz Kaldırış Sebepleri

- 1-Baş Hakemin komutlarına hareket başlangıcında, sırasında veya tamamlanması esnasında uyulmaması.
- 2-Kaldırış sırasında seçilen kaldırma pozisyonundaki herhangi bir değişiklik (örn. Baş, omuzlar veya bacakların hareketi, veya ellerin bar üzerinde yanal hareketi)
- 3-Barı indirdikten sonra göğsünüze veya abdominal bölgeye batırmak (kaldırışı kolaylaştırmak için.)
- 4-Barın yukarı çıkışı sırasında aksi yönlü hareket, veya inişi sırasında aksi yönlü hareket. 5- Barın göğüse indirilmemesi.
- 6-Kaldırış sonunda dirseklerin kilitli olmaması.
- 7- Baş Hakemin komutları arasında spotterlar tarafından bar veya sporcu ile temas. 8- Sporcunun ayaklarının Bench Sehpasının ayağı veya destekleri ile herhangi bir teması. 9- Kaldırış anında rack ile "Kasıtlı Temas"

DEADLIFT:

- a) Bar sporcuların önüne yatay olarak yerleştirilmiş biçimde platformun önüne bakmalıdır her iki el için isteğe bağlı bir kavrama biçimi ile barı tutabilir. (ters düz veya hookgrip gibi)
 - b) Kaldırışın tamamlanmasından sonra dizler kilitli olarak düz bir pozisyonda olmalı ve omuzlar kilitlenmelidir.
 - c) Kaldırış tamamlandığında Baş Hakemin komutu, "Down" şeklinde olacaktır. Bar ile sporcu dengeli ve sabit kalana kadar Baş Hakem bu komutu vermek için bekleyecektir.
 - d) Barın yükselmesi veya kasıtlı olarak yapılan herhangi bir girişim bir kaldırış olarak sayılacaktır, sporcu dik konuma gelene kadar aşağı doğru harekete izin verilmez.
- ### Deadlift Geçersiz Kaldırış Sebepleri
- 1- Barın son konuma gelmeden önce aşağı doğru hareketi.
 - 2- Omuz ve sırtın kaldırış sonunda kilitli olmaması.
 - 3-Kaldırışın tamamlanmasından sonra dizlerin doğrudan kilitlenmemesi.

- 4-Kaldırış esnasında uyluk ile barın desteklenmesi, Bar uyluktan yukarı doğru temas halinde gidiyorsa ancak hakem burada bir destek görmüyorsa bu geçersiz kaldırış sebebi değildir, hakem bundan bir avantaj sağlandığına emin olmalıdır.
- 5-Geri veya ileri adım atmak veya ayakları yanlamasına hareket ettirmek.
- 6-Baş Hakem komutunu almadan önce barı indirmek.
- 7-Barın platform dışına çıkması.
- 8-Dizlerin bar hizasının önüne geçmesi (rampa şeklinde)

* Yaş Kategorileri IPF Yaş kategorilerini belirlerken yalnızca yılı baz alır, Örnek ; Aralık 2000 doğumlu bir sporcu 2020 yılının Ocak ayında yapılacak olan bir müsabakada 20-23 Yaş kategorisinde yarışacaktır. Junior ve Open yaş grupları Türkiye Şampiyonası'nda rekabetin maksimum düzeye çıkması amaçlandığı için birlikte yarışılır, ancak yarışma sonuçları bakımından Milli Takım seçmelerinin sonuçları açıklanırken her biri kendi yaş grubu üzerinden hesaplanarak kendi grubunda tasnif edilir.

SİKLETLER

Erkekler	lb.	Kilo Aralığı	Kadınlar	lb.	Kilo aralığı
53.0	116.75	53.0	43.0	94.75	43.0
59.0	130.00	53.01 – 59.0	47.0	103.50	43.01 – 47.0
66.0	145.50	59.01 -66.0	52.0	114.50	47.01 – 52.0
74.0	163.00	66.01 – 74.0	57.0	125.50	52.01 – 57.0
83.0	182.75	74.01 – 83.0	63.0	138.75	57.01 – 63.0
93.0	205.00	83.01 – 93.0	72.0	158.50	63.01 – 72.0
105.0	231.25	93.01 – 105.0	84.0	185.00	72.01 – 84.0
120.0	264.50	105.01 – 120.0	84+	185.00+	84.01 Ve üzeri
120+	264.50+	120.01 ve üzeri			

Yalnızca Sub-Junior Ve Junior Yaş kategorisinin sporcuları Erkeklerde -53 Kadınlarda -43 Sıkletinde yarışabilir.

Open ve Master yaş kategorisi için bu sıkletler mevcut değildir. T.P.S.S.F'nin düzenlemiş olduğu Powerlifting Müsabakalarında herhangi bir yaş gurubu veya sıklette bir sporcu Tek sporcu olması halinde mevcut sıklet bir üst sıklet ile birleştirilir, Süper Ağır Sıkletler için bu durum bir alt sıklet olarak belirlenmiştir.