



TANZANIA BODYBUILDING FEDERATION

BLOCK C, PLOT NO.6, SINZA MAKABURINI DAR ES SALAAM, TANZANIA
WEBSITE: www.tzbbf.org | EMAIL: info@tzbbf.org | MOBILE: +255 753559833

FORM-IA

FORM YA USAJILI

MR. TANZANIA 2019 MR. PHYSIQUE 2019 MISS FITNESS 2019

(Tafadhali jaza fomu kwa herufi kubwa)

Jina Kamili: _____

Tarehe ya Kuzaliwa: ____/____/____ Jinsia: Mwanaume Mwanamke

Hali ya Ndoa: Oa/Kuolewa Pekee Urefu(Ft): _____ Uzito: _____ KG

Mahali unapoishi: _____

Mji: _____ Simu: +255 _____

Barua Pepe: _____

Mitandao ya Kijamii: Instagram ID _____

Facebook ID _____

GYM/Jina la klabu: _____ Mahali: _____

Tamko: Nakubali kwamba maelezo niliyotoa hapo juu ni ya kweli kwa uelewa wangu , na ninaamini na nitakutaarifu mapema kwa mabadiliko yeyote yatakayotokea.

Saini _____

Tarehe ____/____/____

KWA MATUMIZI YA OFISI

Saini ya mpokeaji _____ namba ya usajili. _____

Tarehe _____ Maoni _____



TANZANIA BODYBUILDING FEDERATION

BLOCK C, PLOT NO.6, SINZA MAKABURINI DAR ES SALAAM, TANZANIA

WEBSITE: www.tzbbf.org | EMAIL: info@tzbbf.org | MOBILE: +255 753559833

MASHARTI:

SHERIA ZA MCHEZO:

1. Washiriki wote wa Mr. Physique na Miss. Fitness wanatakiwa kuwasili Serene Beach Resort (Zamani – Bellinda Hotel) karibu na Jangwani Sea Breeze, Mbezi Dar es Salaam siku ya **26/11/2019 saa 1:00** asubuhi na washiriki wa Mr. Tanzania watatakiwa kuwasili siku **28/11/2019 saa 1:00** asubuhi.
2. Unaweza kujifunza aina tofauti za poses kama zitakavyoonekana kwenye mitandao yetu ya kijamii Instagram/Facebook/YouTube account “**tanzaniabodybuilding**” au youtube video ya chaneli ya kimataifa.
3. Utafudishwa zaidi kupose na wataalamu wetu kwenye kambi ya mashindano.
4. Hakuna mshiriki atakayeruhusiwa kutoka nje ya kambi pindi atakapochaguliwa kutoka kwenye mchujo wa awali kuanzia 26/11 hadi 29/11 kwenye hitimisho la mashindano.
5. Washiriki watakaoshindwa kufuata sheria wanaweza kutolewa na kufungiwa kuonekana kwenye mashindano hayo na mengine yatakayo fuata .
6. Hakuna mshiriki yeyote atakaye ruhusuwa kuhojiwa na chombo chochote cha mawasiliano bila ruhusa ya mdhamini kwa kipindi chote cha kambi ya mashindano .
7. Washiriki watapata huduma za malazi kwa kushirikiana kwa kipindi chote cha kambi ya mashindano.
8. Kufuata sheria za shindano-uamuzi wa mwisho utafanywa na mdhamini .
9. Washiriki wanawake /wasichana wanatakiwa kuvaa sports bra na sports tight shorts .
10. Mr. Physique watavaa kabtula kwa ajili pose.
11. Hakuna mwanafamilia , rafiki , mchumba atakaye ruhusuwa kwenye kambi ya mashindano.
12. Washiriki wote watapatiwa kibali cha mtu **mmoja** wa familia kuja kushuhudia fainali katika hoteli ya Hyatt regency.

KUSTAHIKI:

1. Mashindano haya ni ya wazi kwa wanamichezo wote.
2. Mr. Physique ni kwa wanamichezo wote kuanzia umri wa miaka 18 mpaka 35.
3. Ms. Fitness ni kwa wanamichezo wote kuanzia umri wa miaka 18 mpaka 45.
4. Mr. Tanzania watunisha misuli kuanzia umri wa miaka 18 na kuendelea.
5. Kutakuwa na aina tatu za uzito kwa Mr. Tanzania.
6. Kila mshiriki anaruhusiwa kuingia kwenye aina moja ya ushiriki.

HAKUNA MUINGILIANO WOWOTE UTAKAO RUHUSIWA KATI YA BODYBUILDING NA PHYSIQUE.

Mshiriki anaweza kubadilisha aina ya ushiriki pale atakapo wasili kambini kabda ya mchujo wa awali kuanza.

MADARAJA YA UZITO

Men’s Body Builder: uzito mwepesi.55Kilo – 69 Kilo | uzito wa kati. 70 Kilo – 79 Kilo | uzito wa juu.80kilo

Men’s Mr. Physique: Uzito wowote

Women’s Physique: Uzito wowote

TUZO:

Tuzo zote zitatolewa kwa washindi wote na zawadi za kifuta jasho kwa washiriki wengine ambao hawatashinda.

Kwa habari zaidi za zawadi tembelea tovuti yetu www.tzbbf.org



TANZANIA BODYBUILDING FEDERATION

BLOCK C, PLOT NO.6, SINZA MAKABURINI DAR ES SALAAM, TANZANIA

WEBSITE: www.tzbbf.org | EMAIL: info@tzbbf.org | MOBILE: +255 753559833

MUDA WA POSE: Muda wa pose usizidi sekunde sitini kwa onyesho la mwisho kwa kila mshiriki.

VAZI LA POSE: Mavazi ya pose yanaweza kuwa na rangi moja au mchanganyiko.

MAHITAJI:

Idadi ya mavazi yanayohitajika kwa washiriki kuwa nayo kipindi cha mashindano:

1. Stylish Suits kwa wanaume (Aina: Mr. Physique na Mr. Tanzania), Vazi la heshima kwa wanawake.
2. Vazi la ubunifu la kitamaduni (Kwa aina zote za washiriki)
3. Suruali (ya blue na nyeusi) (Kwa aina zote za washiriki)
4. Nguo ya Juu (kama singlet inashauriwa kuwa nyeusi)(Kwa aina zote za washiriki)
5. Nguo ya kulalia (Kwa aina zote za washiriki)
6. Vazi kwa wasichana/wanawake (kaptula , sport bra(Wanawake/wasichana) ,kabtula kwa wanaume , singlet ,Viatu, Leso)
7. Mavazi ya kawaida (Kwa aina zote za washiriki)
8. Vazi rasmi kama itatokea kuna mkusanyiko wa kijamii (Kwa aina zote za washiriki)

Ubao wa alama/Sheria kwa Mr. Physique:

a. Mr. Popular	10%
b. Extreme Fitness	10%
c. Top Model Competition	10%
d. Beach Wear	10%
e. Suit	10%
f. Poses(Front & Rear Double biceps and Chest, Abdominal Flex and Legs.)	10%
g. Preliminary Questions	20%
h. Final Question	20%
Total	100%

Ubao wa alama/Sheria kwa Ms. Fitness :

a) Ms. Popular	10%
b) Extreme Fitness	10%
c) Top Model Competition	10%
d) Beach Wear	10%
e) Smart Formals	10%
f) Poses(Front & rear double biceps, Abdominal Flex and Legs)	10%
g) Preliminary Questions	20%
h) Final Question	20%
Total	100%



TANZANIA BODYBUILDING FEDERATION

BLOCK C, PLOT NO.6, SINZA MAKABURINI DAR ES SALAAM, TANZANIA

WEBSITE: www.tzbbf.org | EMAIL: info@tzbbf.org | MOBILE: +255 753559833

Ubao wa alama/Sheria kwa Mr. Tanzania

1. Front and Rear Double Biceps	10%
2. Chest Left and Right	10%
3. Quarter turns and Side biceps	10%
4. Front Lat Spread	10%
5. Rear Lat Spread	10%
6. Abdominal Flex with legs	10%
7. The most Muscular Pose	10%
8. Suit	10%
9. Final Question	20%
Total	100%

Ratiba ya Matukio

Mr. Physique na Miss Fitness

TAREHE: Jumanne, 26/11/2019

Mahali: Serene Beach Resort (zamani – Bellinda Hotel) karibu na Jangwani Sea Breeze, Mbezi Dar es Salaam.

MUDA	TUKIO
1:00 -03:30 asubuhi	Usajili
4:00 -8:00 mchana	Mchujo (Mr. Physique na Miss. Fitness)
8.00 - 9:00 mchana	Chakula cha mchana kwa waliopita na Lunch box kwa wasiochaguliwa.
9:00 - 10:00 jioni	Kuonyeshwa sehemu za malazi kwa waliochaguliwa .
12:00 -2:00 usiku	Maelekezo kwa washiriki (walimu, wanamitindo & uongozi)
2:00 - 3:00 usiku	Chakula cha jioni
3:00 -4.00 usiku	Kipindi cha mitandao ya kijamii Mr. and Miss. Popular Contest.

Mr. Physique na Miss Fitness

Date: Jumatano, 27/11/ 2019

Mahali: Serene Beach Resort (zamani – Bellinda Hotel) karibu na Jangwani Sea Breeze, Mbezi Dar es Salaam.

MUDA	TUKIO
1:00 -2:00 asubuhi	Kifungua kinywa - Sehemu: Hotelini
5:00 – 8:00 mchana	Kwa Mr. Physique (Shindano: Beach Body Top Model and Extreme Fitness) Sehemu: Ufukweni
8.00 - 9:00 mchana	Chakula cha mchana, Sehemu: Ufukweni
9:00 - 12:00 jioni	Chai na vinywaji kwa Miss. Fitness (shindano : Beach Body, Top Model and shindano la Extreme Fitness) Sehemu: Ufukweni
12:00 - 2:00 usiku	kupumzika - Sehemu: Hotelini
2:00 -3:00 usiku	Chakula cha usiku - Sehemu: Hotelini
3:00 - 4.00 usiku	Kipindi cha mitandao ya kijamii kwa Mr. and Miss. Popular Contest.



TANZANIA BODYBUILDING FEDERATION

BLOCK C, PLOT NO.6, SINZA MAKABURINI DAR ES SALAAM, TANZANIA

WEBSITE: www.tzbbf.org | EMAIL: info@tzbbf.org | MOBILE: +255 753559833

Mr. Physique Na Miss Fitness

Tarehe: Alhamisi, 28/11/2019

Mahali: Serene Beach Resort (zamani – Bellinda Hotel) Karibu na Jangwani Sea Breeze , Mbezi Dar es Salaam.

MUDA	TUKIO
1:00 - 2:00 Asubuhi	Kifungua kinywa - Sehemu: Hotelini
2:00 - 8:00 Mchana	Mazoezi Mr. Physique (Beach & Top Model mafunzo na mazoezi na upimaji na upigaji picha) Miss. Fitness (Beach & Top Model mafunzo na mazoezi na upimaji na upigaji picha) Sehemu: Hotelini
8.00 - 9:00 mchana	Chakula cha mchana, Sehemu: Hotelini
11:00 - 2:00 usiku	Mazoezi ya vitendo na upigaji picha

Mr. Tanzania 2019

Tarehe: Alhamisi, 28/11/2019

Mahali: Serene Beach Resort (zamani – Bellinda Hotel) karibu na Jangwani Sea Breeze , Mbezi Dar es Salaam.

MUDA	TUKIO
1:00 - 3:30 asubuhi	Usajili - Sehemu: Hotel
4:00 - 5:00 asubuhi	Mkutano na wahadishi wa habari
6:00 - 8:00 mchana	Mchujo wa awali
8.00 - 8:30 mchana	Chakula cha mchana – Sehemu: Hotelini
8:30 - 12:00 jioni	Mchujo wa awali unaendelea
12:30 - 1:30 jioni	Mwelekeo

Mr. Tanzania 2019, Mr. Physique Na Miss Fitness

Tarehe: Ijumaa, 29/11/2019

Sehemu: Hyatt Regency – Dar es Salaam.

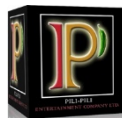
MUDA	TUKIO
2:00 - 4:00 asubuhi	Kifungua kinywa
4:00-8:00 Mchana	Mazoezi ya jukwaa
8.00 - 9:00 Mchana	Chakula cha mchana
3:00 - 6:00 usiku	Tuzo za fainali na Burudani

SHERIA ZA MATUMIZI YA KAMERA:

1. Hakuna mpiga picha na video atakeye ruhusiwa kuchukua matukio yeyote.
2. Hairusiwi kwa mtu yeyote kuchukua matukio ndani ya eneo la shughuli.
3. Hairusiwi kupiga picha kwenye jukwaa

Maelekezo yote hapo juu yatatolewa na Pilipili Ent. Productions

Mr. Tanzania 2019 Proud Promoter:



PILIPILI ENTERTAINMENT
COMPANY LTD.