



Yönetim Kurulu Tarafından **Onaylanmıştır**
Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü
.../.../2025

Street Workout Freestyle Türkiye Şampiyonası 2025

Street Workout Freestyle Türkiye Şampiyonası 2025 ile ilgili aşağıdaki düzenlemeler, **Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü (SACSK)**, **World Street Workout and Calisthenics Federation (WSWCF)** tarafından üye kuruluşlarla iş birliği içinde hazırlanmıştır. Bu yönetmelikler hem organizasyon ekibi hem de yarışmacı sporcular için geçerlidir.

Yarışmada dereceye giren sporcular, **2026 Street Workout Dünya Şampiyonasına** katılma hakkı kazanacaktır. **Street Workout Freestyle Türkiye Şampiyonası 2025'e** katılmayan veya derece elde edemeyen sporcular, Türkiye'yi dünya şampiyonasında temsil etme hakkını elde edemeyecektir.

Street Workout Freestyle Türkiye Şampiyonası 2025, 06-07 Eylül 2025 tarihinde Mersin'de düzenlenecektir. Yarışma alanının konumu, ilerleyen günlerde kılavuzda güncellenerek duyurulacaktır.

1- Organizasyonu Düzenleyen Kurumlar

Street Workout Freestyle Türkiye Şampiyonası 2025, **Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü (SACSK)**, **World Street Workout and Calisthenics Federation (WSWCF)** ve **Mezitli Belediyesi** iş birliği ile düzenlenmektedir.

Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü, Türkiye'de **calisthenics ve street workout sporlarını** tanıtmak, yaygınlaştırmak ve **resmî bir branş haline getirmek** amacıyla kurulmuş olup, bu alandaki en yetkin organizasyonlardan biridir. Kulüp, sporculara eğitimler, yarışmalar ve uluslararası platformlara katılım fırsatları sunarak Türkiye'deki calisthenics ekosisteminin gelişimine öncülük etmektedir.

Bu organizasyon, Türkiye'deki en yetenekli sporcuları belirleyerek uluslararası arenada rekabet etmelerine olanak tanımaktadır.

2- Yarışma Kategorileri ve Formatı

Street Workout Freestyle Türkiye Şampiyonası 2025, yarışmasında toplamda beş kategori yer almaktadır. Bunlar;

- **Küçükler Kategorisi:** 10-15 yaş arasını kapsamaktadır.
- **Büyükler Erkekler Kategorisi:** 16-35 yaş arasını kapsamaktadır.
- **Büyükler Kadınlar Kategorisi:** 16-35 yaş arasını kapsamaktadır.
- **Erkekler Veteran Kategorisi:** 35 üstü yaş arasını kapsamaktadır.
- **Kadınlar Veteran Kategorisi:** 35 üstü yaş arasını kapsamaktadır.

Küçükler kategorisinin açılması için minimum **altı (6)** yarışmacının kayıt olması gerekmektedir. Eğer yeterli sayıda yarışmacı olmaması durumunda yarışma kategorisi açılmaz.

Veteran kategorisinin açılması için minimum altı (6) yarışmacının kayıt olması gerekmektedir. Eğer yeterli sayıda yarışmacı olmaması durumunda yarışmacı isteği doğrultusunda büyükler kategorisinde yarışabilir ancak veteran kategorisi açılmaz.

Street Workout Freestyle Türkiye Şampiyonası, calisthenics sporunun tüm disiplinlerini içeren ve yarışmacıların belirlenen süre içerisinde sergiledikleri performansların jüri tarafından puanlanması esasına dayanan bir yarışma formatıdır.

Yarışma iki tur üzerinden gerçekleştirilir:

- **Birinci Tur (Eleme):** Tüm yarışmacılar sahneye çıkarak freestyle performanslarını sergiler. Jüri üyeleri, her performansı önceden belirlenen kriterler doğrultusunda puanlar. Bu turun sonunda en yüksek puanı alan **altı (6)** sporcu, final turuna katılmaya hak kazanır.
- **İkinci Tur (Final):** Finale kalan **altı (6)** yarışmacı, ikinci kez sahneye çıkarak final performanslarını sunar. Bu turda da jüri tarafından puanlama yapılır.

Finalistlerin birinci ve ikinci turda aldıkları puanların toplamı, yarışma genel sıralamasını belirler. En yüksek toplam puana ulaşan yarışmacı, Street Workout Freestyle Türkiye Şampiyonu unvanını kazanır.

- Kadınlar ve erkekler ayrı kategorilerde yarışacaktır. (Küçükler kategorisi bu kapsamda değildir. Küçükler karma kategoride yarışacaklardır.)
- Küçükler kategorisinde yarışacak yarışmacılar 8 Eylül 2009 – 7 Eylül 2015 aralığında doğmuş olmalıdır.
- Büyükler Erkekler ve Kadınlar kategorisinde yarışacak yarışmacılar 7 Eylül 1990 – 6 Eylül 2009 aralığında doğmuş olmalıdır. 7 Eylül 2009 ve sonrasında doğanların katılımı yasaktır.
- Erkekler ve Kadınlar Veteran kategorisinde yarışacak yarışmacılar 35 yaşını doldurmuş olmalıdır. Veteran kategorisi için 6 Eylül 1990 ve öncesi doğmuş kişiler başvurabilir.

Yarışma Süreleri ve İşleyiş

2.1. Yarışma birinci tur ve final turu olmak üzere iki aşamadan oluşmaktadır.

2.2. Birinci tur sonunda en iyi dereceye elde eden 6 yarışmacı final turuna katılmaya hak kazanır. Puan yakınlıkları durumunda yarışmacı sayısı 8 kişiye kadar yükselebilir.

2.3. İlk turda yarışmacılara 2 dakika performans süresi verilecektir. Bu sürenin en az 1 dakika 15 saniyesini kullanmak zorundadırlar. Yarışmacı, performans süresinin 1 dakika 15 saniyesini altında kalırsa diskalifiye edilir ve puanlama yapılmaz.

2.4. Final turunda, yarışmacılara 2 dakika performans süresi verilecektir. Bu sürenin en az 1 dakika 30 saniyesini kullanmak zorundadırlar. Yarışmacı, performans süresinin 1 dakika 30 saniyenin altında kalırsa diskalifiye edilir ve puan hesaplaması yapılmaz.

3- Yarışmacı Başvurusu

Yarışmacı başvuruları **01 Temmuz 2025 tarihinde başlayacak** ve **05 Eylül 2025 tarihinde sona erecektir.** Başvurular açıldığında, aşağıda belirtilen linke giderek başvuru formunu doldurabilirsiniz. Başvuru formunu dolduran sporculara, başvurularının onaylanıp onaylanmadığına dair bilgi, **e-posta, SMS ve telefon** üzerinden bildirilecektir.

Başvuru Formu: DUYURULACAK

Yarışma Ücreti: Her bir kategori için 500₺ katılım ücreti bulunmaktadır.

Yarışmacılar, her bir kategori için **500₺** ödemekle yükümlüdür. Başvurusu onaylanan yarışmacılara, katılım ücretinin ödeme talimatları **e-posta, SMS ve telefon** ile iletilecektir. Başvurunuzun onaylanması kesinleşmeden kesinlikle katılım ücretini ödemeyin. Başvuru formu onaylanan yarışmacılarla, kulüp yetkililerimiz iletişime geçecek ve ödemeyi, belirtilen banka hesabına yaptıktan sonra **ödeme dekontunu** tarafımıza göndermeleri istenecektir. Yarışma ücretlerinin en son **05 Eylül 2025 günü iş saatleri içinde** belirtilen banka hesabına gönderilmiş olması gerekmektedir.

Banka Hesap Bilgileri:

- **Banka:** Ziraat Bankası
- **IBAN:** TR43 0001 0013 9597 9947 9150 01
- **Hesap İsmi:** Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü

Ödeme açıklamalarına aşağıdaki gibi bilgilerin eklenmesi gerekmektedir;

- “Adı Soyadı, ‘yarışacağı kategori adı’ ”

4- Katılım Şartları

4.1. Her yarışmacının geçerli bir sağlık sigortasına sahip olması zorunludur.

4.2. Yarışmacılar, yarışma öncesi kayıtlarda kendilerine verilen belgeleri imzalayarak yarışma günü görevlilere teslim etmelidir. **18 yaş altı sporculara** ise bu belgeler dijital ortamda iletilecektir. Sporcular, bu belgelerin çıktısını alarak **velilerine imzalatmalı** ve yarışma günü görevli personele teslim etmelidir.

4.3. Yarışmacılar, organizatörlerle iletişimin kesilmemesi adına, yarışmadan **en az bir hafta öncesinden** itibaren ve **özellikle yarışma günleri** telefonlarını açık ve sesli modda tutmalıdır.

4.4. Yarışmaya katılmak için katılım ücretinin bildirilen banka hesabına **05 Eylül günü iş saatleri içinde** yatırılmış olması gerekmektedir.

4.5. Yarışma ücretini yatırmış ancak katılmayan sporculara **ücret iadesi yapılmayacaktır.**

4.5. Yarışmacılar, yarışmaya katılımını iptal etmek durumunda ise, bunu organizasyona bildirmelidir.

4.6. Yarışmacılar, yarışma günü en geç saat 13:00’de yarışma alanında bulunmalıdır.

4.7. Yarışmacılar, katıldıkları her bir kategori için **500₺** ödemekle yükümlüdür. Katılım ücretleri, Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü tarafından belirlenen banka hesabına yatırılmalıdır.

4.8. Yarışmacılar, birinci tur ve final turu performanslarında kullanacakları müzikleri, en geç 5 Eylül 2025 tarihine kadar organizasyon ekibine veya yarışmacılardan sorumlu personele teslim etmekle yükümlüdür. Bu tarihe kadar müziğini teslim etmeyen sporcular, performanslarını DJ tarafından uygun görülen müzik eşliğinde sergilemek zorunda kalacaktır.

5- Takvim ve Program

Street Workout Freestyle Türkiye Şampiyonası 2025, iki gün sürecek şekilde planlanmıştır. Şehir dışından katılım sağlayacak sporcuların, 6 Eylül 2025 Cumartesi günü saat 09.00 ile 10.00 arasında Mersin’de olacak şekilde ulaşım planlarını yapmaları gerekmektedir.

Otobüs ile Ulaşım:

- Otobüsle Mersin’e ulaşacak sporcularımız, Mersin Otogarı’nda kulüp ekibimiz tarafından karşılanacak olup, yarışma alanına ulaşmaları ekip sorumlularımız eşliğinde sağlanacaktır.

Uçak ile Ulaşım:

- Uçakla seyahat edecek sporcular, "COV" havalimanı kodu ile Çukurova Uluslararası Havalimanına bilet almalıdır. Havalimanına ulaştıktan sonra HAVAŞ servislerini kullanarak Mersin Sayapark durağında inmeleri gerekmektedir. Sayapark durağında kulüp görevlilerimiz tarafından karşılanacak ve yarışma alanına ulaşmaları sağlanacaktır.
- Uçakla ulaşım sağlayacak sporcuların da, HAVAŞ yolculuk süresi dâhil olmak üzere, saat 09.00 – 10.00 arasında Mersin'de olacak şekilde uçuş saatlerini planlamaları önem arz etmektedir.

Tren ile Ulaşım:

- Yüksek Hızlı Tren (YHT) hatları kapsamında yapılan çalışmalar nedeniyle Mersin'e doğrudan tren seferleri geçici olarak durdurulmuştur. Bu nedenle tren ile ulaşım mümkün değildir.

Yarışmanın ilk günü – 06 Eylül 2025 Cumartesi

Yarışmanın ilk günü olan 6 Eylül 2025 Cumartesi günü, şehir dışından gelen sporcularımızla birlikte güne kahvaltı ile başlanacaktır. Ardından sporcular, kulüp ekibimiz eşliğinde yarışma alanına götürülecek ve alanı önceden görme imkânı sağlanacaktır.

Günün devamında, farklı illerden gelen sporcuların birbiriyle tanışmaları, kaynaşmaları ve sosyalleşmeleri amacıyla kulübümüz tarafından çeşitli etkinlik ve aktiviteler düzenlenecektir.

Konaklama Bilgilendirmesi

Kulübümüz, şehir dışından gelen sporcular için konaklama hizmeti sunmamaktadır. Ancak Mersin'de ikamet eden bazı sporcularımız, her yıl olduğu gibi bu yıl da şehir dışından gelen sporculara gönüllü olarak konaklama desteği sağlamaktadır.

Mersin'de düzenlenen önceki organizasyonlarda konaklama konusunda herhangi bir olumsuzluk yaşanmamıştır. Konaklama imkânı konusunda tereddüt yaşayan veya bu konuda bütçe ayıramayan sporcularımız, kulüp ile iletişime geçerek yönlendirme talep edebilirler.

Yarışmanın ikinci günü – 07 Eylül 2025 Pazar

- Yarışmacıların, yarışma alanında bulunması gereken saat 14:00'dır.
- Yarışma kuraları saat 15:00'da çekilmektedir.
- Yarışma saat 16:00'dır.
- Yarışmanın bitiş saati o günün akış programına bağlı olarak açılış konuşmaları, performanslar, ödül töreni düşünülmektedir bitiş saati ortalama olarak saat 20 ila 21 arasında planlanmaktadır.

6- Bilgilendirme

6.1. Freestyle Türkiye Şampiyonası 2025, kulübümüzün YouTube hesabı üzerinden canlı olarak yayınlanacaktır.

6.2. Her katılan sporcu, kendi şehrini temsil edecektir. Kazanması durumunda, dünya şampiyonasında ülkesini temsil etme hakkına sahip olacaktır.

6.3. Yarışmanın kazananı, "Freestyle Türkiye Şampiyonu 2025" unvanını almaya hak kazanacaktır.

6.4. Kazanan sporcular, 2026 yılında ülkemizi yurt dışında temsil etme hakkını elde edeceklerdir.

7- Yarışma Kuralları

7.1. Yarışmacı, en geç 13:00'te yarışma alanında bulunmak zorundadır. Yarışma saat 16:00'da başlayacaktır.

7.2. Yarışmacı kuraları saat 14:00'de çekilecektir.

7.3. Yarışmacı, performansı sırasında jüriyi etkilemek amacıyla alana 1 adet donanım getirebilir (Halka kullanımı yasaktır.).

7.4. Yarışmacı, performansı esnasında dikkat çekmek amacıyla eldiven, ağırlık vb. ekipmanlar kullanabilir.

7.5. Yarışmacı, performansı sırasında 1 veya 2 arkadaşından yalnızca 1 hareket için yardım alabilir. Aksi takdirde performans sırasında alanda tek başına olmak zorundadır.

7.6. Yarışma esnasında sandalet, terlik veya açık ayakkabı giyilmesi yasaktır. Yarışmacının ayağında mutlaka spor ayakkabı bulunmak zorundadır.

7.7. Yarışmacılar, dizlerinden 5 cm kısa olmayan şort veya eşofman giyebilirler.

7.8. Yarışmacının ismi söylendiğinde, yarışma alanına geldiğinde 30 saniye hazırlanma süresi tanınır. 30 saniye bitiminde yarışmacı performansına başlamak zorundadır. Görevliye işaret vererek performansına daha erken de başlayabilir.

7.9. Yarışma alanında şerit içerisindeki video kaydı yasaktır. Çekimler yalnızca yetkili organizasyon ekibi tarafından yapılmaktadır.

7.10. Yarışmacı, 2.3. maddede yer alan belgeyi imzaladığı takdirde, sponsor ürünleri ile fotoğraf çekimine karşı çıkmayacağını kendi iradesiyle belirtmektedir.

7.11. Yarışmacının diğer yarışmacılara, jüriye veya izleyicilere yönelik hakaret veya saldırı eyleminde bulunması durumunda diskalifiye edilir ve 1 yıl men cezası alır.

7.12. Ulusal, ırksal veya dinsel taciz durumunda, yapan kişi 2 yıl men cezası alır.

7.13. Yarışma alanında alkol ve sigara içmek 1 yıl men cezasına sebep olur.

7.14. Yarışmacı, performansa çıkacağı esnada akreditasyon kartını jüri masasına teslim etmek zorundadır. Akreditasyon kartının kaybolması durumunda kişi diskalifiye edilir.

8- Puanlama Sistemi

- Statik Hareketler (STATICS) - 20 Puan

Statik hareketler, sporcunun vücudunu belirli bir pozisyonda **hareketsiz, sabit ve dengeli bir şekilde** tutmasını gerektiren elementlerden oluşur. Bu kategori, sporcunun **izometrik kuvvet seviyesi, vücut kontrolü, denge kabiliyeti** ve **teknik doğruluğu** temelinde değerlendirilir.

Değerlendirme Kriterleri:

- **Sabitlik ve kontrol:** Pozisyonun sallanma, denge kaybı veya titreme olmadan uygulanması beklenir. Vücut çizgileri net olmalı, pozisyon bozulmadan korunmalıdır.
- **Teknik yeterlilik:** Hareketin tanımına uygun formda gerçekleştirilmesi gerekir. Açılar, kol-bacak hizası, omuz ve kalça pozisyonları gibi teknik detaylar dikkate alınır.

- **Zorluk seviyesi:** Sergilenen statik pozisyonların teknik ve fiziksel zorluğu göz önüne alınır. İleri düzey hareketler (ör. full planche, victorian, human flag) bu açıdan daha yüksek etki yaratır.
- **Estetik ve bütünlük:** Hareketlerin performans içindeki yerleşimi, diğer hareketlerle olan geçiş uyumu ve görsel bütünlük önemlidir. Statikler sadece “puan almak” için değil, performansın doğal bir parçası olarak sunulmalıdır.
- Her statik pozisyon, en az 3 saniye sabit tutulmalıdır. Süre tamamlanmadan yapılan geçişler geçersiz sayılabilir.
- Aynı pozisyonun tekrar edilmesi değerlendirmeye dâhil edilmez.
- Performansa rastgele eklenmiş, geçişe entegre olmayan statikler puan üzerinde olumsuz etki yaratabilir.
- Pozisyona ulaşmadan bırakılan veya dengesini kaybeden hareketler puan kırımıyla sonuçlanır.

Örnek Statik Hareketler:

- İtme (Push) temelli: Full Planche, Straddle Planche, Maltese, Victorian, Elbow Lever
- Çekme (Pull) temelli: Front Lever, Back Lever, Human Flag, Inverted Hang Hold, One-Arm Front

Not: Yarışma sırasında uygulanacak hareketler yukarıdaki örneklerle sınırlı değildir. Yarışmacılar, teknik açıdan tanımlanabilir her tür statik pozisyonla değerlendirilebilir.

- Güç Hareketleri (Power Strength) - 20 Puan

Bu kategori, sporcunun sahip olduğu fiziksel gücü, kas dayanıklılığını ve teknik kontrolü yansıttığı güç temelli hareketler üzerinden değerlendirilir. Bu başlık altında; zorlayıcı, yüksek güç gerektiren ve çoğu zaman ileri seviye antrenmanla elde edilebilen hareketler yer alır.

Örnek Hareketler:

- One Arm Pull-Up
- Full Planche
- Full Planche Push-Up
- Victorian
- Hafif eğimle Planche Push-Up'lar
- Impossible Dip
- One Arm Elbow Lever
- Impossible Pull / Impossible Front Lever
- Tucked Manna ya da Manna vari hareketler
- One Arm Muscle-Up
- Tiger Bend (Shoulder stand'ten kalkışlı olanı)
- Pelican Push-Up (Ring versiyon değil, bar versiyonu)

Değerlendirme Kriterleri:

- **Hareketin seviyesi:** Sergilenen hareketin ne kadar ileri seviye ve güç odaklı olduğu değerlendirilir. Hareketin zorluk derecesi, sahnede gösterilen teknik yetkinliğin temel göstergesidir.
- **Hareketin temizliği:** Yapılan hareketin formla, net ve hatasız şekilde uygulanması beklenir. Eksik form, yarım uygulama veya teknik bozukluklar değerlendirmeyi düşürür.
- **Vücut kontrolü ve denge:** Hareket sırasında sporcunun vücudunu ne kadar sabit, kontrollü ve stabil tuttuğu göz önüne alınır. Titreme, dengesizlik veya kontrol kaybı olumsuz etki eder.

- **Geçişlerin kalitesi:** Güç hareketlerine geçiş ve çıkışların yumuşak ve kontrollü olması önemlidir. Harekete girmeden önceki hazırlık veya çıkışta yaşanan kopmalar değerlendirmeyi etkiler.
- **Kombinasyon yapısı:** Güç hareketi, başka bir hareketle başarılı şekilde birleştirildiyse bu yaratıcı yapı değerlendirmeye dahil edilir. Kombinasyonun bütünlüğü ve akıcılığı gözlemlenir.

- Dinamik Hareketler (Dynamics) - 20 Puan

Dinamik hareketler, sporcunun hız, çeviklik, kontrol ve akrobatik yeteneklerini gösterdiği hareketlerdir. Bu kategoride, özellikle hava kontrolü, dönüşler, el bırakma hareketleri ve iniş kalitesi ön plandadır.

Örnek Hareketler:

- 360°, 540° dönüşler
- Shrimp Flip
- Giants
- Release & Regrab (bırakıp tekrar tutma hareketleri)
- Swing 360, Swing 540
- Alley Hoop
- Bar-Kip
- Kumquat

Değerlendirme Kriterleri:

- **Havadaki Kontrol ve Stabilite:** Hareket sırasında sporcu, havada vücut pozisyonunu kontrol altında tutmalı, ani sallanmalar ya da dengesizlikler göstermemelidir. Havadaki kontrol, hareketin başarısının temel unsurudur.
- **Dönüş ve Açılar Doğruluğu:** Yapılan dönüşlerin (360°, 540° vb.) açısal doğruluğu ve hareketin tam olarak tamamlanması önemlidir. Eksik dönüşler ya da açıların yarım kalması puanı düşürür.
- **El Bırakma ve Yeniden Tutma Başarısı:** Release & Regrab hareketlerinde, sporcunun elini bıraktığı anda vücut kontrolü ve başarılı yakalama performansın değerini artırır. El bırakmanın riskini ve temizliğini göstermek önemlidir.
- **İniş Kalitesi:** Hareketin inişi kontrollü ve dengeli olmalıdır. Ani düşmeler, dengesiz inişler veya hareketin tamamlanmaması puan kaybına sebep olur.
- **Akıcılık ve Akrobatik Bütünlük:** Dinamik hareketlerin performans içindeki geçişleri ve bütünlüğü göz önünde bulundurulur. Hareketler birbirine uyumlu ve kesintisiz şekilde bağlanmalıdır.
- **Risk ve Zorluk Seviyesi:** Hareketin zorluk seviyesi ve performans sırasında alınan riskler değerlendirmeye dahildir. Daha karmaşık ve tehlikeli hareketler yüksek değer taşır.
- **Yaratıcılık ve Özgünlük:** Sporcu, standart hareketlerin dışında özgün varyasyonlar veya yeni hareketler sergileyerek puanını artırabilir. Bu, dinamik hareketlerin çeşitliliğini ve yenilikçiliğini teşvik eder.

- Kombinasyonlar (Combinations) – 20 Puan

Kombinasyonlar kategorisi, sporcunun farklı hareket türlerini kesintisiz, akıcı ve uyumlu şekilde bağlama becerisini değerlendirir. Bu kategori, performansın bütünlüğü, akışkanlığı ve hareketler arasındaki geçişlerin kalitesine odaklanır.

Değerlendirme Kriterleri:

- **Geçişlerin Akıcılığı:** Hareketler arasındaki geçişlerin pürüzsüz ve kesintisiz olması, performansın doğal bir ritimde ilerlemesi beklenir. Ani duraklamalar veya sert geçişler puan kaybına yol açar.
- **Çeşitlilik ve Uyum:** Kombinasyonlarda statik, güç ve dinamik hareketlerin dengeli ve uyumlu şekilde kullanılması önemlidir. Tek tip hareketlerin ardışık tekrarı değerlendirmeyi olumsuz etkiler.
- **Performans Bütünlüğü:** Kombinasyonlar, performansın geneline uyum sağlamalıdır. İzleyiciye bir hikaye veya akış hissi vermeli, kopukluk yaratmamalıdır.
- **Zorluk Seviyesi ve Yaratıcılık:** Hareketler arasındaki geçişlerin teknik zorluk derecesi ve yenilikçi bağlantılar, sporcunun yüksek puan almasını sağlar.
- **Kontrol ve Denge:** Geçişler sırasında sporcunun kontrolü ve dengesi korunmalıdır. Kaymalar, düşmeler veya kontrol kaybı puanı düşürür.

9- Jüri Seçimi

9.1. Freestyle Türkiye Şampiyonasında 4 tarafsız jüri tarafından yönetilecektir.

9.2. Jüriler bu camiaya katkıda bulunmuş, insanlar tarafından saygı görülen kişiler olmalıdır. Bir jüri taraflı ve çıkar sahibi birisi olmaması gerekir.

10- Jüri Kadrosu

Jüri kadrosu netleştikçe kılavuz güncellenecektir.

11- Street Workout Freestyle Türkiye Şampiyonası 2025 Sponsorlar ve Destekçiler

Mezitli Belediyesi, Mezitli Park ve Bahçeler Müdürlüğü, Mezitli Emniyet Müdürlüğü ve yarışma süresince anlaşacağımız markalar (Kılavuz güncellendikçe anlaşma yapılan markalar bu maddeye eklenecektir.) desteklerinizden dolayı teşekkür ederiz.



Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü

Sokak Antrenmanları, yaşadığımız çevreyi adeta bir spor alanı veya spor salonu gibi kullanmaktır. Bu nedenle çalışma alanı bulmakla ilgili bir sorun oluşmamaktadır. Bu antrenmanlar sokakta bulunan her türlü materyalle veya bu spor için oluşturulmuş bar parkurları üzerinde uygulanabilir. Sokak antrenmanlarının içeriği Calisthenics hareketlerinden oluşur.

Calisthenics direnç olarak vücut ağırlığının kullanıldığı egzersizlerin bütünüdür. Hareketler ritmikdir. Genellikle ekipmansız ve aletsiz uygulanır. Bu uygulama kişinin; itiş, çekiş, bükme, atlama veya sallanma gibi hareketler yoluyla; vücut kuvvetini, vücut uygunluğunu ve esnekliğini artırmak için tasarlanmıştır.

Amaç; vücudun kuvvet, denge, esneklik ve fitness seviyesini arttırmaktır. Antrenmanlar genellikle konser halinde, uzun zamanlı egzersizlerle yürütülür. Şiddeti yoğun ve çeşitlendirilmiş metotlarla uygulandığında, kassal ve aerobik dayanıklılığı geliştirir. Aynı zamanda denge, çeviklik ve koordinasyon gibi psikomotor becerilerin de geliştirilmesine katkı sağlar.

Kulübümüzün Kuruluş Amacı

Sokak Antrenmanları ve Calisthenics sporunu tüm Türkiye'ye tanıtarak genç, yaşlı, kadın, erkek, engelli ayırt etmeksizin her yaştan kitleye hitap edilmesi ve ülkemiz içinde yarışma ve organizasyon düzenleyerek sporcularımızın ihtiyaçlarını gidermektir. Ayrıca calisthenics branşını ülkemizde federasyon çatısı altında resmi bilinirliğe kavuşturmak ve bu sporla uğraşan sporcularımızın emeklerinin boşa gitmemesini amaçlamaktır.

Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü

Genel Kurulu

- Bahadır Bayram – Kulüp Başkanı
- Mustafa Selamoğulları – Kulüp Başkan Yardımcısı
 - Tunahan Çolak – Genel Sekreter
 - Burak Akbaş – Yönetim Kurulu Saymanı
 - İsmail Şahin – Yönetim Kurulu Saymanı
- İsa Bayram Açıkgöz – Yönetim Kurulu Üyesi
 - Hüsrev Uzun – Yönetim Kurulu Üyesi
 - Şükür Demet – Yönetim Kurulu Üyesi

Hakem Kurulu

- Aykut Can Kınayer – Geçici Hakem Kurulu Başkanı
- İsmail Şahin – Kurallar ve Eğitim Sorumlusu
- Hüsrev Uzun – Organizasyon ve Lojistik Sorumlusu
- Emre Arslan – İletişim ve Geri Bildirim Sorumlusu

İletişim bilgileri;

E-Posta: sokantcalsk@gmail.com

WEB Sitesi: <https://www.sokantcalsk.com>

Instagram: <https://www.instagram.com/sokantcalsk>

Youtube: <https://www.youtube.com/@sokantcalsk>

X: <https://x.com/sokantcalsk>

Tiktok: <https://www.tiktok.com/@sokantcalsk>

Adresi: Keklik Pınarı Mahallesi 924. Sokak No: 7A Çankaya / ANKARA

12- Telif Hakkı ve Dağıtım Uyarısı

Bu kılavuz, **Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü ve World Street Workout and Calisthenics Federation** tarafından hazırlanmıştır. Bu dokümanın tamamı veya herhangi bir kısmı, **Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü'nün** yazılı izni olmadan kopyalanamaz, taklit edilemez veya dağıtılamaz. Herhangi bir izinsiz kullanım, telif hakkı ihlali olarak değerlendirilecektir ve yapan kişi hakkında yasal süreç başlatılacaktır.