



Yönetim Kurulu Tarafından **Onaylanmıştır.**
Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü
01.03.2025 Çankaya, ANKARA/TÜRKİYE

Power & Endurance Türkiye Şampiyonası 2025

Power & Endurance Türkiye Şampiyonası 2025 ile ilgili aşağıdaki düzenlemeler, **Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü** ve **World Street Workout and Calisthenics Federation (WSWCF)** tarafından üye kuruluşlarla işbirliği içinde hazırlanmıştır. Bu yönetmelikler hem organizasyon ekibi hem de katılımcı sporcular için geçerlidir.

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

Power & Endurance Türkiye Şampiyonası 2025, 10-11 Mayıs 2025 tarihinde **İstanbul'da** düzenlenecektir. Yarışma, **İstanbul Yenikapı'da bulunan Yenikapı Avrasya Show & Art Center'da** gerçekleştirilecek olan **World Sports İstanbul** fuarı kapsamında düzenlenecektir. Yarışma alanının ve kulübümüzün standının fuar içindeki konumu, ilerleyen günlerde kılavuzda güncellenerek duyurulacaktır.

Power & Endurance Türkiye Şampiyonası 2025 – Fuar Katılım Bilgilendirmesi

Power & Endurance Türkiye Şampiyonası 2025, World Sports İstanbul spor fuarı kapsamında, kulübümüzün standının bulunduğu alanda gerçekleştirilecektir. Yarışmacıların ve ziyaretçilerin yarışma alanına erişim sağlayabilmesi için fuar bileti satın almaları gerekmektedir. Fuar 8-9-10-11 Mayıs tarihleri arasında gerçekleşecektir. Bu dört gün boyunca fuara gelip standımızı ziyaret edebilirsiniz. Standımızı ziyaret ederek kulübümüz hakkında bilgiler alabilirsiniz. Fuarın 3. ve 4. gününde ise yarışmamızı gerçekleştirip bu muhteşem fuarı sonlandıracağız.

1 Mart itibariyle geçerli olan **indirimli fuar bilet fiyatları:**

- **4 günlük kombine bilet:** 350₺
- **Tek günlük giriş bileti:** 250₺

World Sports İstanbul Fuar Bileti Satın Al: <https://worldsportsistanbul.com/biletler/>

Bu fiyatlar sınırlı bir süre için geçerli olup, ilerleyen dönemde değişebilir. Ancak, **Power & Endurance Türkiye Şampiyonası 2025 yarışmacılarına** özel olarak sağlanacak **indirim kodu** sayesinde, bilet fiyatları artsa bile mevcut indirimli fiyatlardan yararlanabileceklerdir.

Fuar, her yıl 20.000'den fazla ziyaretçi, 400 yerli ve 100 yabancı spor firması, çeşitli federasyonlar ve kulüplerin katılımıyla düzenlenmektedir. Aynı zamanda kongreler ve etkileşimli etkinlikler de fuar programında yer almaktadır.

Yarışmaya katılacak veya izleyici olarak fuarı ziyaret edecek kişiler, dört gün boyunca kulüp standımızdan bilgi alabilir ve fuar genelinde farklı stantları ziyaret ederek spor alanındaki gelişmeler hakkında bilgi edinebilirler.

1. Organizasyonu Düzenleyen Kurumlar

Power & Endurance Türkiye Şampiyonası 2025, Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü, World Street Workout and Calisthenics Federation (WSWCF), World Sports İstanbul ve Tam Fuar işbirliği 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 Katılım Şartları

Yarışma Kategorileri

Power & Endurance Türkiye Şampiyonası 2025, yarışmacılara iki farklı kategori seçeneği sunar. Sporcular, bu iki kategoriden birine veya her ikisine birden katılabilir.

Power Kategorisi: Calisthenics sporunun üç temel hareketi olan **Pull-Up, Dips ve Muscle-Up** üzerine kuruludur. Yarışmacılar, bu üç hareketten ikisini ağırlık ekleyerek, birini ise vücut ağırlığıyla gerçekleştirir. Her hareketten yapılan geçerli tekrarlar toplanarak toplam puan belirlenir ve en yüksek skoru elde eden yarışmacı dereceye girer.

Endurance Kategorisi: Dayanıklılığa dayalı bu kategoride, yarışmacılar belirlenen hareketleri, belirlenen sıra ve tekrar sayısı ile en kısa sürede tamamlamaya çalışır. Yarışmanın galibi, parkuru en hızlı tamamlayan yarışmacıdır.

Power & Endurance Türkiye Şampiyonası 2025, tek bir yaş grubunda ve profesyonel düzeyde gerçekleştirilen ulusal bir yarışmadır. Yarışmacılar, aşağıdaki kategorilere göre değerlendirilir:

- Kadınlar ve erkekler ayrı kategorilerde yarışacaktır. Karma kategori bulunmamaktadır.
- Katılımcılar en geç 4 Mayıs 2009 ve öncesinde doğmuş olmalıdır. 5 Mayıs 2009 ve sonrasında doğanların katılımı yasaktır.
- Yarışmacılar Power & Endurance kategorilerinden birini veya her ikisini seçerek yarışabilirler.

2.2. Katılım Şartları

- Her katılımcının geçerli bir sağlık sigortasına sahip olması zorunludur.
- Katılımcılar, yarışma öncesinde kendilerine gönderilen belgeleri imzalayarak yarışma günü görevlilere teslim etmelidir. **18 yaş altı sporcular için bu belgeler veli tarafından imzalanmalıdır.**
- Katılımcılar, organizatörlerle iletişimin kesilmemesi adına, yarışmadan **en az bir hafta öncesinden itibaren** telefonlarını açık ve sesli moda tutmalıdır.
- Yarışmaya katılmak için katılım ücretinin bildirilen banka hesabına **09 Mayıs günü iş saatleri içinde** yatırılmış olması gerekmektedir.
- Yarışma ücretini yatırmış ancak katılmayan sporculara ücret iadesi yapılmayacaktır.
- Katılımcılar, yarışmaya katılımını iptal etmek durumunda ise, bunu **en geç 25 Nisan 2025 tarihine kadar** organizasyona bildirmelidir.
- Katılımcılar, 10 ve 11 Mayıs 2025 günleri en geç saat 10:00'da yarışma alanında bulunmalıdır.
- Yarışmacılar, katıldıkları her bir kategori için **300₺** ödemekle yükümlüdür. Katılım ücretleri, Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü tarafından belirlenen banka hesabına yatırılmalıdır.

3. Yarışmacı Başvurusu

Yarışmacı başvuruları **1 Mart 2025 tarihinde başlayacak** ve **4 Mayıs 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: <https://www.sokantcalsk.com/pebasvuruformu>

Yarışma Ücreti: Her bir kategori için 300₺ katılım ücreti bulunmaktadır.

Katılımcılar, her bir kategori için **300₺** ödemekle yükümlüdür. Başvurusu onaylanan katılımcılara, katılım ücretinin ödeme talimatları **e-posta, SMS ve telefon** ile

iletilecektir. Başvuru formu onaylanan katılımcılarla, **kulüp yetkililerimiz** iletişime geçecek ve ödemeyi, belirtilen banka hesabına yaptıktan sonra **ödeme dekontunu** tarafımıza göndermeleri istenecektir. Yarışma ücretlerinin en son **09 Mayıs 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 Açıklaması Örneği:

Ödeme açıklamalarına aşağıdaki gibi bilgilerin eklenmesi gerekmektedir:

- **(Tek kategori ücreti gönderilmesi “300₺”)** Örnek 1: “Adı Soyadı – Power Kategorisi veya Endurance Kategorisi”
- **(İki kategori ücreti toplamı gönderilmişse “600₺”)** Örnek 2: “Adı Soyadı – Power & Endurance Kategorisi”

4. Yarışma Formatı ve Kurallar

Power Kategorisi (10 Mayıs): Yarışma Süreleri, İşleyişi ve Sıkletler

Genel Kurallar:

- Katılımcılar, üç temel calisthenics hareketini ek ağırlıkla ve birini ek ağırlıksız yapmak zorundadır. Bu hareketler birbirini takip eder ve şu sırayla yapılmalıdır:
 1. Pull-Up (Ağırlıklı)
 2. Dips (Ağırlıklı)
 3. Muscle-Up (Ağırlıksız)
- Her katılımcı, takılan ağırlıkları bacaklarının önünde veya arkasında tutabilir. Ağırlıkları bacakların arasında tutmak yasaktır.
- Eğer Katılımcı herhangi bir tekrar sırasında yere dokunursa, o tekrar sayılmaz.
- Seçilen sırayla, tüm katılımcılar sırasıyla Ağırlıklı Pull-Up yapacaklardır. Ardından aynı sırayla tüm katılımcılar Ağırlıklı Dips yapacak ve son olarak aynı sırayla Muscle-up egzersizini gerçekleştirecekler.
- Power kategorisinde bir sıkletin açılabilmesi için o sıklette en az 6 sporcunun yer alması gerekmektedir. Eğer bir sıklette yeterli katılım sağlanamazsa (6'dan az sporcu varsa), ilgili sporcular kilolarına en yakın sıklete dahil edilirler.

Örnek: Eğer +90 kg sıkletine yalnızca 5 sporcu başvurmuş ve yarışma gününe kadar ek bir başvuru alınmamışsa, bu sporcular 80-90 kg sıkletinde yarışacaktır.

Sikletler:

- Erkekler
 1. 80 kg altı (Hafif Siklet)
 2. 80-90 kg (Orta Siklet)
 3. 90+ kg (Ağır Siklet)
- Kadınlar: Siklet kategorisi bulunmamaktadır.

Hareket Detayları:

1. Pull-Up (Ağırlıklı)
 - Erkek Katılımcılar: 32 kg ağırlık plakası veya kettlebell ile gerçekleştirecektir.
 - Kadın Katılımcılar: 12 kg ağırlık plakası veya kettlebell ile gerçekleştirecektir.
2. Dips (Ağırlıklı)
 - Erkek Katılımcılar: 48 kg ağırlık plakası veya kettlebell ile gerçekleştirecektir.
 - Kadın Katılımcılar: 16 kg ağırlık plakası veya kettlebell ile gerçekleştirecektir.
3. Muscle-Up (Ağırlıksız)
 - Hem erkek hem de kadın katılımcılar ağırlık olmadan gerçekleştirecektir.

Hareket Performansı ve Kuralları:

1. Ağırlıklı Pull-Up:

- Ağırlıklı Pull-Up, yatay barda omuz genişliğinde üstten tutuş ile en düşük asılı pozisyondan başlamalıdır. En düşük asılı pozisyondayken, kollar dirsek ve omuz eklemlerinde tamamen düz olmalıdır.
- Hareketin en yüksek noktasında, katılımcının çenesi yatay barın üzerinde olmalıdır, yani fiziksel olarak yatay barın üstünde bulunmalı (yatay bar doğrudan çenenin altında olmalı) ve aynı zamanda yatay bardan daha yüksek bir konumda olmalıdır.
- Pull-Up, vücut ve bacaklar düz olacak şekilde, bacaklar çaprazlamadan yapılmalıdır.
- Sallanmak veya çekişleri güç harici bir ivme ile gerçekleştirmek yasaktır.
- Tutuş üzerindeki yükü azaltmak için kayış, kanca veya herhangi bir başka ekipman kullanmak yasaktır.
- Yarışmacının önüne 30 cm mesafede bir bariyer yerleştirilir. Performans sırasında bu bariyere temas eden yarışmacının ilgili tekrarı geçersiz sayılır.
- Hareketin en düşük pozisyonunda tekrarlar arasındaki maksimum duraklama süresi 3 saniyedir. Sayım, yarışma hakemi tarafından yapılır. Katılımcı bu süreyi aşarak bilinçli olarak beklemeye devam ederse, hareketi sonlandırmak zorundadır ve o ana kadar yaptığı tekrar sayısı kaydedilir. 3 (üç) saniyelik duraklama süresi, katılımcının bir tekrarını tamamlayarak dirsek ve omuz eklemlerini tamamen düzleştirmesi ve hakemin "tekrar sayısını" (örneğin, "yirmi iki") açıklamasıyla başlar. Hakem "bir" dediğinde, katılımcının hareketi devam ettirmesi gerekir (ilk uyarı). Eğer katılımcı beklemeye devam ederse ve

hakem “iki” derse, iki saniye geçmiş olur ve katılımcının yalnızca 1 (bir) saniyesi kalır (ikinci uyarı). Eğer hakem “üç” derse, üç saniye geçmiş olur ve katılımcı hareketi sonlandırmak zorundadır.

- Hareketin performansı ve tekrarlarına yalnızca hakemin, katılımcının eline dokunarak komut vermesinin ardından başlamasına izin verilir.

2. Ağırlıklı Dips:

- Ağırlıklı dips hareketi, en yüksek noktadan, yani kollar tamamen düz ve paralel barların üzerinde olduğu pozisyondan başlayarak yapılmalıdır.
- Hareketin en düşük noktasında, katılımcının dirsek eklemindeki açı 90 dereceye eşit veya daha küçük olmalıdır.
- Paralel barlarda dips yaparken, sırtın eğimi düz olmalı ve sabitlenmiş olmalıdır. Eğer paralel barlarda dips, pelvis bölgesi sabit tutularak öne eğilerek yapılırsa, bu tekrarlar sayılmayacaktır.
- Katılımcıların ellerinin avuç içleri, her bir paralel barın üzerindeki çizili ve kırmızı renkteki alana yerleştirilmelidir.
- Hareketin en yüksek pozisyonunda tekrarlar arasındaki maksimum duraklama süresi 3 saniyedir. Sayım, yarışma hakemi tarafından yapılır. Katılımcı, bu süreden daha uzun süre beklerse, hareketi sonlandırmak zorundadır ve o ana kadar yaptığı tekrar sayısı kaydedilir. 3 (üç) saniyelik duraklama süresi, katılımcının bir tekrarını tamamlayarak dirsek eklemlerini tamamen düzleştirmesi ve hakemin “tekrar sayısını” (örneğin, “yirmi iki”) açıklamasıyla başlar. Hakem “bir” dediğinde, katılımcının hareketi devam ettirmesi gerekir (ilk uyarı). Eğer katılımcı beklemeye devam ederse ve hakem “iki” derse, iki saniye geçmiş olur ve katılımcının yalnızca 1 (bir) saniyesi kalır (ikinci uyarı). Eğer hakem “üç” derse, üç saniye geçmiş olur ve katılımcı hareketi sonlandırmak zorundadır.
- Hareketin performansı ve tekrarına, yalnızca hakemin katılımcının eline dokunarak komut vermesinin ardından başlamasına izin verilir.

3. Muscle-Up:

- Muscle-up'lar temiz bir şekilde yapılmalıdır (strict muscle-up):
- Katılımcı, en düşük pozisyonda dirsek ve omuz eklemlerini düzelterek, en yüksek pozisyonda ise dirsek ve omuz eklemlerini tamamen düzelterek hareketi tamamlamalıdır;
- Salınım yaparak veya kipping yaparak Muscle-up yapılmasına izin verilmez;
- Her tekrar arasında en fazla 3 saniye duraklama yapılabilir. Sayım, yarışma hakemi tarafından yapılır. Eğer katılımcı, bu süreden daha uzun süre duraklarsa, hareketi sonlandırmak zorundadır ve o anda yapılan tekrar sayısı kaydedilir.
- Yarışmacının önüne 50 cm mesafede bir bariyer yerleştirilir. Performans sırasında bu bariyere temas eden yarışmacının ilgili tekrarı geçersiz sayılır.

- Duraklama süresi, katılımcı bir tekrar bitirdiğinde ve dirsek ve omuz eklemlerini düzelttiğinde başlar (yatay çubuğun altı veya üstünde), hakem "tekrar sayısını" açıkladığında (örneğin, "yirmi iki"), ve hakem "bir" dediğinde katılımcı hareketi devam ettirmelidir (ilk uyarı). Eğer katılımcı duraklamayı uzatır ve hakem "iki" derse, iki saniye geçmiş olur ve katılımcının yalnızca 1 (bir) saniye daha vardır (ikinci uyarı). Eğer hakem "üç" derse, üç saniye geçmiş olur ve katılımcı hareketi sonlandırmak zorundadır.

Power Kategorisi İçin Hakem Seçimi ve Hakem Uyumu

- Hakemler, iki grup halinde çalışacaktır: saha hakemleri ve hakem masası hakemleri.
- Toplamda 2 hakem masası olacaktır, bu da aynı anda yarışan 2 katılımcıyı temsil eder. Her bir katılımcı, sahada farklı bir alanda yarışacaktır.
- Her bir hakem masası için, aynı sayıda saha hakemi olacak ve bunlar şu şekilde görev yapacaktır:
 1. İlk hakem, doğru yapılan tekrarları yüksek sesle sayar.
 2. İkinci hakem, birinci hakeme yardımcı olur ve hareketlerin doğruluğunu denetler.
 3. Üçüncü hakem, tekrarlar arasındaki duraklama sürelerini sayan ve başka herhangi bir konuda yardımcı olabilen hakemdir;
- **Hakem Masası:** Her bir hakem masası için, hakem masasının genel (başhakem) hakemi bulunacaktır ve bu hakem, ilgili hakem alanındaki katılımcıların ve hakemlerin genel performansını inceleyecek ve ilgili alandaki yarışan katılımcılardan gelen şikayetleri inceleyebilecektir.
- **Yarışma Gözetmen Hakemi:** Başka bir yarışma gözetmen hakemi olacaktır, bu hakem, her iki hakem masasının ve her iki saha hakeminin genel performansını incelenecektir.
- Toplamda yarışma için 9 hakem görev yapacaktır.
- Belirli bir ögenin tamamlanmasının ardından, hakemler, her katılımcının geçici sonuçlarını yalnızca hakemler arasındaki toplu tartışmanın ardından duyurur. Hakemlerden herhangi biri, katılımcının egzersizini yaparken çekilen videoları talep etme veya inceleme hakkına sahiptir (duruma bağlı olarak). Ancak video incelemesi, sonuçlar katılımcıya duyurulduktan sonra yapılmaz.
- Hakemler, calisthenics topluluğunda tanınan ve saygı gören kişiler olmalı, kendi ülkelerinde veya uluslararası alanda calisthenics sporunun gelişimine katkıda bulunmuş olmalıdır.
- Hakemler, yüksek ahlaka sahip, objektif ve çıkar çatışmalarından uzak kişiler olmalıdır. Seçimleri, yalnızca sosyal ağlarda oluşturdukları imajlarına değil, gerçek ve doğrulanabilir katkılarına dayanmalıdır.
- Hakemler, yarışmalara katılamaz ve katılımcıların performansına yardımcı olamaz.
- Hakem bilgileri yarışma gününe kadar adil ve kararlı yönetilebilmesi adına duyurulmayacaktır.

Kazananların Belirlenmesi:

- Kazanan, 3 farklı egzersizden elde edilen toplam tekrar sayısına göre belirlenir.
- Örnek hesaplama: Katılımcının sonucu – 10 Muscle-up, 20 Ağırlıklı Pull-up, 38 Ağırlıklı Dips, toplam puan: 10 + 20 + 38 = 68 puan.
- Bu kurallar yalnızca ön sonuçlar doğrultusunda podyuma (1., 2. veya 3.) olan ve aynı puana sahip olan katılımcılar için geçerlidir. Eğer 2 veya daha fazla katılımcı aynı puanı almış ise kazanan, yarışma sırasında daha az ağırlık taşıyan katılımcıdır.
- Eğer katılımcıların ağırlıkları aynıysa, bu katılımcılar her bir egzersizin ek turunu birlikte yapacaklardır. Bu süreç, bir katılımcı diğerlerinden daha fazla tekrar yapana kadar devam eder. Egzersizler arasındaki duraklama süresi, her katılımcı için 3 dakikayı geçemez (katılımcılar aynı anda veya peş peşe yapsalar da).

İtiraz Süreci:

Her katılımcı, belirli bir ögeyi tamamladıktan sonra, en geç 2 dakika içinde hakemler masasındaki genel (başhakem) hakemine itirazda bulunma hakkına sahiptir. Bu durumda başhakem, itirazı incelemek üzere katılımcının video kaydını talep eder. Hakemler, basit çoğunlukla karar verir. Eğer kararlar 2'ye 2 eşit bir şekilde bölünürse, başhakemin oyu, katılımcı için nihai kararı belirler.

- Yarışmacılar, hakem kararlarına saygılı olmalıdır. Hakemlerle veya organizasyon ekibiyle kaba, saygısız veya tehditkâr bir şekilde tartışan yarışmacılar uyarılır; tekrarlanması durumunda **diskalifiye** edilir.
- İtiraz süreci belirlenen prosedüre göre yapılmalıdır; aksi takdirde itiraz dikkate alınmayacaktır.

İtiraz Ücreti:

Yarışmacı, itirazda bulunmak isterse, 350₺ itiraz ücreti ödemekle yükümlüdür. İtiraz ücreti, katılımcının kulüp banka hesabına yatırıldıktan sonra, ödül töreninden önce itirazlar toplu olarak incelenecektir.

İtirazın Sonuçları:

- Eğer katılımcının itirazı haklı bulunur ve yanlış sayılan bir tekrar tespit edilirse, itiraz ücreti katılımcıya iade edilecektir.
- Eğer itiraz geçersiz sayılırsa, itiraz ücreti iade edilmez.

Endurance Kategorisi (11 Mayıs): Yarışma Kuralları (Erkek ve Kadın Katılımcılar İçin Geçerlidir)

- Yarışmanın amacı, bir katılımcının Dünya Şampiyonası seviyesinde genel dayanıklılığa sahip olması gerektiğidir. Bu hedefe ulaşabilmek için organizatörler ve federasyon, yarışma unsurlarının sırası ile yapılacak tekrar sayılarını açıklayacaktır.
- Katılımcılar, yarışmadan bir gün önce eleme turu ve final turunda gerçekleştirilecek yarışma unsurlarını, tekrar sayılarını, zaman sınırlarını ve diğer önemli kuralları **Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü'nün WEB sitesi** üzerinden öğrenecektir.
- Yarışma, eleme turu ve final turu olmak üzere iki aşamadan oluşacaktır.
- Endurance kategorisinde, katılımcılar farklı egzersiz istasyonlarından geçmek zorunda olacaklardır ve bu istasyonlar çeşitli bir sırayla yerleştirilecektir.
- Katılımcılar, çekilen kura ile ikişer ikişer alana alınacak ve "başla" komutuyla her biri performans sergilemeye başlayacaktır.
- Endurance kategorisinde katılımcıların, performansları öncesinde veya sonrasında kulübe ve/veya hakemlere **itiraz etme hakkı bulunmamaktadır.**
- Katılımcı, her egzersizin doğru şekilde tamamlanmadan bir sonraki egzersiz istasyonuna geçiş yapamayacaktır.
- Katılımcılar, tekrarlarını ve/veya unsurlar arasındaki dinlenme sürelerini yarışma alanında istedikleri gibi bölebilirler.
- Yarışma alanında, katılımcılara sürelerini anlık olarak bildirecek **saha zaman hakemleri** olacaktır.
- Katılımcının süresi, ilk istasyon unsurunun tekrarı ile başlayacak ve son istasyon unsurunun tekrarının bitimiyle tamamlanacaktır.
- Endurance kategorisinde **siklet ayrımı bulunmamaktadır.**

Endurance Kategorisinde Gerçekleşebilecek Hareketler:

- Air squat
- Pistol squat
- Lunges (frontward ve backward)
- Jumping lunges
- Squat jumps
- Burpees (yerde)
- Burpees (box üstüne: 50-60cm kadınlar, 60-70cm erkekler)
- Box jumps (60-70cm erkekler, 50-60cm kadınlar)
- Box step-ups (50-60cm kadınlar, 60-70cm erkekler)
- Strict pull-ups
- Strict chin-ups
- Strict muscle-ups
- Bar pullovers
- Strict bar dips (push-ups veya single bar)
- Strict dips on parallel bars
- Push-ups on ground
- Toes to bar (strict ve kipping)

- Knees to chest (pull-up bar veya dips)
- Parallel bar leg raises (bacakların barların yanlarına açılmasıyla yapılan hareket)
- Shuttle runs (genellikle tek yönde 10 metre, toplamda 5-10 metre olabilir)

Zaferin Belirlenmesi ve Puan Hesaplaması:

- Yarışmayı kazanan, tüm hareketleri doğru şekilde tamamlayarak final turunda parkuru en hızlı sürede bitiren katılımcı olacaktır.
- Eleme turunda en iyi 6 süreyi elde eden sporcular final turuna çıkmaya hak kazanır.
- Final turuna geçmeye hak kazanan katılımcılar arasında puan eşitliği durumunda, tüm turlardaki performans süreleri toplanacak ve en kısa toplam süreye sahip kişilerin dereceleri sıralanacaktır.

5. Yarışma Programı

Yarışma Günü Programı

08-09 Mayıs (Fuar Workshop Etkinlikleri)

Kulüp olarak fuarın ilk iki günü çeşitli etkinlikler ve workshoplar düzenlenecektir.

10 Mayıs (Power Kategorisi)

10:00 - Yarışmacıların Yarışma Alanında Bulunması

Tüm yarışmacıların saat 10:00'da yarışma alanında hazır bulunmaları zorunludur.

10:00 / 10:30 - Tartı ve Evrak Teslim Süreci

Yarışmacıların tartı işlemi gerçekleştirilecek, siklet kategorileri belirlenecektir. Ardından gerekli evraklar teslim alınacak ve isimlikler dağıtılacaktır.

10:30 / 11:00 - Yarışma Brifingi

Tartı süreci tamamlandıktan sonra organizasyon ekibi tarafından yarışmacılara ve izleyicilere yarışma kuralları ve akışı hakkında bilgilendirme yapılacaktır.

11:00 – 11:20 Power Kategorisi Kura Çekimi

Yarışmacılar sikletlerine göre rastgele kura çekerek yarışma sıralarını belirleyecektir. Çekilen kura sırasına göre tüm sporcular sırasıyla Pull-Up (Ağırlıklı), Dips (Ağırlıklı) ve Muscle-Up disiplinlerinde performanslarını sergileyecekler.

11:20 / 11:50 - Isınma

Yarışmacıların, performanslarına en iyi şekilde hazırlanmaları için ayrılan ısınma süresi.

12:00 Power Kategorisi Yarışma Başlangıcı

Kura sırasına göre yarışmacılar iki kişi olacak şekilde sahneye çağrılacak ve performanslarını sergileyecektir.

Power Kategorisinin Sonuçların Açıklanması

Tüm performanslar tamamlandıktan sonra hakem kurulu sonuçları açıklayacak ve ardından ödül töreni gerçekleştirilecektir.

11 Mayıs (Endurance Kategorisi)

10:00 - Yarışmacıların Yarışma Alanında Bulunması

Tüm yarışmacıların saat 10:00'da yarışma alanında hazır bulunmaları zorunludur.

10:00 / 10:30 - Evrak Teslim ve İsimlik Dağıtımı

Yarışmacılar, kayıt işlemlerini tamamlamak için gerekli evraklarını teslim edecek ve isimliklerini alacaktır.

10:30 / 11:00 - Yarışma Brifingi

Organizasyon ekibi, yarışmacılara ve izleyicilere yarışmanın kuralları, değerlendirme kriterleri ve akışı hakkında bilgilendirme yapacaktır.

11:00 / 11:20 - Endurance Kategorisi Kura Çekimi

Kadınlar ve erkekler olarak iki ayrı gruba ayrılan yarışmacılar, kura çekimi ile yarışma sıralarını belirleyecektir.

11:20 / 11:50 - Isınma

Yarışmacıların, en iyi performanslarını sergileyebilmeleri için ayrılan ısınma süresi.

12:00 - Endurance Kategorisi Yarışma Başlangıcı

Kura sırasına göre yarışmacılar iki kişi olacak şekilde sahneye çağrılacak ve belirlenen disiplinlerde performanslarını sergileyecektir.

Endurance Kategorisi Sonuçların Açıklanması ve Ödül Töreni

Tüm performanslar tamamlandıktan sonra hakem kurulu sonuçları açıklayacak ve ardından ödül töreni gerçekleştirilecektir.

6.Kıyafet, İzin Verilen Ekipman ve Genel Kurallar

- Yarışma sırasında her katılımcı, organizatör tarafından sağlanacak sıvı veya toz magnezyum kullanabilir.
- Yarışmacının performansı sırasında eldiven, dizlik, dirseklik, bileklik, sırt desteği veya başka herhangi bir ek aksesuar kullanılamaz.
- Calisthenics sporu, klasik veya spor jimnastiğinden farklı olduğu için katılımcılar, yalnızca özgün bir performans sergilemek ile kalmayıp aynı zamanda özgün bir kıyafet seçimiyle de kendilerini ifade etmelidir.

Kıyafetle ilgili gereksinimler aşağıdaki gibidir:

1. Katılımcılar kapalı burunlu ayakkabı giyebilir, ancak jimnastik ayakkabıları, sandalet, terlik ve açık ayakkabı vb. kullanılamaz.
2. Katılımcılar, dizlerinin 2 cm yukarısına kadar olan şort giyebilir. Şortların altına kompresyonlu iç çamaşırı giymeleri mümkündür. Hakemlerin, diz hareketlerini tam olarak görebilmesi gerekmektedir.
3. Pantolon ve bol eşofmanlara izin verilmez. Diz ve dirsek gibi eklem bölgelerinin net görülmesi şarttır.
4. Kapüşonlu sweatshirt veya herhangi bir tür kazak yasaktır.
5. Erkek katılımcılar için vücuda oturan jimnastik şortları yasaktır.
6. Katılımcılar, kompresyonlu iç çamaşırı, spor sütyeni veya başka herhangi bir vücuda oturan kıyafet giyebilir. Ancak, ilk katmanın üzerine ek bir tişört veya kazak giymesine izin verilmez. Vücudun tamamen çıplak olması da yasaktır.

Önemli NOT: Kapalı Kadın Sporcular İçin Esneklik

Kulübümüz, her sporcunun inanç ve görüşlerine saygı duymaktadır. Yarışmalarda belirlenen kıyafet kurallarının temel amacı, hakemlerin diz, dirsek ve bilek gibi eklem noktalarını net bir şekilde görebilmesini sağlamaktır. Bu eklemlerin görünürlüğü, hareketlerin doğruluğunun değerlendirilmesi ve adil bir puanlama yapılabilmesi açısından kritik öneme sahiptir.

Kapalı kadın sporcularımız için bu kurallar çerçevesinde esneklik sağlanmıştır. Yarışmacılar, eklem bölgelerinin net bir şekilde seçilebilmesini sağlayan uygun kombinler tercih edebilirler. Örnek olarak:

- Tayt üzerine şort,
- Bileğe kadar dar kıyafet üzerine tişört,

- Eklem noktalarını belirgin kılan esnek spor kıyafetleri gibi seçenekler değerlendirilebilir.

Hiçbir sporcu belirli bir kıyafeti giymeye zorlanamaz. Ancak, hareketlerin doğru değerlendirilmesi için eklem bölgelerinin görünürlüğü korunmalıdır. Kapalı kadın sporcularımız, antrenmanlarında kullandıkları uygun kıyafetlerle yarışmaya katılabilirler.

Herhangi bir tereddütte organizasyon ekibimize danışabilirsiniz.

Genel Kurallar

- Her yarışmacı, diğer katılımcılara, hakemlere, organizasyon ekibine ve izleyicilere karşı saygılı davranmalıdır.
- Bir yarışmacının başka bir yarışmacıya veya organizasyon ekibinden birine hakaret etmesi, tehditkâr davranışlarda bulunması veya fiziksel temasta bulunması durumunda **diskalifiye** edilecek ve disiplin kurulu kararı sonrası söz konusu kişi hakkında gerekli yaptırımlar WEB sitesi üzerinden açıklanacaktır.
- Hakem kararlarına agresif bir şekilde itiraz etmek veya hakeme yönelik hakarete bulunmak yarışmadan **men edilme** sebebidir.
- Yarışma alanında sigara, alkol veya yasa dışı maddelerin kullanımı kesinlikle yasaktır.
- Yarışma günü alkol veya yasa dışı madde etkisinde olduğu tespit edilen yarışmacılar **diskalifiye** edilecektir.
- Yarışma esnasında başka bir yarışmacının performansını engelleyici veya rahatsız edici herhangi bir davranışta bulunan kişiler uyarılacak, tekrar eden ihlallerde **yarışmadan men** edilecektir.
- Yarışma öncesinde **supplement, kafein ve amonyak** kullanımı yasak değildir, ancak organizasyon tarafından belirlenen güvenlik ve sağlık kurallarına uygun şekilde kullanılmalıdır.
- Anabolik steroidler, performans artırıcı yasaklı maddeler veya doping kullanımı kesinlikle yasaktır. Bir yarışmacının bu tür maddeleri kullandığına dair güçlü kanıtlar sunulursa veya itiraf edilirse, organizasyon komitesi yarışmacıyı **diskalifiye** etme ve gelecekteki yarışmalara katılımın **yasaklama** hakkına sahiptir.
- Yarışma alanına sadece yarışmacılar, organizasyon ekibi ve yetkili görevliler giriş yapabilir. İzleyicilerin yarışma alanına girmesi yasaktır.
- Yarışmacılar, performanslarını sergiledikleri alanı terk etmeden önce hakemden izin almalıdır.
- Yarışma sırasında müzik, yüksek sesli konuşma veya diğer yarışmacıların dikkatini dağıtacak herhangi bir eylem yasaktır.
- Yarışma sırasında herhangi bir sakatlık veya sağlık problemi yaşayan yarışmacı, organizasyon ekibine veya sağlık görevlilerine derhal bilgi vermelidir.

- Yarışma alanında, organizasyon ekibi tarafından belirlenen medya ekipleri ve yetkililer haricinde kimse profesyonel kamera, tripod veya diğer büyük ölçekli kayıt ekipmanlarını kullanamaz.
- Yarışmacılar ve izleyiciler, organizasyon ekibinin izni olmadan hakem masasına veya yarışmacı performans alanına girerek video/fotoğraf çekemez.
- Yarışma sırasında, hakemlerin veya organizatörlerin izni olmadan yarışma alanına yerleştirilen kamera, tripod veya diğer kayıt cihazları derhal kaldırılacaktır.
- Yarışma alanında belirlenen bariyerlerin içine izleyiciler ve yetkisiz kişiler giremez.
- Yarışmacılar sadece kendi performans sırası geldiğinde yarışma alanına girebilir. Performans sırası gelmeden önce yarışma alanına giren yarışmacılar uyarılır, tekrar eden ihlallerde **diskalifiye** edilebilir.
- Yarışma sırasında organizasyon ekibi tarafından sağlanan barfiks, paralel bar ve diğer ekipmanların yarışmacılar tarafından bilerek zarar görmesine yol açacak şekilde kullanılması yasaktır.
- Ekipmana kasıtlı zarar verdiği tespit edilen yarışmacılar **diskalifiye edilecek** ve zarar tazmin edilecektir.
- Yarışmacılar, çağrıldıklarında en fazla 1 dakika içinde yarışma alanında olmaya hazır olmalıdır. Çağrıldığında zamanında gelmeyen yarışmacılar **diskalifiye edilebilir**.

7. Ödüller ve Sponsorlar

Yarışmaya katılan her sporcuya katıldıklarına dair bir sertifika verilecektir. Derece yapan sporculara ise kupa ve madalyalar takdim edilecektir. Şu an sponsor ödülllerimiz belirlenmemiş olup, sponsor görüşmelerimiz devam etmektedir. Sponsor ödülleri netleştiğinde duyurusu WEB sitemiz ve sosyal medya hesaplarımız aracılığıyla yapılacaktır.

Her kategorinin birincisi kupa, madalya, sertifika, para ödülü, ve sponsor hediyeleri alacaktır. Para ödülü miktarı ilerleyen vakitlerde belirlenecektir.

Her kategorinin ikincisi ve üçüncüsü kupa, madalya, sertifika, ve sponsor hediyeleri alacaktır.

8. Medya ve Yayın Hakları

- Yarışmaya katılan tüm sporcular, organizasyonun fotoğraf ve video çekimlerine izin vermiş sayılır.
- Organizasyon ekibi, yarışma sırasında ve sonrasında çekilen görüntüleri sosyal medya, internet sitesi, basılı materyaller ve tanıtım amaçlı diğer platformlarda kullanma hakkına sahiptir.
- Yarışma süresince medya mensupları ve akredite edilen içerik üreticileri etkinlik alanında çekim yapabilir. Ancak organizasyon dışında herhangi bir kişi

veya kurum, organizasyonun izni olmadan ticari amaçla yarışma görüntülerini kullanamaz.

- Organizasyon, yarışmanın canlı yayınlanması veya belirli bölümlerinin dijital platformlarda paylaşılması hakkını saklı tutar.



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 ritmiktir. 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 yaşta kitleye hitap edilmesi ve ülkemiz içinde yarışma ve organizasyon düzenleyerek sporcularımızın ihtiyaçlarını gidermektir.

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

- İsa Bayram Açıkgöz – Geçici Hakem Kurulu Başkanı
 - İsmail Şahin – Kurallar ve Eğitim Sorumlusu
 - Hüsrev Uzun – Organizasyon ve Lojistik Sorumlusu
- İsa Bayram Açıkgöz – 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

9. 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.