



Yönetim Kurulu tarafından **onaylanmıştır.**
Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü
Sicil No: 06-01-05457
23.07.2026 Çankaya, ANKARA / TÜRKİYE

Calisthenics Türkiye Şampiyonası 2026

Resmi Yarışma Kılavuzu

27-30 Ağustos 2026

World Sports İstanbul

Yenikapı Avrasya Gösteri ve Sanat Merkezi | İstanbul

28 AĞUSTOS: POWER | 29 AĞUSTOS: BEYOND GRAVITY | 30 AĞUSTOS: ENDURANCE

Kılavuzun Geçerliliği

Bu kılavuz; World Sports İstanbul Fuarı kapsamında gerçekleştirilecek Türkiye Calisthenics Şampiyonası 2026'nın Power&Endurance ve Beyond Gravity yarışmalarına ilişkin katılım şartlarını, teknik kuralları, yarışma programını ve sporcu sorumluluklarını tek belgede düzenler.

26 Temmuz 2026 tarihinde Mersin'de gerçekleştirilmesi planlanan Street Workout Freestyle Türkiye Şampiyonası düzenlenmemektedir. Freestyle yarışma ayağı, 29 Ağustos 2026 tarihinde yapılacak Beyond Gravity Türkiye Elemesi ile yürütülecektir.

1. Şampiyona Hakkında

Türkiye Calisthenics Şampiyonası 2026; Power&Endurance Türkiye Şampiyonası, Beyond Gravity Türkiye Elemesini tek organizasyon çatısı altında bir araya getiren profesyonel bir calisthenics yarışmasıdır.

Power&Endurance yarışmaları ulusal şampiyona statüsünde, Beyond Gravity ise Gorilla markasının uluslararası yarışma serisinin Türkiye elemesi statüsünde gerçekleştirilir. Her yarışma kendi teknik formatı ve değerlendirme sistemi doğrultusunda yürütülür.

1.1. Organizasyonu Düzenleyen ve Destekleyen Kurumlar

- Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü
- World Street Workout and Calisthenics Federation (WSWCF)
- WODECO - Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü ana sponsoru
- World Sports İstanbul ve Tam Fuar
- Gorilla Türkiye / Beyond Gravity - Beyond Gravity Türkiye Elemesi yarışma ve marka ortağı

1.2. Yarışma Disiplinleri

Disiplin	Tanım
Power	Ağırlıklı Pull-Up, ağırlıklı Dips ve ağırlıksız Muscle-Up hareketlerinde yapılan geçerli tekrarların toplamına dayalı güç yarışması.
Endurance	Belirlenen istasyon, hareket ve tekrarların doğru teknikle en kısa sürede tamamlanmasına dayalı dayanıklılık yarışması.
Beyond Gravity	24 sporcunun üç tur boyunca sıralı ve bireysel freestyle rutinleri sergilediği uluslararası eleme yarışması.

1.3. Sponsorlarımız ve İş Birliği Ortaklarımız

Türkiye Calisthenics Şampiyonası 2026, sporun gelişimine katkı sağlayan marka ortaklarının desteğiyle gerçekleştirilmektedir. Aşağıdaki bilgiler, şampiyonanın ana sponsoru ve Beyond Gravity yarışma ortağı hakkında kurumsal tanıtım ile resmî iletişim kanallarını içermektedir.

WODECO — ANA SPONSOR

Organizasyondaki Rolü	Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübünün ve Türkiye Calisthenics Şampiyonası 2026'nın ana sponsorudur.
Kurumsal Tanıtım	WODECO; fitness, CrossFit, Hyrox, calisthenics ve kuvvet-kondisyon ekipmanları alanında üretim yapan, Antalya merkezli bir spor ekipmanları markasıdır. Marka, 2011 yılından bu yana profesyonel spor alanları ve antrenman ekipmanları üzerine faaliyet göstermektedir.
Web Sitesi	www.wodeco.com.tr
Instagram	@wodeco
E-posta	info@wodeco.com.tr
Telefon	+90 530 383 55 40

GORILLA ENERGY — BEYOND GRAVITY YARIŞMA VE MARKA ORTAĞI

Organizasyondaki Rolü	Beyond Gravity Türkiye Elemesi'nin yarışma ve marka ortağıdır. Türkiye elemesi genel klasman birincisinin 4 Ekim 2026 tarihinde Özbekistan'da düzenlenecek Beyond Gravity Uluslararası Büyük Finali'ne katılımı Gorilla Türkiye tarafından desteklenir.
Kurumsal Tanıtım	Gorilla Energy, farklı ülkelerde faaliyet gösteren uluslararası bir enerji içeceği markasıdır. Marka; spor, performans, sokak kültürü ve genç yeteneklerin yer aldığı etkinliklerle iş birlikleri yürütmektedir.
Web Sitesi	www.gorillaenergy.com.tr
Instagram	@gorillaenergy.tr
E-posta	bilgi@gorillaenergy.com

2. Tarih, Yer ve Yarışma Programı

2.1. Etkinlik Yeri

Türkiye Calisthenics Şampiyonası 2026, World Sports İstanbul Fuarı kapsamında İstanbul Yenikapı'da bulunan Yenikapı Avrasya Gösteri ve Sanat Merkezi'nde gerçekleştirilecektir.

2.2. Genel Takvim

Tarih	Program
27 Ağustos 2026 Perşembe	Fuar açılışı, kulüp standı ve etkinlik faaliyetleri. Resmî yarışma yapılmaz.
28 Ağustos 2026 Cuma	Power Türkiye Şampiyonası
29 Ağustos 2026 Cumartesi	Beyond Gravity Türkiye Elemesi
30 Ağustos 2026 Pazar	Endurance Türkiye Şampiyonası

2.3. Power Yarışma Günü Programı - 28 Ağustos

Saat	İşlem
10:00	Yarışmacıların yarışma alanında hazır bulunması
10:00-10:30	Tartı, evrak teslimi ve akreditasyon
10:30-11:00	Yarışma brifingi
11:00-11:20	Kura çekimi
11:20-11:50	Isınma
12:00	Power yarışmasının başlaması
Yarışma sonu	Sonuçların açıklanması ve ödül töreni

2.4. Beyond Gravity Yarışma Günü - 29 Ağustos

Saat	İşlem
11:00	Yarışmacıların yarışma alanında hazır bulunması
11:10-11:30	Tartı, evrak teslimi ve akreditasyon
11:30-12:00	Yarışma brifingi
12:00-12:20	Kura çekimi
12:20-12:50	Isınma
13:00	Beyond Gravity yarışmasının başlaması
Yarışma sonu	Sonuçların açıklanması ve ödül töreni

2.5. Endurance Yarışma Günü Programı - 30 Ağustos

Saat	İşlem
10:00	Yarışmacıların yarışma alanında hazır bulunması
10:00-10:30	Tartı, Evrak teslimi ve akreditasyon
10:30-11:00	Yarışma brifingi
11:00-11:20	Kura çekimi
11:20-11:50	Isınma
12:00	Endurance yarışmasının başlaması
Yarışma sonu	Sonuçların açıklanması ve ödül töreni

2.6. Fuar Alanına Giriş

Yarışmalar fuar alanı içerisinde gerçekleştirildiğinden yarışmacılar ve ziyaretçiler World Sports İstanbul'un giriş ve akreditasyon kurallarına uymak zorundadır. Yarışmacılara uygulanacak bilet, indirim kodu veya akreditasyon yöntemi, kayıt onay mesajında ayrıca bildirilir.

Güncel fuar bileti ve ziyaretçi bilgileri: worldsportsistanbul.com/biletler

3. Başvuru, Kayıt ve Katılım Şartları

3.1. Ortak Katılım Şartları

1. Her yarışmacının geçerli bir sağlık sigortasına sahip olması zorunludur.
2. Yarışmacılar, kayıt ve akreditasyon için talep edilen bilgi ve belgeleri doğru ve eksiksiz sunmalıdır.
3. Sorumluluktan feragat, sağlık beyanı, görüntü kullanım izni ve yarışma kurallarını kabul belgeleri imzalanmalıdır. 18 yaşından küçük sporcuların belgeleri veli tarafından imzalanır.
4. Yarışmacılar, yarışmadan en az bir hafta öncesinden itibaren ve yarışma gününde telefonlarını açık ve ulaşılabilir tutmalıdır.
5. Başvurunun yapılmış olması yarışmaya kesin kabul anlamına gelmez. Başvurusu onaylanan sporcuya e-posta, SMS veya telefon yoluyla bilgi verilir.
6. Yarışmacılar, ilan edilen akreditasyon ve yarışma saatlerinde alanda hazır bulunmak zorundadır.

3.2. Power ve Endurance Başvuruları

- Power ve Endurance yarışmalarında kadınlar ve erkekler ayrı kategorilerde yarışır; karma kategori bulunmaz.
- Katılımcılar 29 Ağustos 2010 ve öncesinde doğmuş olmalıdır.
- Sporcular Power veya Endurance yarışmalarından birine ya da her ikisine katılabilir.
- Her bir kategori için katılım ücreti 1.100 TL'dir. İki kategoriye katılım ücreti toplam 2.200 TL'dir.
- Online başvuru yapan sporcuların katılım ücretini en geç 25 Ağustos 2026 günü iş saatleri içerisinde yatırmaları gerekir.
- Katılımını iptal edecek sporcu, durumu en geç 20 Ağustos 2026 tarihine kadar organizasyona bildirmelidir.
- Katılım ücretini yatırdığı hâlde yarışmaya katılmayan sporcuya ücret iadesi yapılmaz.
- Fuar alanındaki fiziki kayıtlar, kategori kontenjanının uygun olması şartıyla ilgili yarışmanın başlamasından bir saat öncesine kadar kabul edilebilir.

Power & Endurance başvuru formu: sokantcalsk.com/pebasvuruformu

3.3. Power ve Endurance Ödeme Bilgileri

Bilgi	Açıklama
Banka	Ziraat Bankası
IBAN	TR43 0001 0013 9597 9947 9150 01
Hesap Adı	Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü
Açıklama	Ödeme açıklamasına sporcunun adı, soyadı ve katılacağı kategori yazılmalıdır. Örnek: "Ad Soyad - Power" veya "Ad Soyad - Power & Endurance".

3.4. Beyond Gravity Başvuru ve Seçim Sistemi

1. Beyond Gravity Türkiye Elemesi 24 sporcu ile gerçekleştirilir.
2. Tüm başvurular alındıktan sonra yapılan değerlendirme sonucunda yalnız 24 sporcu kabul edilecektir. Yarışmacıların seçilmeleri durumunda 23 Ağustos 2026 günü içinde sporculara bildirilecektir.
3. Her sporcu yalnızca bir başvuru yapabilir.
4. Eksik başvurular değerlendirmeye alınmaz. Performans videosunun sporcunun seviyesini değerlendirmeye yetecek görüntü ve ses kalitesinde olması gerekir.
5. Sporcular video ile eleme, doğrudan davet veya federasyon/kulüp ön seçimi yoluyla yarışmaya kabul edilebilir.
6. Kabul edilen 24 sporcunun dışında yarışma günü saha kaydı alınmaz.

Beyond Gravity başvuru formu: sokantcalsk.com/pebasvuruformu

4. Ortak Sporcu, Sağlık ve Davranış Kuralları

- 4.1. Yarışmacılar; rakiplerine, hakemlere, jüri üyelerine, organizasyon ekibine ve izleyicilere saygılı davranmalıdır.
- 4.2. Hakaret, tehdit, fiziksel saldırı, ulusal/ırksal/dinsel taciz, sportmenlik dışı davranış veya etkinliği kasıtlı biçimde aksatma diskalifiye ve disiplin işlemi sebebidir.
- 4.3. Hakem veya jüri kararlarına agresif biçimde müdahale etmek, jüri masasına izinsiz yaklaşmak ve görevlilere yönelik saygısız davranış yasaktır.
- 4.4. Yarışma alanında sigara, alkol ve yasa dışı madde kullanımı yasaktır. Alkol veya yasa dışı madde etkisinde olduğu belirlenen sporcu diskalifiye edilir.
- 4.5. Anabolik steroid ve yasaklı performans artırıcı madde kullanımı yasaktır. Güçlü kanıt veya sporcunun kabulü hâlinde organizasyon diskalifiye ve sonraki organizasyonlardan men işlemi uygulayabilir.
- 4.6. Supplement, kafein ve amonyak kullanımı yasak değildir; ancak sağlık ve güvenlik kurallarına uygun kullanılmalıdır.
- 4.7. Sporcu, sağlık sorunu veya sakatlık yaşadığında derhâl organizasyon ve sağlık ekibine bilgi vermelidir.
- 4.8. Ciddi bir sakatlık hâlinde performans durdurulur. Sporcunun devam edip edemeyeceğine sağlık personeli karar verir.
- 4.9. Yarışma alanına yalnızca yarışmacılar, organizasyon ekibi ve yetkili görevliler girebilir. Antrenör, arkadaş, aile üyesi ve izleyiciler güvenlik şeridinin içine giremez.
- 4.10. Yarışmacılar yalnızca kendi performans sıraları geldiğinde sahneye veya yarışma alanına girebilir.
- 4.11. Çağrılan sporcu en geç bir dakika içinde yarışma alanına çıkmaya hazır olmalıdır. Zamanında hazır olmayan sporcu diskalifiye edilebilir.
- 4.12. Başka bir sporcunun performansını engelleyen, dikkat dağıtan veya güvenliğini tehlikeye atan davranışlar yasaktır.

4.13. Yarışma ekipmanına, sahneye veya fuar alanına kasıtlı zarar veren sporcu diskalifiye edilir; zarar tutanak altına alınır ve sporcuya tazmin ettirilebilir.

4.14. Yetkili medya ekibi dışında profesyonel kamera, tripod ve büyük ölçekli kayıt ekipmanı güvenlik şeridi içerisinde kullanılamaz.

4.15. Yarışmacılar, organizasyon personelinin, hakemlerin, jüri heyetinin, sahne yöneticisinin, güvenlik görevlilerinin ve sağlık ekibinin talimatlarına uymak zorundadır.

4.16. Kuralların bilinmemesi ihlal için mazeret kabul edilmez.

5. Power & Endurance Kıyafet ve Ekipman Kuralları

5.1. Organizasyon tarafından sağlanan sıvı veya toz magnezyum kullanılabilir.

5.2. Performans sırasında eldiven, dizlik, dirseklik, bileklik, sırt desteği, kayış, kanca veya benzeri yardımcı aksesuar kullanılamaz.

5.3. Kapalı burunlu spor ayakkabı giyilebilir. Jimnastik ayakkabısı, sandalet, terlik ve açık ayakkabı kullanılamaz.

5.4. Şortlar dizin en fazla 2 cm üzerinde bitmelidir. Şortun altında kompresyon iç çamaşırı kullanılabilir.

5.5. Bol pantolon ve bol eşofman kullanılamaz. Diz, dirsek ve bilek gibi eklem bölgeleri hakemler tarafından açıkça görülebilmelidir.

5.6. Kapüşonlu sweatshirt ve kazak kullanılamaz.

5.7. Erkek sporcular için vücuda tamamen oturan jimnastik şortu kullanılamaz.

5.8. Vücudun tamamen çıplak olması yasaktır.

Kapalı kadın sporcular: İnanç ve kişisel tercihlere saygı çerçevesinde; tayt üzerine şort, bileğe kadar dar kıyafet üzerine tişört veya eklem noktalarını belirgin gösteren esnek spor kıyafetleri kullanılabilir. Temel şart, hakemlerin eklem hareketlerini net biçimde görebilmesidir.

6. Power Türkiye Şampiyonası

Power Türkiye Şampiyonası, 28 Ağustos 2026 Cuma günü gerçekleştirilir. Yarışmacılar üç hareketi sırasıyla tamamlar ve her harekette yaptıkları geçerli tekrarların toplamı üzerinden değerlendirilir.

6.1. Yarışma Sırası ve Genel Format

1. Ağırlıklı Pull-Up

2. Ağırlıklı Dips

3. Ağırlıksız Muscle-Up

- Tüm yarışmacılar önce Ağırlıklı Pull-Up, ardından Ağırlıklı Dips ve son olarak Muscle-Up hareketini kura sırasına göre gerçekleştirir.

- Takılan ağırlık diz hizasında veya ayak hizasında konumlandırılmalıdır.

- Yarışmacının tekrar sırasında yere temas etmesi hâlinde ilgili tekrar geçersiz sayılır.

6.2. Sikletler

Grup	Siklet
Erkekler	80 kg altı (Hafif Siklet)
Erkekler	80-90 kg (Orta Siklet)
Erkekler	90 kg üzeri (Ağır Siklet)
Erkekler	Mutlak Veteran 35+

Grup	Siklet
Kadınlar	Mutlak Siklet
Kadınlar	Mutlak Veteran 35+

6.3. Uygulanacak Ağırlıklar

Hareket	Erkekler	Kadınlar
Ağırlıklı Pull-Up	30 kg Plaka	10 kg Plaka
Ağırlıklı Dips	50 kg Plaka	15 kg Plaka
Muscle-Up	Vücut ağırlığı	Vücut ağırlığı

6.4. Ağırlıklı Pull-Up Teknik Standardı

- 6.4.1.** Hareket, omuz genişliğinde üstten tutuşla ve tam asılı pozisyonda başlar. Dirsek ve omuz eklemleri tamamen düz olmalıdır.
- 6.4.2.** Tekrarın üst noktasında çene yatay barın üzerine çıkmalıdır.
- 6.4.3.** Vücut ve bacaklar düz tutulmalı, bacaklar çaprazlanmamalıdır.
- 6.4.4.** Sallanma, kipping veya güç dışı ivme kullanımı yasaktır.
- 6.4.5.** Tutuş yükünü azaltan kayış, kanca veya benzeri ekipman kullanılamaz.
- 6.4.6.** Sporcunun önüne 30 cm mesafede bariyer yerleştirilir. Bariyere temas edilen tekrar geçersizdir.
- 6.4.7.** Tam asılı pozisyonda tekrarlar arasındaki bekleme süresi en fazla üç saniyedir. Hakem tekrar sayısını söyledikten sonra “bir, iki, üç” sayar; “üç” komutunda seri sona erer.
- 6.4.8.** Hareket, hakemin sporcunun bileğine dokunarak başlangıç komutu vermesiyle başlar.

6.5. Ağırlıklı Dips Teknik Standardı

- 6.5.1.** Hareket, paralel barların üzerinde kollar tamamen düz ve kilitli pozisyonda başlar.
- 6.5.2.** Alt pozisyonda dirsek açısı 90 derece veya daha dar olmalıdır.
- 6.5.3.** Sırt ve pelvis kontrolü korunmalıdır. Pelvisi sabitleyip aşırı öne eğilerek yapılan tekrar sayılmaz.
- 6.5.4.** Avuç içleri paralel barlar üzerinde işaretlenen kırmızı alan içerisinde olmalıdır.
- 6.5.5.** Üst pozisyonda tekrarlar arasındaki bekleme süresi en fazla üç saniyedir. Hakemin “üç” komutunda seri sona erer.
- 6.5.6.** Hareket, hakemin sporcunun bileğine dokunarak başlangıç komutu vermesiyle başlar.

6.6. Muscle-Up Teknik Standardı

- 6.6.1.** Hareket strict muscle-up olarak yapılır.
- 6.6.2.** Alt pozisyonda dirsek ve omuzlar tamamen açılmalı; üst pozisyonda dirsekler tamamen kilitlenmeli ve omuzlar barın önüne geçirilmelidir.
- 6.6.3.** Salınım ve kipping yasaktır.
- 6.6.4.** Sporcunun önüne 50 cm mesafede bariyer yerleştirilir. Bariyere temas edilen tekrar geçersizdir.
- 6.6.5.** Barın altında veya üstünde tekrarlar arasındaki bekleme süresi en fazla üç saniyedir. Hakemin “üç” komutunda seri sona erer.

6.7. Puanlama, Eşitlik ve İtiraz

- Toplam puan; Ağırlıklı Pull-Up, Ağırlıklı Dips ve Muscle-Up hareketlerinde yapılan geçerli tekrarların toplamıdır.
- Örnek: 20 Pull-Up + 38 Dips + 10 Muscle-Up = 68 puan.
- Podyum derecelerinde puan eşitliği olursa yarışma sırasında vücut ağırlığı daha düşük olan sporcu üst sırada yer alır.

- Vücut ağırlıkları da eşitse sporcular, eşitlik bozuluncaya kadar hareketlerde ek tur yapar. Egzersizler arasındaki dinlenme süresi üç dakikayı geçemez.
- Sporcu, ilgili hareketi tamamladıktan sonra en geç iki dakika içerisinde başhakeme itiraz edebilir.
- İtiraz video kaydı üzerinden incelenir ve hakemlerin çoğunluk kararıyla sonuçlandırılır. Oyların eşit olması hâlinde başhakemin kararı geçerlidir.
- İtiraz ücreti 550 TL'dir. İtiraz haklı bulunursa ücret iade edilir; itiraz reddedilirse iade edilmez.

7. Beyond Gravity Türkiye Elemesi

Beyond Gravity Türkiye Elemesi, 29 Ağustos 2026 Cumartesi günü gerçekleştirilir. Yarışma, uluslararası Beyond Gravity formatına uygun olarak 24 sporcu ve üç tur üzerinden yürütülür. Eşleşen sporcular aynı anda değil, sıralı ve bireysel olarak battle formatında performans sergiler.

7.1. Yarışma Formatı

Tur	İşleyiş
1. Tur	24 sporcu, 12 eşleşme. Her sporcu bir bireysel rutin sergiler. En yüksek puanı alan 12 sporcu ikinci tura yükselir.
2. Tur / Yarı Final	12 sporcu, 6 eşleşme. Sporcular yeniden bireysel rutin sergiler. En yüksek puanı alan 6 sporcu finale yükselir.
3. Tur / Final	6 sporcu bireysel final rutinini sergiler. Jüri nihai sıralamayı belirler ve ilk üç dereceyi açıklar.

7.2. Eşleşme ve Sahne Akışı

- 7.2.1.** Sunucu, eşleşme başlamadan önce A ve B sporcularını tanıtır.
- 7.2.2.** Önce A sporcusu sahneye çıkar ve performansını sergiler.
- 7.2.3.** Jüri, A sporcusunun puanını performansın hemen ardından kaydeder.
- 7.2.4.** A sporcusu sahneden ayrıldıktan sonra B sporcusu performansını sergiler.
- 7.2.5.** Jüri, B sporcusunun puanını kaydeder.
- 7.2.6.** Turdaki tüm performanslar tamamlandıktan sonra bir sonraki tura yükselen sporcular veya final sıralaması onaylanır.

7.3. Performans Süresi

- Standart performans süresi bir dakikadır.
- Jüri, sporcunun doğru biçimde değerlendirilebilmesi için gerekli görürse 30 saniyelik ek süre verebilir.
- Ek süre jüri heyetinin kararıyla uygulanır ve puan formuna işlenir.

7.4. Müzik, Kıyafet ve Ekipman Kuralları

- 7.4.1.** Sporcu, performans müziğini organizasyon tarafından bildirilen teslim süresi içerisinde gönderir. Müziğini teslim etmeyen sporcu, DJ tarafından seçilen müzikle yarışır.
- 7.4.2.** Sporcu performans sırasında bir adet ek donanım veya sahne ekipmanı kullanabilir. Halka kullanımı yasaktır.
- 7.4.3.** Eldiven, ağırlık veya benzeri performans ekipmanı kullanılabilir; ekipman performans öncesinde teknik ekip tarafından kontrol edilir.
- 7.4.4.** Sandalet, terlik ve açık ayakkabı kullanılamaz. Spor ayakkabı giyilmesi zorunludur.
- 7.4.5.** Şort veya eşofman paçası, diz hizasından 5 cm'den fazla yukarıda bitmemelidir.
- 7.4.6.** Kesici, yanıcı, kırılabilir, sabitlenemeyen veya sahne/istasyon güvenliğini tehlikeye atan ekipman kullanılamaz.
- 7.4.7.** Sporcunun yanında getirdiği ekipmanlar belirlenen alanda muhafaza edilir. Organizasyon izni olmadan sahneye ek ekipman sokulamaz.

7.5. Hazırlanma ve Sahne Kuralları

7.5.1. Birinci turda sporcu sahneye girdikten sonra 30 saniye hazırlanma süresine sahiptir. Sporcu görevliye işaret vererek daha erken başlayabilir.

7.5.2. İkinci tur ve final turunda hazırlanma süresi 15 saniyedir.

7.5.3. Sporcu performansa çıkarken akreditasyon kartını görevli jüri/akreditasyon masasına teslim eder.

7.5.4. Yarışma alanını çevreleyen güvenlik şeridi içerisinde yetkisiz video ve fotoğraf çekimi yapılamaz.

7.5.5. Sporcular jüri değerlendirmesi tamamlanmadan jüri üyeleriyle doğrudan iletişim kuramaz ve jüri masasına yaklaşamaz. Soru ve itirazlar organizasyon yetkilisi aracılığıyla iletilir.

7.5.6. Antrenman ve ısınma alanlarının kullanım süresi organizasyon tarafından sınırlandırılabilir; sporcular verilen süreye uymalıdır.

7.5.7. Performans sırasında ciddi sakatlık yaşanması hâlinde sağlık personeli sporcunun devam edip edemeyeceğine karar verir.

7.5.8. Sahneye, yarışma istasyonuna veya ekipmana bilinçli biçimde zarar veren sporcu diskalifiye edilir ve oluşan zarar kendisinden talep edilebilir.

7.6. Jüri Değerlendirme Sistemi

Jüriler her performansı bağımsız olarak değerlendirir. Değerlendirme yaklaşımı %50 statik ve %50 dinamik performans dengesi üzerine kuruludur. Puanlar tur tamamlanıncaya kadar gizli tutulur ve sonuçlar açıklanmadan önce başhakem veya spor direktörü tarafından onaylanır.

Kriter	Değerlendirilen Unsur
Zorluk	Statik ve dinamik hareketlerin teknik ve fiziksel karmaşıklığı
Uygulama	Hareketlerin temizliği, doğru açı ve teknik form
Kontrol	Vücut gerginliği, denge, stabilite ve iniş kontrolü
Yaratıcılık	Özgün hareket dizilimi, varyasyon ve geçişler
Akılcılık	Performansın ritmi, sürekliliği ve kopmadan ilerlemesi
Çeşitlilik	Statik, dinamik, güç ve kombinasyon türlerinin dengeli kullanımı
Genel İzlenim	Sahne hâkimiyeti, etki ve performans bütünlüğü

7.7. Teknik Değerlendirme Açıklamaları

7.7.1. Statik hareketler net, dengeli ve kontrol altında tutulmalıdır. Bir statik pozisyonun geçerli değerlendirilmesi için en az iki saniye sabit tutulması beklenir.

7.7.2. Pozisyona tam ulaşmadan bırakılan, titreme veya denge kaybıyla bozulan statik hareketler puan kaybına yol açar.

7.7.3. Dinamik hareketlerde dönüş açısının tamamlanması, bırakma-yeniden tutma başarısı, hava kontrolü ve iniş kalitesi değerlendirilir.

7.7.4. Eksik dönüş, başarısız yakalama, kontrolsüz düşüş ve tamamlanmayan hareket değerlendirmeyi düşürür.

7.7.5. Bir serinin kombinasyon olarak değerlendirilmesi için en az üç hareketin ayaklar yere temas etmeden ve hareketler arasında üç saniyeden fazla kopukluk olmadan bağlanması gerekir.

7.7.6. Jüri yalnızca hareket zorluğunu değil; temiz uygulama, çeşitlilik, yaratıcılık, geçiş kalitesi ve sahne hâkimiyetini birlikte değerlendirir.

7.8. Genel Sıralama ve Dünya Şampiyonası Freestyle Temsil Hakkının Belirlenmesi

Beyond Gravity, kendi uluslararası yarışma sistemi bulunan özel bir organizasyon olmakla birlikte, Türkiye etabının Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübünün organizasyon desteğiyle yürütülmesi ve Street Workout Freestyle Türkiye Şampiyonası 2026'nın düzenlenmemesi nedeniyle, 2027 Street Workout Dünya Şampiyonası'nın freestyle kategorilerinde Türkiye'yi temsil edecek sporcular Beyond Gravity Türkiye Elemesi sonuçları üzerinden belirlenecektir.

7.8.1. Beyond Gravity Türkiye Elemesi tamamlandıktan sonra, sporcuların ulaştıkları tur ve ilgili turdaki jüri puanları esas alınarak tüm yarışmacıları kapsayan genel sıralama oluşturulur.

7.8.2. Final turunda yer alan sporcular 1-6, ikinci turda elenen sporcular 7-12 ve birinci turda elenen sporcular 13-24 sıraları arasında değerlendirilir. Her grup içerisindeki sıralama, sporcuların son yarıştıkları turda aldıkları jüri puanına göre belirlenir.

7.8.3. WSWCF Dünya Şampiyonası freestyle kategorileri için sporcu seçimi, Beyond Gravity genel sıralamasındaki sporcuların yarışma günü kayıt altına alınan vücut ağırlıklarının ilgili freestyle sikletlerine göre incelenmesiyle yapılır.

7.8.4. Her siklette, Beyond Gravity genel sıralamasında en üst sırada bulunan ve ilgili katılım şartlarını sağlayan sporcu, o siklette Türkiye'yi temsil etme hakkı kazanır.

7.8.5. Bu değerlendirme yalnızca Beyond Gravity genel klasmanındaki ilk üç dereceyle sınırlı değildir. Bir siklette daha üst sırada başka bir sporcu bulunmuyorsa, genel sıralamada daha alt sırada yer alan sporcu da ilgili siklette Dünya Şampiyonası'na katılma hakkı kazanabilir.

Örnek: Genel sıralamada dokuzuncu olan bir sporcu ağır siklette yer alıyor ve ilk sekiz sırada ağır siklette başka bir sporcu bulunmuyorsa, bu sporcu ağır sikletin genel sıralamada en üstte yer alan sporcusu olarak Dünya Şampiyonası'na katılma hakkı kazanır.

7.8.6. Dünya Şampiyonası'na katılım hakkı kazanan sporcular, yarışma sonuçlarının ve vücut ağırlığı kayıtlarının kesinleştirilmesinin ardından Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü tarafından ilan edilir.

7.9. Beyond Gravity Uluslararası Büyük Final Hakkı

Beyond Gravity Türkiye Elemesi genel klasman birincisi, Gorilla Türkiye tarafından sağlanacak katılım desteğiyle, 4 Ekim 2026 tarihinde Özbekistan'da düzenlenecek Beyond Gravity Uluslararası Büyük Finali'ne katılma hakkı kazanır. İkinci ve üçüncü sporcular derece sahibi olarak açıklanır; ancak Uluslararası Büyük Final katılım desteği yalnızca yarışma birincisine sağlanır.

Sağlanacak olan Uluslararası Büyük Final katılım hakkı Türkiye elemeleri olması sebebiyle sadece Türk Vatandaşları için geçerlidir.

8. Endurance Türkiye Şampiyonası

Endurance Türkiye Şampiyonası, 30 Ağustos 2026 Pazar günü gerçekleştirilir. Yarışmacılar, belirlenen egzersiz istasyonlarını kurallara uygun biçimde ve en kısa sürede tamamlamaya çalışır.

8.1. Yarışma Formatı

8.1.1. Yarışma eleme turu ve final turu olmak üzere iki aşamadan oluşur.

8.1.2. Eleme ve final turunda uygulanacak hareketler, tekrar sayıları, zaman sınırları ve istasyon sırası yarışmadan bir gün önce kulübün web sitesi üzerinden yayımlanır.

8.1.3. Sporcular kura ile ikiyeşerli olarak alana alınır ve "başla" komutuyla performansa başlar.

8.1.4. Sporcu, bir istasyonu doğru şekilde tamamlamadan sonraki istasyona geçemez.

- 8.1.5.** Sporcu tekrarları ve istasyonlar arasındaki dinlenme sürelerini istediği şekilde bölebilir.
- 8.1.6.** Süre, ilk istasyondaki ilk tekrarın başlamasıyla başlar ve son istasyondaki son geçerli tekrarın tamamlanmasıyla sona erer.
- 8.1.7.** Saha zaman hakemleri sporcuya geçen süreyi anlık olarak bildirir.
- 8.1.8.** Endurance kategorisinde performans öncesinde veya sonrasında kulübe ve hakemlere itiraz hakkı bulunmaz.

8.2. Kategoriler

Grup	Kategori
Erkekler	Mutlak Erkekler
Erkekler	Mutlak Erkekler Veteran 35+
Kadınlar	Mutlak Kadınlar
Kadınlar	Mutlak Kadınlar Veteran 35+

8.3. Uygulanabilecek Hareketler ve Teknik Standartlar

Air Squat

Tam açılmış pozisyonda kalça, gövde ve dizler aynı hizada ve kilitli olarak başlanır. Kalça diz seviyesinin altına iner ve sporcu yeniden tam açılmış pozisyona döner.

Pistol Squat

Tek ayak havada ve tam açılmış pozisyonda başlanır. Kalça diz seviyesinin altına iner. Sporcu yeniden tam açılmış pozisyona dönene kadar havadaki ayak yere temas edemez.

Lunges - İleri/Geri

Tam açılmış pozisyonda başlanır. İleri veya geri adımda diz yere tamamen temas eder ve sporcu yeniden tam açılmış pozisyona döner.

Jumping Lunges

Diz yere temas edinceye kadar alçanır; sıçrayarak bacak değiştirilir ve hareket aynı standartla sürdürülür.

Squat Jump

Kalça diz seviyesinin altına iner. Sıçrama sırasında iki ayak aynı anda belirgin biçimde yerden kesilir.

Burpee

Göğüs, kasık ve ayaklar alt pozisyonda aynı anda zeminde görülmelidir. Sıçrama sırasında iki ayak aynı anda havada olmalıdır.

Burpee Box Jump

Burpee alt pozisyonu tamamlandıktan sonra box üzerine iki ayak aynı anda havada olacak şekilde sıçranır. Ayaklar dışında vücudun başka bölümü boxa temas edemez. Box yüksekliği kadınlarda 50-60 cm, erkeklerde 60-70 cm olabilir.

Box Jump

Box üzerine sıçrarken iki ayak aynı anda havada olmalıdır. Ayaklar dışında vücudun başka bölümü boxa temas edemez. Box yüksekliği kadınlarda 50-60 cm, erkeklerde 60-70 cm olabilir.

Box Step-Up

Box üzerine çıkıldığında tam açılmış pozisyona geçilir ve iki ayak da boxa temas eder. Box yüksekliği kadınlarda 50-60 cm, erkeklerde 60-70 cm olabilir.

Strict Pull-Up

Kollar tamamen düz pozisyonda başlanır ve çene barın üzerine çıkıncaya kadar çekiş tamamlanır. Duraksanan, yarım bırakılan, sallanma veya kalça savurma içeren tekrar geçersizdir.

Strict Chin-Up

Kollar tamamen düz pozisyonda başlanır ve çene barın üzerine çıkıncaya kadar çekiş tamamlanır. Duraksanan, yarım bırakılan, sallanma veya kalça savurma içeren tekrar geçersizdir.

Strict Muscle-Up

Kollar düz pozisyonda başlanır ve üst pozisyonda kollar bar üzerinde tamamen kilitlenir. Duraksama, yarım tekrar, kalça savurma ve aşırı diz çekme geçersiz tekrar sebebidir.

Strict Bar Dip

Göğüs bara temas edinceye veya dirsek ile omuz aynı hizaya gelinceye kadar inilerek üst pozisyonda kollar tamamen kilitlenir.

Parallel Bar Dip

Dirsek ile omuz aynı hizaya gelinceye kadar inilerek üst pozisyonda kollar tamamen kilitlenir.

Push-Up

Göğüs hedefe veya zemine temas edinceye kadar inilerek üst pozisyonda kollar tamamen kilitlenir.

Toes to Bar

Ayaklar bar izdüşümünün gerisinde başlar. Ayak parmakları veya ayak parmaklarının çevresi bara temas eder. Strict veya kipping biçimi parkur açıklamasında belirtilir.

Knees to Chest

Ayaklar gövde hizasında veya gerisinde başlar. Dizler kalça hizasını geçinceye kadar yükseltilir. Pull-up barında veya paralel barda uygulanabilir.

Parallel Bar Leg Raise

Ayaklar gövde hizasında veya gerisinde başlar. Bacaklar düz tutularak bar hizasının üzerine çıkarılır ve bara temas etmeden yanlara açılır.

Shuttle Run

Sporcu çizgiye temas etmeden çizginin gerisinden başlar. Tekrarın tamamlanması için iki ayağın da karşı çizgiyi tamamen geçmesi gerekir.

8.4. Kazananın Belirlenmesi

- Eleme turunda en iyi altı süreyi elde eden sporcular final turuna yükselir.
- Final turunun kazananı, bütün hareketleri doğru şekilde tamamlayarak parkuru en kısa sürede bitiren sporcudur.
- Finale yükselen sporcular arasında süre eşitliği olursa tüm turlardaki performans süreleri toplanır; toplam süresi daha kısa olan sporcu üst sırada yer alır.

9. Ödüller ve Uluslararası Katılım Hakları

9.1. Power ve Endurance

- Yarışmaya katılan sporculara katılım sertifikası verilir.
- Her kategorinin birinci, ikinci ve üçüncü sporcularına kupa, madalya ve sertifika takdim edilir.
- Kategori birincilerine para ödülü ve sponsor hediyeleri; ikinci ve üçüncülere sponsor hediyeleri verilebilir.
- Power ve Endurance Türkiye Şampiyonalarında dereceye giren sporcular, 2027 Street Workout Dünya Şampiyonası'nda Türkiye'yi temsil etme hakkı kazanır.
- Her kategori 1.'leri 5.000€, her kategorisi 2.'leri 3.000€, her kategori 3.'leri 2.000€ para ödülü kazanır.
- Derece elde eden sporcular milli takım aday kadrosuna seçilir.

9.2. Beyond Gravity

- Beyond Gravity Türkiye Elemesi'nin birinci, ikinci ve üçüncü sporcuları derece sahibi olarak açıklanır

ve organizasyonun ödül planı doğrultusunda ödüllendirilir.

- Genel klasman birincisinin, 4 Ekim 2026 tarihinde Özbekistan’da düzenlenecek Beyond Gravity Uluslararası Büyük Finali’ne katılımı Gorilla Türkiye tarafından sağlanır.
- 2027 Street Workout Dünya Şampiyonası freestyle kategorilerinde Türkiye’yi temsil edecek sporcular, Beyond Gravity genel sıralaması içerisinde sikletlerine göre belirlenir.
- Beyond Gravity Uluslararası Büyük Final hakkı ile 2027 Street Workout Dünya Şampiyonası freestyle temsil hakkı birbirinden ayrı değerlendirilir.

10. Medya, Yayın, İletişim ve Telif Hakları

10.1. Medya ve Görüntü Kullanımı

10.1.1. Yarışmaya katılan sporcular, organizasyonun fotoğraf ve video çekimlerine izin vermiş sayılır.

10.1.2. Organizasyon; yarışma, kayıt, ısınma, sahne arkası, röportaj, ödül töreni ve sponsor etkinliklerinde çekilen görüntüleri sosyal medya, internet sitesi, basılı materyal ve tanıtım platformlarında kullanabilir.

10.1.3. Akredite medya mensupları ve içerik üreticileri, organizasyon tarafından belirlenen alanlarda çekim yapabilir.

10.1.4. Organizasyon dışındaki kişi veya kurumlar, yazılı izin olmadan yarışma görüntülerini ticari amaçla kullanamaz.

10.1.5. Organizasyon yarışmayı canlı yayınlama veya yarışmanın tamamını ya da belirli bölümlerini dijital platformlarda yayımlama hakkını saklı tutar.

10.2. İletişim

Kanal	Bilgi
E-posta	sokantcalsk@gmail.com
Web	www.sokantcalsk.com
Instagram	@sokantcalsk
YouTube	@sokantcalsk
X	@sokantcalsk
TikTok	@sokantcalsk
Adres	Keklik Pınarı Mahallesi 924. Sokak No: 7A Çankaya / ANKARA

10.3. Telif Hakkı ve Dağıtım Uyarısı

Bu kılavuz, Sokak Antrenmanları Calisthenics Spor Kulübü tarafından ilgili ulusal ve uluslararası yarışma kuralları esas alınarak hazırlanmıştır. Dokümanın tamamı veya herhangi bir bölümü, kulübün yazılı izni olmadan ticari amaçla kopyalanamaz, taklit edilemez veya dağıtılamaz.