OLYMPOS GAMES

OLYMPOS GAMES 2026

RESMÎ YARIŞMA KURAL KİTAPÇIĞI

OPEN KATEGORİ

TEKNİK STANDARTLAR · WORKOUT AÇIKLAMALARI · PUANLAMA SİSTEMİ



YARIŞMA TARİHİ	LOKASYON	YARIŞMA FORMATI	KATEGORİ	DOKÜMAN SÜRÜMÜ
19–20 Aralık 2026	Antalya, Türkiye	Takım Yarışması	Open	1.0 — Son Taslak

HAREKET ET. DÜŞÜN. KEŞFET. DAYAN. BİRLEŞ.

WODECO | PX4 SPORT CENTER

CLAW · SSN Sports Style Nutrition · HYDRATION DRINK PRE DURING POST IMMER · CENTER · HUMMINGBIRD · ROCKTAPE

00

OLYMPOS GAMES 2026 · OPEN

İÇİNDEKİLER

01	Yarışmaya Genel Bakış	03
02	Takım Yapısı ve Katılım Koşulları	03
03	Genel Yarışma Kuralları	05
04	Open — Team Grind WORKOUT	06
05	Open — Captain's Squad WORKOUT	08
06	Open — Mixed Trio WORKOUT	10
07	Open — Final Relay WORKOUT	12
08	Resmî Puanlama Sistemi	14
09	Hakemlik, Cezalar ve No Rep Kuralları	16
10	İtiraz, Diskalifiye ve Sporcu Güvenliği	17
11	Son Teknik Hükümler	18

YARIŞMA BİR BAKIŞTA · DÖRT BÖLÜM, ALTI PUANLAMA BİLEŞENİ

01
Team Grind
6 SPORCU
FOR TIME · 30 DK

02
Captain's Squad
KAPTAN + 2
3 TEST · 5 + 3 + 3 DK

03
Mixed Trio
3 SPORCU
AMRAP · 30 DK

04
Final Relay
6 SPORCU
RELAY · 15 DK

01 BÖLÜM 01 YARIŞMAYA GENEL BAKIŞ

Olympos Games; kuvvet, dayanıklılık, atletik beceri, strateji ve takım çalışmasını bir araya getiren, kapalı salonda düzenlenen bir fonksiyonel fitness yarışmasıdır.

Antalya'nın doğal çevresinden ve Olympos'un macera ruhundan ilham alan organizasyon, sporcuları farklı fiziksel disiplinlerde mücadele etmeye ve takım olarak hareket etmeye davet eder.

Olympos Games'in amacı yalnızca fiziksel performansı ölçmek değil; farklı spor topluluklarını bir araya getirmek, dayanışmayı desteklemek ve spor aracılığıyla ortak deneyimler oluşturmaktır.

Open kategorisi; kuvvet, koordinasyon, hareket becerisi, dayanıklılık ve takım stratejisini farklı yarışma formatları aracılığıyla değerlendirmek üzere tasarlanmıştır.

Yarışmaya katılan tüm sporcular, takım kaptanları, hakemler ve organizasyon görevlileri bu kitapçıkta belirtilen kurallara uymakla yükümlüdür.

02 BÖLÜM 02 TAKIM YAPISI VE KATILIM KOŞULLARI

2.1 Takım Yapısı

Open kategorisinde her takım toplam altı sporcudan oluşur:

- 4 erkek sporcu
- 2 kadın sporcu

Altı sporcudan biri takım kaptanı olarak belirlenir. Kaptan, takımın yarışmacı kadrosunda yer alır ve takımın toplam altı kişilik kontenjanına dahildir.

Takım kaptanı;

- Takım içi organizasyondan,
- Captain's Squad katılımcılarının belirlenmesinden,
- Mixed Trio kadrosunun bildirilmesinden,
- Yarışma stratejisinin ve sporcu dağılımının koordinasyonundan,
- Organizasyonla yapılacak resmî iletişimden

sorumludur.

2.2 Yarışma Bölümleri

Open kategorisi dört ana bölümden oluşur:

01 Open — Team Grind

02 Open — Captain’s Squad

03 Open — Mixed Trio

04 Open — Final Relay

Captain’s Squad üç bağımsız testten oluşur. Bu testlerin her biri genel takım puanlamasına ayrı bir bileşen olarak dahil edilir.

Böylece genel takım sıralaması toplam altı puanlama bileşeni üzerinden hesaplanır:

- Team Grind
- Captain’s Squad — Max Clean
- Captain’s Squad — Max Rep Double Unders
- Captain’s Squad — Max Rep Wall Walk
- Mixed Trio
- Final Relay

2.3 Captain’s Squad Kadrosu

Captain’s Squad toplam üç sporcudan oluşur:

- 1 takım kaptanı
- 2 takım arkadaşı

Takım kaptanı bu bölümde yarışmak zorundadır. Kaptan, kendisiyle birlikte yarışacak iki takım arkadaşını seçer.

Üç sporcu, Captain’s Squad testlerinde hangi sporcunun hangi hareketi gerçekleştireceğini takım stratejisine göre belirler.

Sporcu ve hareket dağılımı, organizasyonun belirlediği bildirim prosedürüne uygun olarak yarışma öncesinde bildirilmelidir.

2.4 Mixed Trio Kadrosu

Mixed Trio, takımın altı kişilik kadrosundan seçilen üç sporcudan oluşur.

Mixed Trio’da yarışan sporcular Captain’s Squad’da yarışamaz. Captain’s Squad’da yarışan üç sporcu da Mixed Trio’da görev alamaz.

Bu düzenleme sonucunda takımın altı sporcusu iki farklı gruba ayrılır:

- Captain’s Squad: 3 sporcu
- Mixed Trio: 3 farklı sporcu

Mixed Trio’nun cinsiyet dağılımı, organizasyonun Open kategori kayıt koşullarına uygun olmalıdır. Takımın toplam kadro dağılımı 4 erkek ve 2 kadın olarak korunur.

2.5 *Kadro Bildirimi ve Değişiklikler*

Takımlar, organizasyonun belirlediği son bildirim tarihine kadar aşağıdaki bilgileri iletmelidir:

01 Altı kişilik takım kadrosu.

02 Takım kaptanı.

03 Captain's Squad'da yarışacak iki takım arkadaşı.

04 Captain's Squad testleri için sporcu dağılımı.

05 Mixed Trio'da yarışacak üç sporcu.

06 Final Relay'de görev alacak sporcuların istasyon dağılımı.

Bildirilen kadrolar, organizasyonun onayı olmadan değiştirilemez. Sakatlık veya zorunlu değişiklik durumunda değişiklik yalnızca organizasyonun onayıyla yapılabilir.

Captain's Squad ve Mixed Trio arasındaki karşılıklı katılım yasağı her durumda geçerlidir.

BÖLÜM 03

03 GENEL YARIŞMA KURALLARI

01 Sporcular, ilgili workout için belirtilen hareket standartlarına ve hakem talimatlarına uymak zorundadır.

02 Yalnızca geçerli kabul edilen tekrarlar, mesafeler ve süreler resmî skora dahil edilir.

03 Hareket standardını karşılamayan tekrarlar No Rep olarak değerlendirilir.

04 Takımlar belirtilen ekipman ağırlıklarına, workout sırasına ve geçiş prosedürlerine uymalıdır.

05 Başlangıç noktaları, istasyonlar, geçiş alanları ve finiş çizgileri organizasyon tarafından belirlenir.

06 Her workout için belirtilen zaman sınırına uyulmalıdır.

07 Zaman sınırı içinde tamamlanamayan workout'lar, ilgili skor formatına ve etkinlikte tanımlanan Circle21 Cap+ ayarlarına göre değerlendirilir.

08 Hakemler hareketlerin geçerliliğini, tekrar sayılarını ve süreleri denetler.

09 Resmî sonuçlar açıklanmadan önce skorlar organizasyon tarafından kontrol edilir.

10 Captain's Squad ve Mixed Trio'da yalnızca önceden bildirilmiş sporcular görev alabilir.

11 Güvenlik talimatlarına aykırı davranışlar yaptırıma neden olabilir.

12 Bu kitapçıkta açıkça tanımlanmayan teknik konularda organizasyonun yarışma öncesinde ilan ettiği standartlar uygulanır.

BÖLÜM 04 · WORKOUT

04 OPEN — TEAM GRIND

4.1 · WORKOUT

Aşağıdaki hareketler belirtilen sırayla tamamlanmalıdır:

01 **2 km Run**

02 **50 Synchro Burpee Over Line**

03 **40 Synchro 1-Dumbbell Thrusters**

04 **30 Rope Climbs**

05 **150 m Bear Hug Sandbag Carry**

TAKIM	FORMAT	ZAMAN SINIRI
6 sporcu	For Time	30 dakika

EKİPMAN VE AĞIRLIKLAR

HAREKET	ERKEK	KADIN
1-Dumbbell Thruster	15 kg	10 kg
Bear Hug Sandbag Carry	40 kg	20 kg

4.2 Hareket Standartları

2 km Run — Koşu

- Koşu, takım sporcularının birbirlerine ip ile bağlı olduğu şekilde başlar.
- Sporcular koşu boyunca ip bağlantısını korumalıdır.
- Takım, organizasyon tarafından belirlenen 2 km parkuru tamamlamalıdır.
- Parkur güvenliği ve ip bağlantısının uygulanma şekli organizasyonun talimatlarına uygun olmalıdır.

Synchro Burpee Over Line — 50 Tekrar

- Hareket senkronize olarak gerçekleştirilmelidir.
- Çalışan sporcuların tamamı çizginin üzerinden aynı anda geçmelidir.
- Senkronizasyon noktası, çizginin üzerinden atlama anıdır.
- Geçerli tekrar için çalışan tüm sporcuların çizgi geçişi eş zamanlı gerçekleşmelidir.
- Üç sporcu çalışırken diğer üç sporcu dinlenebilir.

> HAKEM STANDARDI
>
> Hakem, çalışan sporcuların tamamının çizgi geçişini aynı anda gözlemleyebileceği uygun bir konumda bulunmalıdır. Senkronizasyonun doğrulanamadığı tekrarlar geçerli sayılmaz.

Synchro 1-Dumbbell Thrusters — 40 Tekrar

- Erkek sporcular 15 kg, kadın sporcular 10 kg dumbbell kullanır.
- Hareket senkronize olarak gerçekleştirilmelidir.
- Çalışan sporcuların tamamı dumbbell'ı baş üzerinde, kollar tamamen kilitli olacak şekilde göstermelidir.
- Senkronizasyon noktası üst pozisyondaki tam ekstansiyon ve kilitleme anıdır.
- Geçerli tekrar için çalışan tüm sporcuların üst pozisyona aynı anda ulaşması gerekir.
- Üç sporcu çalışırken diğer üç sporcu dinlenebilir.

> HAKEM STANDARDI
>
> Hakem, çalışan sporcuların üst pozisyonunu aynı anda gözlemleyebileceği uygun bir açı ve mesafede bulunmalıdır.

Rope Climbs — 30 Tekrar

- Takım toplam 30 geçerli Rope Climb tamamlamalıdır.
- Tekrarlar takım üyeleri arasında serbestçe paylaştırılabilir.
- Her tekrar, yarışma öncesinde ilan edilen teknik standarda uygun olmalıdır.
- Geçerli bir tekrarın bitiş koşulu organizasyon tarafından tüm sporculara açıklanmalıdır.

Bear Hug Sandbag Carry — 150 m

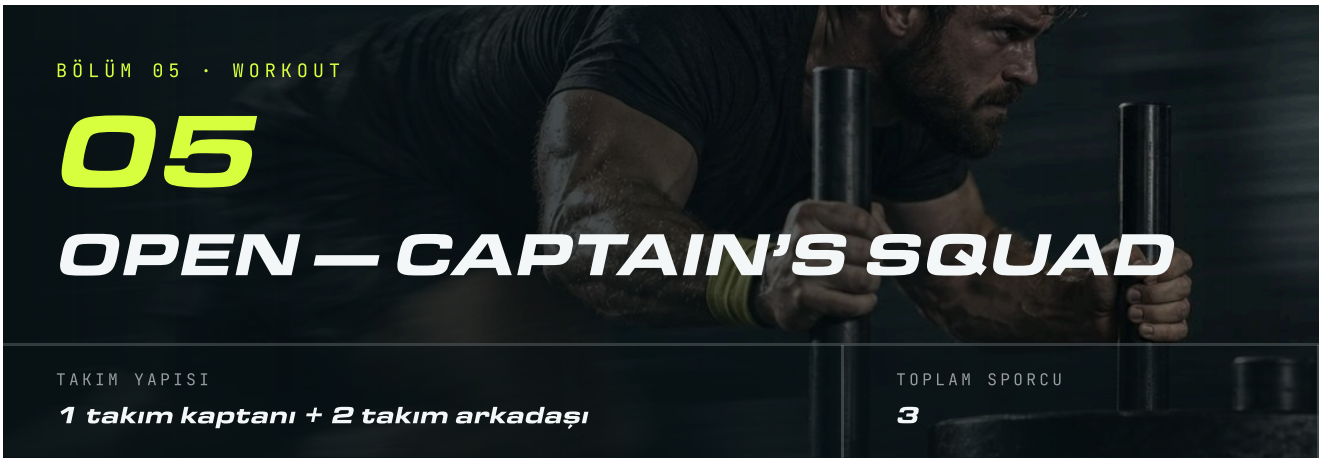
- Erkek sporcular 40 kg, kadın sporcular 20 kg sandbag taşır.
- Her sporcu sandbag'i en az 25 metre taşımak zorundadır.
- Sandbag'in bir sporcudan diğerine doğrudan elden ele veya kucaktan kucağa aktarılması yasaktır.
- Taşıma ve değişim prosedürleri, organizasyon tarafından belirlenen parkur düzenine uygun olmalıdır.
- Takım toplam 150 metre taşıma mesafesini tamamlamalıdır.

4.3 Finiş Kuralı

Takımın altı sporcusu finiş çizgisini takım halinde geçmelidir.

Resmî bitiş süresi, finiş çizgisini geçen son sporcunun zamanı olarak kaydedilir.

Zaman sınırı içinde tamamlanamayan takımların skorları, etkinlikte kullanılan Circle21 Cap+ ayarlarına göre değerlendirilir.



BÖLÜM 05 · WORKOUT

05 OPEN — CAPTAIN'S SQUAD

TAKIM YAPISI
1 takım kaptanı + 2 takım arkadaşı

TOPLAM SPORCU
3

Captain's Squad, takım kaptanının seçtiği iki takım arkadaşıyla birlikte katıldığı üç aşamalı bir mücadeledir.

Üç testin her biri bağımsız bir sonuç üretir ve genel takım sıralamasına ayrı bir puanlama bileşeni olarak dahil edilir.

Kaptan, üç testte hangi sporcunun görev alacağını takım stratejisine göre belirler. Sporcuların testler arasındaki dağılımı yarışma öncesinde organizasyona bildirilmelidir.

5.1 Test 1 — Max Clean

SÜRE
5 dakika

FORMAT
AMRAP — Süre içinde maksimum başarılı kaldırış ve ağırlık denemesi

Amaç, beş dakika içinde elde edilen en yüksek geçerli Clean ağırlığına ulaşmaktır.

KURALLAR

01 Geçerli Clean tekniği olarak Power Clean, Squat Clean ve diğer uygun Clean varyasyonları kullanılabilir.

02 Hakem başarılı kaldırışı onaylamadan bar yere bırakılamaz.

03 Süre başlamadan önce bara ağırlık yüklenemez.

04 Ağırlık değişimi sırasında takım arkadaşlarından destek alınabilir.

05 Yalnızca hakem tarafından onaylanan başarılı kaldırışlar değerlendirmeye alınır.

06 En yüksek geçerli ağırlık, testin resmî skorudur.

07 Bu kaldırışı kadın sporcu yaparsa kaldırdığı geçerli max kg x 1,5 olacak şekilde skorlanacaktır.

SKORLAMA
En yüksek geçerli Clean ağırlığına ulaşan takım, bu testte daha iyi derece elde eder.

5.2 Dinlenme

SÜRE
1 dakika

Dinlenme süresinin sonunda bir sonraki test başlar.

5.3 Test 2 — Max Rep Double Unders

SÜRE	FORMAT
3 dakika	AMRAP

Amaç, üç dakika içinde mümkün olan en yüksek sayıda geçerli Double Under tamamlamaktır.

KURALLAR

- Her geçerli Double Under bir tekrar olarak sayılır.
- Geçersiz veya tamamlanmamış atlayışlar skora dahil edilmez.
- Sporcu süre boyunca geçerli tekrarlar biriktirmeye çalışır.
- Hakem tarafından doğrulanan tekrarlar resmî skora kaydedilir.

SKORLAMA

Tamamlanan geçerli Double Under sayısı esas alınır. Daha yüksek tekrar sayısı daha iyi derece anlamına gelir.

5.4 Dinlenme

SÜRE
1 dakika

Dinlenme süresinin sonunda son test başlar.

5.5 Test 3 — Max Rep Wall Walk

SÜRE	FORMAT
3 dakika	AMRAP

Amaç, üç dakika içinde mümkün olan en yüksek sayıda geçerli Wall Walk tamamlamaktır.

KURALLAR

01 Hareket, yarışma öncesinde ilan edilen Wall Walk başlangıç standardına uygun olarak yapılmalıdır.

02 Eller, parkurda belirlenen ve hakem tarafından gösterilen çizgilere temas etmelidir.

03 Ellerini gerekli çizgilere değdirmeden yapılan tekrarlar geçersiz sayılır.

04 Tamamlanmış bir tekrarın geçerliliği hakem tarafından doğrulanır.

05 Geçersiz tekrarlar skora dahil edilmez.

SKORLAMA

Üç dakika içinde tamamlanan geçerli Wall Walk sayısı esas alınır.

5.6 Sporcu Dağılımı

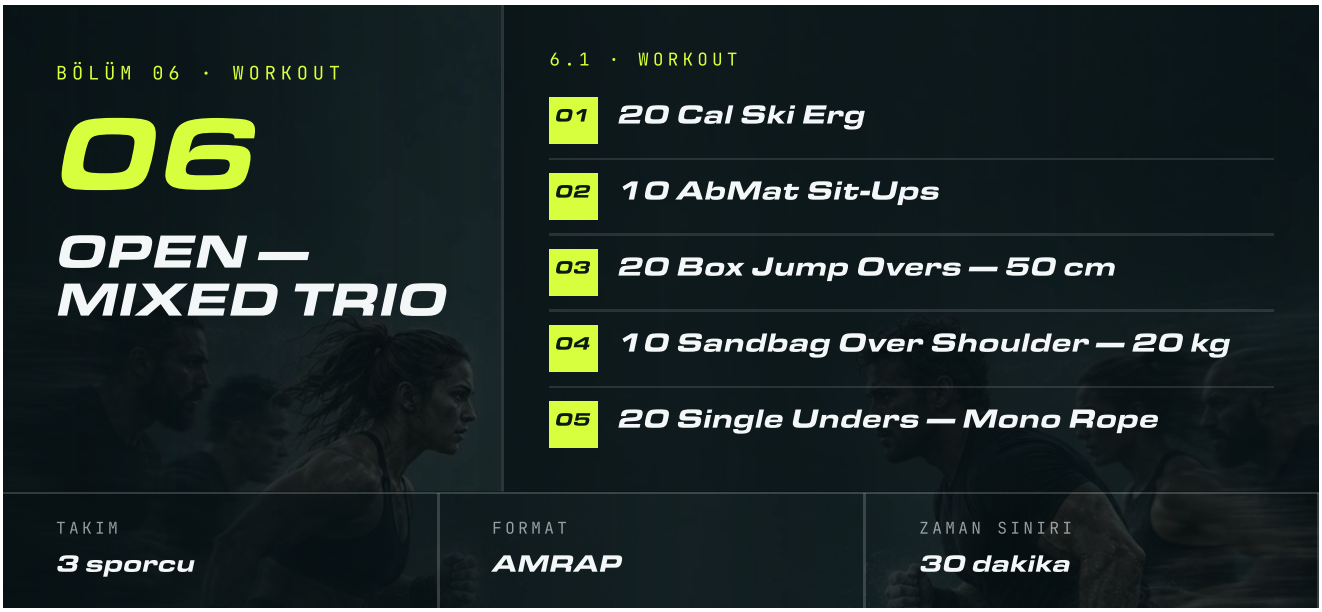
- Takım kaptanı, yanında yarışacak iki takım arkadaşını seçer.
- Üç testte görev alacak sporcuların dağılımı takım tarafından belirlenir.
- Sporcu dağılımı yarışma öncesinde organizasyona bildirilmelidir.
- Testler sırasında yalnızca önceden bildirilen Captain's Squad kadrosu görev alabilir.
- Captain's Squad'da yarışan hiçbir sporcu Mixed Trio'da görev alamaz.

5.7 Üç Ayrı Skorun Hesaplanması

Captain's Squad sonuçları birbirinden bağımsız değerlendirilir:

- **Max Clean:** En yüksek geçerli ağırlık
- **Max Rep Double Unders:** En yüksek geçerli tekrar sayısı
- **Max Rep Wall Walk:** En yüksek geçerli tekrar sayısı

Bu üç testin her biri genel takım puanlamasında ayrı bir bileşendir.



Mixed Trio, takımın altı kişilik kadrosundan seçilen ve Captain's Squad'da yarışmayan üç sporcudan oluşur.

Takım, 30 dakika içinde mümkün olan en fazla turu ve ek tekrarı tamamlamalıdır.

6.2 Hareket Standartları

Ski Erg — 20 Cal

- Her turun başında Ski Erg ekranı sporcu tarafından sıfırlanmalıdır.
- Ekranda 20 kaloriye ulaşıldığında istasyon tamamlanır.
- Tamamlanmadan sonraki istasyona geçilemez.

AbMat Sit-Ups — 10 Tekrar

01 Sporcu başlangıçta tamamen sırtüstü pozisyonda olmalıdır.

02 Eller başın üzerinde olacak şekilde yere temas etmelidir.

03 Sporcu gövdesini kaldırarak üst vücudunu yaklaşık 90 derecelik açıya getirmelidir.

04 Üst pozisyonda eller topuklara temas etmelidir.

05 Bu koşulları karşılayan tekrar geçerli sayılır.

Box Jump Overs — 50 cm, 20 Tekrar

01 Kutu yüksekliği 50 cm'dir.

02 Sporcu kutunun üzerine zıpladığında iki ayağı da kutunun üst yüzeyine temas etmelidir.

03 Kutudan iniş step-down yöntemiyle yapılmalıdır.

04 Kutudan atlayarak inmek yasaktır.

05 Geçerli geçişler hakem tarafından sayılır.

Sandbag Over Shoulder — 20 kg, 10 Tekrar

01 Sporcu 20 kg sandbag kullanmalıdır.

02 Sandbag, sporcunun bir omzunun üzerinden karşı tarafa aktarılmalıdır.

03 Sandbag karşı tarafa geçirilmeden önce sporcu tam vücut ekstansiyonuna ulaşmalıdır.

04 Tam ekstansiyon gerçekleşmeden yapılan aktarımlar geçersiz sayılır.

05 Geçerli tekrar hakem tarafından doğrulanır.

Single Unders — Mono Rope, 20 Tekrar

01 Tek el ile çevrilen Mono Rope kullanılmalıdır.

02 İp yalnızca tek el kullanılarak çevrilmelidir.

03 Her geçerli tekli atlayış bir tekrar olarak sayılır.

04 İki elle ip çevrilerek yapılan tekrarlar geçerli sayılmaz.

6.3 İstasyon ve Sporcu Değişim Kuralları

- Sporcu başladığı istasyonu tamamlamak zorundadır.
- Bir sporcu, başladığı istasyondaki gerekli tekrarları veya kalori hedefini tamamlamadan başka bir istasyona geçemez.
- Takım, istasyonların sırasını ve sporcu dağılımını workout boyunca stratejisine göre değiştirebilir.
- Bir istasyon tamamlandıktan sonra başka bir sporcu aynı istasyonu devralabilir veya takım farklı bir istasyona geçebilir.
- İstasyonlar arasındaki geçişler yalnızca ilgili istasyon tamamlandıktan sonra yapılabilir.
- Captain's Squad'da yarışan sporcular Mixed Trio'da görev alamaz.

6.4 Puanlama

Mixed Trio skoru, 30 dakika içinde tamamlanan geçerli turların ve ek tekrarların toplamına göre belirlenir.

Daha yüksek tur ve tekrar toplamı daha iyi derece anlamına gelir.

Zaman sınırı sona erdiğinde tamamlanmış geçerli tekrarlar kaydedilir. Eşit sonuçlar, organizasyonun önceden ilan ettiği eşitlik bozma prosedürüne göre değerlendirilir.

BÖLÜM 07 · WORKOUT

07 OPEN — FINAL RELAY

7.1 · WORKOUT

İstasyonlar aşağıdaki sırayla tamamlanmalıdır:

01 **500 m Run**

02 **20 Burpee Touch the Target**

03 **20 Wall Balls — 6 kg**

04 **20 Deadlifts — 80 kg**

05 **20 Knee to Chest**

06 **50 m Sled Push — 100 kg**

TAKIM	FORMAT	ZAMAN SINIRI
6 sporcu	Relay — Bayrak Yarışı	15 dakika

7.2 Hareket Standartları

500 m Run

- Sporcu, organizasyon tarafından belirlenen 500 metrelik parkuru tamamlamalıdır.
- Koşu mümkün olan en kısa sürede tamamlanmalıdır.
- Parkur sınırlarına ve yönlendirmelere uyulmalıdır.

Burpee Touch the Target — 20 Tekrar

01 Sporcunun göğsü tamamen yere temas etmelidir.

02 Sporcu ayağa kalkarak belirlenen hedefe dokunmalıdır.

03 Hedefe dokunma herhangi bir uygun yöntemle gerçekleştirilebilir.

04 Göğüs teması veya hedefe dokunma gerçekleşmezse tekrar No Rep sayılır.

Wall Balls — 6 kg, 20 Tekrar

01 Sporcu 6 kg Wall Ball kullanmalıdır.

02 Squat, organizasyon tarafından belirtilen derinlik standardına uygun olarak yapılmalıdır.

03 Top, hedefin tam merkezine temas etmelidir.

04 Hedefin merkezine temas etmeyen atışlar geçersiz sayılır.

05 Geçerli tekrar hakem tarafından sayılır.

Deadlifts — 80 kg, 20 Tekrar

01 Bar ağırlığı 80 kg'dır.

02 Barı zeminden sektirerek kaldırmak (bounce style) yasaktır.

03 Omuzların omurga hattının ilerisinde kaldığı kambur pozisyon, bu kitapçıkta belirtilen teknik standarda aykırıdır ve No Rep olarak değerlendirilir.

04 Hareket boyunca kontrol korunmalıdır.

05 Tekrarlar organizasyon tarafından ilan edilen deadlift standardına uygun olmalıdır.

Knee to Chest — 20 Tekrar

01 Sporcu, organizasyon tarafından belirlenen başlangıç pozisyonunda hareket etmelidir.

02 Dizler göğse doğru kaldırılmalıdır.

03 Dizlerin 90 derecenin üzerine çıkması, bu yarışma için belirtilen asgari hareket kriteridir.

04 Geçerli tekrarın tamamlanması hakem tarafından doğrulanır.

Sled Push — 100 kg, 50 m

01 Sled'in toplam ağırlığı 100 kg'dır.

02 Sporcu sled'i belirlenen 50 metrelik parkur boyunca itmelidir.

03 Sled'in tamamı bitiş çizgisini geçtiğinde istasyon tamamlanmış sayılır.

04 Sled'in herhangi bir bölümünün çizginin gerisinde kalması durumunda istasyon tamamlanmış kabul edilmez.

7.3 Sporcu Dağılımı

- Takımın altı sporcusunun tamamı Final Relay'de görev almalıdır.
- Altı istasyonun her biri tek bir sporcu tarafından tamamlanır.
- Her sporcu yalnızca bir istasyonda görev alır.
- Sporcuların hangi istasyonda yarışacağı takım tarafından belirlenir.
- Sporcu dağılımı, yarışma öncesinde organizasyona bildirilmelidir.

7.4 Relay Geçiş Prosedürü

01 İstasyonunu tamamlayan sporcu başlangıç çizgisine geri koşmalıdır.

02 Sıradaki sporcu, önceki sporcu başlangıç çizgisine dönmeden kendi istasyonuna başlayamaz.

03 Başlangıç çizgisine dönüş, geçişin zorunlu koşuludur.

04 Geçiş prosedürüne uyulmadan başlatılan istasyon geçerli kabul edilmez ve hakem talimatına göre düzeltilmelidir.

05 Takım, tüm istasyonları belirtilen sırayla tamamlamalıdır.

7.5 Finiş ve Sonuç

Takımın bitiş süresi, son istasyonun tamamlanmasıyla kaydedilir.

15 dakikalık zaman sınırı içinde tamamlanamayan takımların sonuçları, Final Relay için tanımlanan skor formatına ve Circle21 Cap+ ayarlarına göre değerlendirilir.

BÖLÜM 08

08 RESMÎ PUANLAMA SİSTEMİ

8.1 Circle21 Sıralama ve Puanlama Sistemi

Olympos Games 2026 Open kategorisinin genel sıralaması, Circle21 platformunda uygulanacak sıralama esaslı puanlama sistemiyle belirlenir.

Her takım, altı puanlama bileşeninin her birinde ayrı ayrı sıralanır. Elde edilen sıra puanları toplanarak genel klasman oluşturulur.

Toplam puanı en düşük takım genel sıralamada birinci olur.

8.2 Altı Puanlama Bileşeni

NO.	PUANLAMA BİLEŞENİ	SKOR FORMATI
1	Open — Team Grind	For Time
2	Captain’s Squad — Max Clean	Max Load
3	Captain’s Squad — Double Unders	Max Reps
4	Captain’s Squad — Wall Walk	Max Reps
5	Open — Mixed Trio	AMRAP
6	Open — Final Relay	For Time / Cap+

8.3 Sıralama Puanları

SIRALAMA	PUAN
1. sıra	1
2. sıra	2
3. sıra	3
4. sıra	4
5. sıra	5
Sonraki sıralar	Sıra numarası kadar puan

8.4 Genel Takım Sıralaması

Altı puanlama bileşeninden elde edilen puanlar toplanır.

- En düşük toplam puana sahip takım birinci olur.
- İkinci en düşük toplam puana sahip takım ikinci olur.
- Diğer takımlar toplam puanlarına göre sıralanır.

ÖRNEK PUANLAMA

PUANLAMA BİLEŞENİ	A TAKIMI	B TAKIMI
Team Grind	2	1
Max Clean	1	3
Double Unders	3	2
Wall Walk	1	2
Mixed Trio	2	3
Final Relay	1	2
Toplam Puan	**10**	**13**

Bu örnekte A Takımı, toplam puanı daha düşük olduğu için B Takımının önünde yer alır.

8.5 Aynı Workout'ta Eşitlik

Aynı puanlama bileşeninde eşit sonuç elde eden takımlar aynı sıralama puanını alır.

Örneğin iki takım birinciliği paylaşırsa her iki takım da 1 puan alır; sonraki takım 3 puan alır.

8.6 Genel Klasmanda Eşitlik

Toplam puanların eşit olması durumunda aşağıdaki eşitlik bozma sırası uygulanır:

01 Altı bileşen genelinde en fazla birincilik elde eden takım.

02 Eşitlik devam ederse en fazla ikincilik elde eden takım.

03 Eşitlik devam ederse en fazla üçüncülük elde eden takım.

04 Gerekirse sonraki dereceler aynı yöntemle karşılaştırılır.

Nihai eşitlik bozma yöntemi ve Circle21 ayarları yarışma öncesinde kesinleştirilmelidir.

8.7 Time Cap ve Cap+ Sistemi

Zaman sınırı içinde tamamlanamayan workout'larda Circle21 üzerinde tanımlanan Cap+ sistemi uygulanır.

- Time cap dolduğunda workout sona erer.

- Tamamlanmış geçerli tekrarlar ve mesafeler kaydedilir.
- Tamamlanamayan workout'ların skorları, ilgili Circle21 Cap+ ayarlarına göre hesaplanır.
- Sıralama, ilgili workout için belirlenen skor formatına göre oluşturulur.
- Kullanılacak Cap+ ayarları yarışma öncesinde kontrol edilmelidir.

BÖLÜM 09

09 HAKEMLİK, CEZALAR VE NO REP KURALLARI

9.1 Hakemlerin Görevleri

Hakemler aşağıdaki görevlerden sorumludur:

- Tekrarların ve mesafelerin geçerliliğini değerlendirmek.
- Hareket standartlarını denetlemek.
- Skorları ve süreleri kaydetmek.
- No Rep kararlarını bildirmek.
- Yarışma kurallarını tüm sporculara tutarlı biçimde uygulamak.
- Gerekli durumlarda ihlalleri organizasyon sorumlularına bildirmek.
- Captain's Squad ve Mixed Trio kadrolarının uygunluğunu kontrol etmek.
- Relay geçişlerini ve istasyon sırasını denetlemek.

9.2 No Rep

Sporcu, ilgili hareket standardını karşılamadığında tekrar No Rep olarak değerlendirilir.

- Geçersiz tekrarlar resmî skora dahil edilmez.
- Sporcu, hakemin talimatlarına uygun olarak workout'a devam eder.
- Geçerli skor yalnızca hakem tarafından onaylanan tekrar ve mesafelerden oluşur.

9.3 Anlık Ceza Sistemi

Kural ihlallerinin niteliğine göre aşağıdaki yaptırımlar uygulanabilir:

- **Tekrarın silinmesi:** Geçersiz tekrarın skordan çıkarılması.
- **Süreye ilişkin yaptırım:** İlgili kural ve organizasyon prosedürüne göre süre düzeltmesi veya süre cezası.
- **İstasyonun düzeltilmesi:** Geçersiz geçiş veya prosedür ihlalinin hakem talimatıyla düzeltilmesi.
- **Diskalifiye:** Ağır veya diskalifiye gerektiren ihlallerde takımın ya da ilgili sporcunun yarışmadan çıkarılması.

Uygulanan yaptırımın gerekçesi sporcuya veya takım kaptanına bildirilir.

BÖLÜM 10

10 İTİRAZ, DİSKALİFİYE VE SPORCU GÜVENLİĞİ

10.1 Hakemlere ve Organizasyon Ekibine Karşı Davranış

Bir sporcunun;

- Hakemlere,
- Organizasyon ekibine,
- Yarışma görevlilerine,
- Teknik sorumlulara

hakarette veya ağır sözlü saldırıda bulunması ya da fiziksel şiddet uygulaması hâlinde ilgili takımın tamamı diskalifiye edilir.

Bu hüküm yarışma ortamında güvenliği, saygıyı ve sportmenliği korumak amacıyla uygulanır.

10.2 İtiraz Prosedürü

01 İtirazlar yalnızca takım kaptanı tarafından yapılabilir.

02 İtiraz, ilgili workout tamamlandıktan sonra ve bir sonraki workout başlamadan önce organizasyona iletilmelidir.

03 Bir sonraki workout başladıktan sonra önceki workout'a ilişkin itirazlar kabul edilmez.

04 İtiraz, ilgili hakem ve yetkili yarışma sorumluları tarafından değerlendirilir.

05 Karar, organizasyon tarafından takım kaptanına bildirilir.

06 Organizasyonun itiraz üzerine verdiği karar, yarışmanın düzeni ve güvenliği bakımından uygulanır.

10.3 Sporcu Güvenliği

- Sporcular hakemlerin, organizasyon ekibinin ve sağlık personelinin talimatlarına uymak zorundadır.
- Ekipmanlar yalnızca belirtilen standartlara ve güvenlik talimatlarına uygun şekilde kullanılmalıdır.
- Sakatlık, ekipman arızası veya güvenlik riski derhâl görevli personele bildirilmelidir.
- Organizasyon ekibi, sporcu güvenliğini korumak amacıyla gerekli gördüğü hâllerde yarışmayı veya ilgili workout'ı durdurabilir.
- Güvenlik gerekçesiyle verilen durdurma veya müdahale kararları organizasyon tarafından değerlendirilir.

11

BÖLÜM 11

SON TEKNİK HÜKÜMLER

01 Open kategorisindeki her takım, 4 erkek ve 2 kadın olmak üzere toplam 6 sporcudan oluşur.

02 Takım kaptanı, altı kişilik takım kadrosunun bir üyesidir.

03 Team Grind, 30 dakika zaman sınırıyla For Time formatında uygulanır.

04 Team Grind koşusu, sporcular birbirlerine ip ile bağlı olacak şekilde başlar.

05 Synchro Burpee Over Line hareketinde senkronizasyon, çizginin üzerinden geçiş anında aranır.

06 Synchro 1-Dumbbell Thruster hareketinde senkronizasyon, dumbbell'ın baş üzerinde tam ekstansiyon ve kilitleme pozisyonunda aranır.

07 Team Grind sırasında senkronize hareketlerde üç sporcu çalışırken diğer üç sporcu dinlenebilir.

08 Rope Climb tekrarları takım üyeleri arasında serbestçe paylaştırılabilir.

09 Bear Hug Sandbag Carry sırasında her sporcu en az 25 metre taşıma yapmalı ve sandbag'i başka bir sporcuya doğrudan elden ele aktarmamalıdır.

10 Team Grind finişinde altı sporcunun tamamı finiş çizgisini geçmelidir; süre son sporcunun geçişine göre kaydedilir.

11 Captain's Squad, takım kaptanı ve onun seçtiği iki takım arkadaşından oluşur.

12 Captain's Squad testleri Max Clean, Max Rep Double Unders ve Max Rep Wall Walk'tır.

13 Max Clean testinde hakem onayı alınmadan bar yere bırakılamaz ve süre başlamadan ağırlık yüklenemez.

14 Max Rep Wall Walk testinde gerekli el çizgilerine temas edilmeden yapılan tekrarlar geçersizdir.

15 Captain's Squad'da yarışan sporcular Mixed Trio'da görev alamaz.

16 Mixed Trio, 30 dakikalık AMRAP formatında uygulanır.

17 Mixed Trio'da sporcu başladığı istasyonu tamamlamadan başka bir istasyona geçemez; istasyon sırası ve sporcu dağılımı tamamlanmış istasyonlar arasında değiştirilebilir.

18 Mixed Trio'da Ski Erg her turun başında sıfırlanmalıdır.

19 Mixed Trio Box Jump Over hareketinde kutu yüksekliği 50 cm'dir ve iniş step-down yöntemiyle yapılır.

20 Mixed Trio Sandbag Over Shoulder hareketinde 20 kg sandbag kullanılmalı ve aktarım öncesinde tam vücut ekstansiyonu sağlanmalıdır.

21 Mixed Trio Single Unders hareketi tek elle çevrilen Mono Rope ile yapılmalıdır.

22 Final Relay 15 dakika zaman sınırıyla uygulanır.

23 Final Relay'de ağırlıklar Wall Ball 6 kg, Deadlift 80 kg ve Sled Push 100 kg olarak belirlenmiştir.

24 Final Relay'de Knee to Chest hareketi için dizlerin 90 derecenin üzerine çıkması gerekir.

25 Final Relay'de her istasyon tek bir sporcu tarafından tamamlanır ve takımın altı sporcusunun tamamı birer istasyonda görev alır.

26 Final Relay'de sıradaki sporcu, önceki sporcu başlangıç çizgisine dönmeden başlayamaz.

27 Genel takım sıralaması altı puanlama bileşeninin toplam sıra puanları üzerinden belirlenir.

28 Time cap içinde tamamlanamayan workout'larda ilgili Circle21 Cap+ ayarları uygulanır.

29 Kural ihlallerinde No Rep, tekrarın silinmesi, süreye ilişkin yaptırım veya diskalifiye uygulanabilir.

30 Hakemlere veya organizasyon ekibine yönelik ağır sözlü saldırı ya da fiziksel şiddet hâlinde ilgili takımın tamamı diskalifiye edilir.

31 İtirazlar bir sonraki workout başlamadan önce yapılmalıdır.

OLYMPOS GAMES

OLYMPOS RUHU

Olympos Games yalnızca bir yarışma değildir.

Farklı spor topluluklarını bir araya getiren, hareketi ve keşfi destekleyen, dayanıklılığı ve takım ruhunu öne çıkaran ortak bir deneyimdir.

Kuvvet önemlidir. Dayanıklılık önemlidir. Beceri önemlidir.

Ancak takımı ileriye taşıyan asıl unsur, birlikte hareket edebilme yeteneğidir.

OLYMPOS GAMES 2026

ADVENTURE FUNCTIONAL RACING

HAREKET ET. DÜŞÜN. KEŞFET. DAYAN. BİRLEŞ.

WODECO | 4X4 SPORT CENTER

CLAW · SSN Sports Style Nutrition · HYDRATION DRINK PRE DURING POST IMMER · CENTER · HUMMINGBIRD · ROCKTAPE