OLYMPOS GAMES

OLYMPOS GAMES 2026

RESMÎ YARIŞMA KURAL KİTAPÇIĞI

PRO KATEGORİ

TEKNİK STANDARTLAR · WORKOUT AÇIKLAMALARI · PUANLAMA SİSTEMİ

YARIŞMA TARİHİ	LOKASYON	YARIŞMA FORMATI	KATEGORİ	DOKÜMAN SÜRÜMÜ
19–20 Aralık 2026	Antalya, Türkiye	Takım Yarışması	Pro	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 · PRO

İÇİNDEKİLER

01	Yarışmaya Genel Bakış	03
02	Takım Yapısı ve Katılım Koşulları	03
03	Genel Yarışma Kuralları	06
04	Pro — Team Grind WORKOUT	07
05	Captain's Trio WORKOUT	09
06	Mixed Trio WORKOUT	11
07	Final — Relay WORKOUT	13
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	02	03	04
Team Grind	**Captain's Trio**	**Mixed Trio**	**Final — Relay**
6 SPORCU FOR TIME · 30 DK	KAPTAN + 2 3 TEST · 5 + 3 + 3 DK	2 ERKEK + 1 KADIN AMRAP · 30 DK	6 SPORCU FOR TIME · 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.

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

Her takım, yarışma kadrosunda toplam altı sporcudan oluşur:

- 4 erkek sporcu
- 2 kadın sporcu

Takım kadrosundaki altı sporcudan biri takım kaptanı olarak belirlenir. Takım kaptanı ayrıca yarışmacı bir sporcudur ve takımın diğer üyeleriyle aynı katılım kurallarına tabidir.

Takım kaptanı için kadro dışında ek bir sporcu kontenjanı bulunmaz. Bu nedenle takımın toplam sporcu sayısı her durumda altıdır.

Takım kaptanı;

- takım içi organizasyondan,
- Captain's Trio katılımcılarının belirlenmesinden,
- Mixed Trio katılımcılarının bildirilmesinden,
- organizasyonla yapılacak resmî iletişimden

sorumludur.

2.2 Yarışma Bölümleri

Yarışma aşağıdaki dört ana bölümden oluşur:

01 Pro — Team Grind

02 Captain’s Trio

03 Mixed Trio

04 Final — Relay

Captain’s Trio üç ayrı testten oluşur. Her test bağımsız bir sonuç üretir ve genel takım puanlamasına ayrı bir bileşen olarak dahil edilir.

Bu nedenle genel sıralama toplam altı puanlama bileşeni üzerinden hesaplanır:

- Pro — Team Grind
- Captain’s Trio — Max Clean
- Captain’s Trio — Max Rep Double Unders
- Captain’s Trio — Max Distance Handstand Walk
- Mixed Trio
- Final — Relay

2.3 Captain’s Trio Kadrosu

Captain’s Trio, takım kaptanı ile birlikte takım kadrosundan seçilen iki sporcudan oluşur.

Captain’s Trio kadrosu toplam üç sporcudur:

- 1 takım kaptanı
- 2 seçilmiş takım sporcusu

Takım kaptanı Captain’s Trio’da yarışmak zorundadır. Kaptan, kendisiyle birlikte yarışacak iki sporcuyu yarışma öncesinde organizasyona bildirir.

Captain’s Trio için seçilecek iki sporcu, takımın altı kişilik kadrosunda yer alan ve Mixed Trio’ya seçilmeyen sporcular arasından belirlenir.

2.4 Mixed Trio Kadrosu

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

Mixed Trio kadrosu aşağıdaki cinsiyet dağılımına sahip olmalıdır:

- 2 erkek sporcu
- 1 kadın sporcu

Mixed Trio’da yarışacak üç sporcu, Captain’s Trio’da yarışmayan sporcular arasından seçilir.

Bu düzenleme sonucunda:

- Captain’s Trio’da 1 kaptan + 2 sporcu olmak üzere 3 sporcu,
- Mixed Trio’da 2 erkek + 1 kadın olmak üzere 3 farklı sporcu

yer alır.

Böylece takımın altı sporcusunun tamamı bu iki bölümden birinde yarışır ve hiçbir sporcu hem Captain's Trio'da hem de Mixed Trio'da görev almaz.

2.5 Zorunlu Sporcu Dağılımı

Takımın 4 erkek ve 2 kadın sporcudan oluşması nedeniyle Captain's Trio ve Mixed Trio arasındaki dağılım aşağıdaki seçeneklerden biri olmalıdır:

Seçenek A

CAPTAIN'S TRIO

- 1 erkek kaptan
- 1 erkek sporcu
- 1 kadın sporcu

MIXED TRIO

- 2 erkek sporcu
- 1 kadın sporcu

Seçenek B

CAPTAIN'S TRIO

- 1 kadın kaptan
- 2 erkek sporcu

MIXED TRIO

- 2 erkek sporcu
- 1 kadın sporcu

Bu seçeneklerde Captain's Trio'ya seçilen sporcular, Mixed Trio'da yarışamaz.

Takım kaptanı kadın ise aşağıdaki dağılım uygulanır:

Seçenek C

CAPTAIN'S TRIO

- 1 kadın kaptan
- 2 erkek sporcu

MIXED TRIO

- 2 erkek sporcu
- 1 kadın sporcu

Bu dağılımda da Captain's Trio ve Mixed Trio kadroları tamamen farklı sporculardan oluşur.

2.6 Katılım Kısıtlaması

Bir sporcu yalnızca aşağıdaki bölümlerden birinde yer alabilir:

- Captain's Trio veya
- Mixed Trio

Captain's Trio'da yarışan hiçbir sporcu Mixed Trio'da yarışamaz.

Mixed Trio'da yarışan hiçbir sporcu Captain's Trio'da yarışamaz.

Bu kural, takım kaptanı için de geçerlidir. Takım kaptanı Captain's Trio'da yarıştığı için Mixed Trio'da yarışamaz.

2.7 Kadro Bildirimi

Takımlar, aşağıdaki bilgileri organizasyona belirtilen son bildirim tarihine kadar iletmelidir:

01 Altı kişilik takım kadrosu.

02 Takım kaptanı.

03 Captain's Trio'da yarışacak iki seçilmiş sporcu.

04 Mixed Trio'da yarışacak üç sporcu.

05 Gerekli durumlarda Final — Relay sporcu sıralaması.

Captain's Trio ve Mixed Trio kadroları, organizasyonun onayı olmadan değiştirilemez.

Sakatlık veya zorunlu değişiklik hâlinde kadro değişikliği yalnızca organizasyonun yazılı onayıyla yapılabilir. Değişiklik, bu bölümde belirtilen cinsiyet dağılımı ve karşılıklı katılım yasağına uygun olmalıdır.

BÖLÜM 03

03 GENEL YARIŞMA KURALLARI

01 Sporcular, ilgili workout'ın 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 ve skora dahil edilmez.

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

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

06 Her workout için belirlenen zaman sınırına uyulmalıdır.

07 Zaman sınırı içinde tamamlanamayan workout'lar, ilgili puanlama sistemi ve varsa Circle21 Cap+ ayarları uyarınca değerlendirilir.

08 Hakem kararları ve organizasyon talimatları, yarışmanın güvenli ve düzenli biçimde yürütülmesi amacıyla uygulanır.

09 Skorlar, resmî sonuçlar açıklanmadan önce organizasyon tarafından kontrol edilir.

10 Captain's Trio ve Mixed Trio kadroları, Bölüm 2'de belirtilen sporcu dağılımına ve karşılıklı katılım yasağına uygun olmalıdır.

11 Uygun olmayan bir sporcunun ilgili workout'ta yarıştırılması, takımın o workout'tan diskalifiye edilmesine veya organizasyon tarafından belirlenecek diğer yaptırımlara neden olabilir.

BÖLÜM 04 · WORKOUT

04 PRO — TEAM GRIND

4.1 · WORKOUT

Aşağıdaki hareketler belirtilen sırayla tamamlanmalıdır:

01 **2 km Run**

02 **100 Synchro Burpee Over Line**

03 **80 Synchro 1-Dumbbell Thrusters**

04 **60 Rope Climbs**

05 **150 m Bear Hug Sandbag Carry**

TAKIM	FORMAT	ZAMAN SINIRI
6 sporcu	For Time — Süreye Karşı	30 dakika

EKİPMAN VE AĞIRLIKLAR

HAREKET	ERKEK	KADIN
1-Dumbbell Thruster	20 kg	15 kg
Bear Hug Sandbag Carry	60 kg	40 kg

4.2 Hareket Standartları

2 km Run — Koşu

- Koşu, tüm sporcular birbirlerine ip ile bağlı olacak şekilde başlar.
- Sporcular, koşu boyunca ip bağlantısını korumalıdır.
- Takım, organizasyon tarafından belirlenen 2 km'lik parkuru tamamlamalıdır.

Synchro Burpee Over Line — 100 Tekrar

- Hareket senkronize olarak gerçekleştirilmelidir.
- Çalışan tüm sporcular çizginin üzerinden aynı anda atlamalıdır.
- Senkronizasyon noktası, çizginin üzerinden atlama anıdır.
- Bir tekrarın geçerli sayılması için çalışan tüm sporcuların çizgi geçişini aynı anda gerçekleştirmesi gerekir.
- Üç sporcu çalışırken diğer üç sporcu dinlenebilir.

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

Synchro 1-Dumbbell Thrusters — 80 Tekrar

- Erkek sporcular 20 kg, kadın sporcular 15 kg dumbbell kullanır.
- Hareket senkronize olarak gerçekleştirilmelidir.
- Çalışan tüm sporcular dumbbell'ı baş üzerinde, kollar tamamen kilitli olacak şekilde aynı anda göstermelidir.
- Senkronizasyon noktası, üst pozisyondaki tam ekstansiyon ve kilitleme anıdır.
- Bir tekrarın geçerli sayılması için çalışan tüm sporcuların üst pozisyona aynı anda ulaşması gerekir.
- Üç sporcu çalışırken diğer üç sporcu dinlenebilir.

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

Rope Climbs — 60 Tekrar

- Takım toplam 60 geçerli Rope Climb tamamlamalıdır.
- Tekrarlar takım üyeleri arasında serbestçe paylaştırılabilir.
- Her tekrar, yarışma öncesinde ilan edilen teknik standarda uygun olmalıdır.

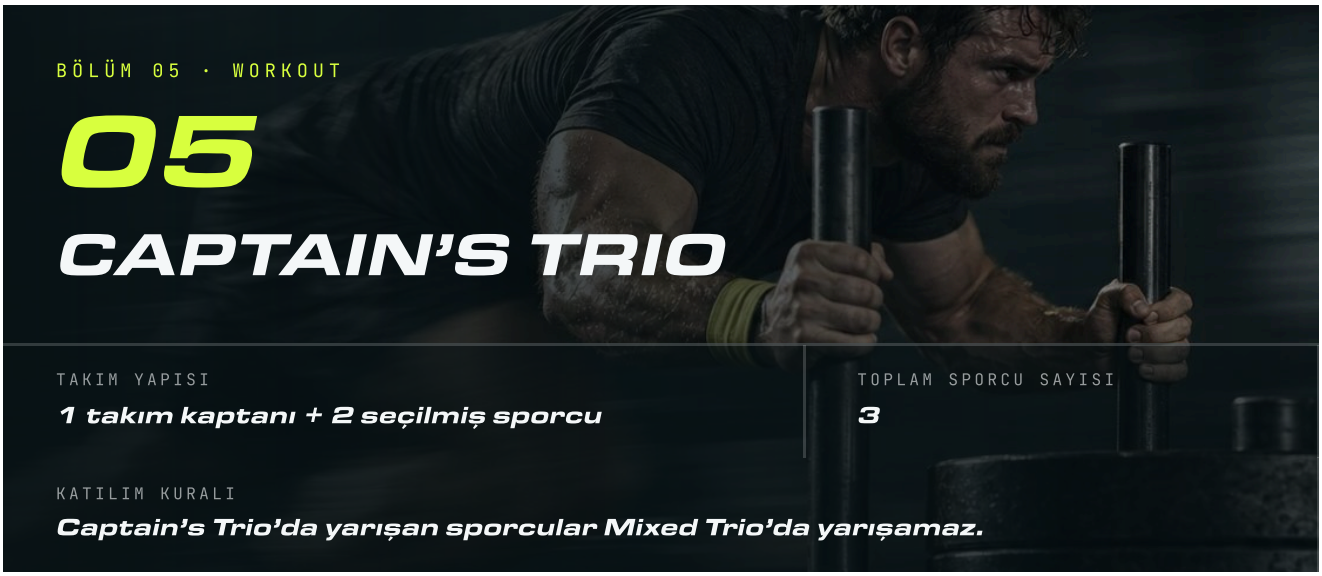
Bear Hug Sandbag Carry — 150 m

- Erkek sporcular 60 kg, kadın sporcular 40 kg sandbag taşır.
- Her sporcu sandbag'i en az 25 metre taşımak zorundadır.
- Sandbag'in bir sporcudan diğerine doğrudan kucaktan kucağa aktarılması yasaktır.

Finiş Kuralı

Takımın tüm üyeleri finiş çizgisini takım halinde geçmelidir.

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



BÖLÜM 05 · WORKOUT

05 CAPTAIN'S TRIO

TAKIM YAPISI
1 takım kaptanı + 2 seçilmiş sporcu

TOPLAM SPORCU SAYISI
3

KATILIM KURALI
Captain's Trio'da yarışan sporcular Mixed Trio'da yarışamaz.

Captain's Trio, takımın altı kişilik kadrosundan oluşturulur. Takım kaptanı bu bölümde yarışmak zorundadır. Kaptanla birlikte yarışacak iki sporcu, Mixed Trio'ya seçilmeyen takım üyeleri arasından belirlenir.

Captain's Trio üç ayrı testten oluşur. Her test bağımsız bir sonuç üretir ve genel takım puanlamasına ayrı bir bileşen olarak dahil edilir.

5.1 *Test 1 — Max Clean*

SÜRE
5 dakika

Amaç, belirlenen sporcu ve belirlenen süre içinde gerçekleştirilen en yüksek başarılı Clean ağırlığına ulaşmaktır.

KURALLAR

01 Geçerli Clean tekniği olarak tüm uygun Clean varyasyonları kullanılabilir.

02 Power Clean, Squat Clean ve diğer geçerli Clean teknikleri kabul edilir.

03 Hakem başarılı kaldırışı onaylamadan bar yere bırakılamaz.

04 Süre başlamadan önce bara ağırlık yüklenemez.

05 Ağırlık değişimi sırasında takım arkadaşlarından destek alınabilir.

06 Yalnızca hakem tarafından onaylanan başarılı kaldırış skora dahil edilir.

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

SKORLAMA
Testte elde edilen en yüksek geçerli ağırlık, Max Clean sıralamasını belirler.

5.2 Dinlenme

SÜRE
1 dakika

5.3 Test 2 — Max Rep Double Unders

SÜRE
3 dakika

Belirlenen sporcu, belirlenen süre içinde mümkün olan en yüksek sayıda geçerli Double Under tamamlamaya çalışır.

SKORLAMA
Sıralama, tamamlanan geçerli tekrar sayısına göre belirlenir.

5.4 Dinlenme

SÜRE
1 dakika

5.5 Test 3 — Max Distance Handstand Walk

SÜRE
3 dakika

Belirlenen sporcu, belirlenen süre içinde mümkün olan en uzun geçerli Handstand Walk mesafesini tamamlamaya çalışır.

KURALLAR

01 Mesafe parkurunda her metreyi gösteren çizgiler bulunur.

02 Bir metrenin tamamlanması için sporcunun elleriyle ilgili metre çizgisini geçmesi gerekir.

03 Sporcu bir sonraki metre çizgisini geçmeden düşerse, bir önceki tamamlanmış metre çizgisinden yeniden başlamalıdır.

04 Tamamlanmamış metre skora dahil edilmez.

05 İleriye sıçrayarak mesafe kazanmak yasaktır.

06 Geçerli mesafe hakem tarafından doğrulanır.

SKORLAMA
Sıralama, sporcunun tamamladığı geçerli mesafeye göre belirlenir.

5.6 Captain's Trio Genel Katılım Kuralı

Captain's Trio'da yarışan üç sporcu, Mixed Trio'da yarışamaz.

Captain's Trio kadrosu yarışma öncesinde takım kaptanı tarafından organizasyona bildirilir. Bildirilen kadro, organizasyonun onayı olmadan değiştirilemez.

5.7 Üç Ayrı Skorun Hesaplanması

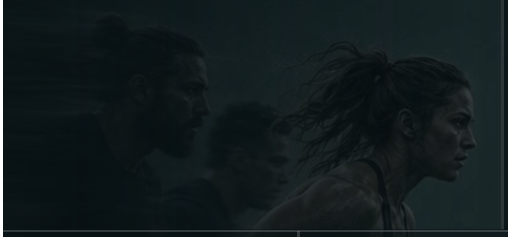
Captain's Trio sonuçları aşağıdaki şekilde bağımsız olarak değerlendirilir:

- **Max Clean:** Captain's Trio için yarışan sporcu tarafından elde edilen en yüksek geçerli ağırlık
- **Max Rep Double Unders:** Yarışan sporcunun toplam geçerli tekrar sayısı
- **Max Distance Handstand Walk:** Yarışan sporcunun tamamlamış olduğu mesafesi

Bu üç sonuç ayrı ayrı sıralanır ve genel puanlamaya üç bağımsız skor olarak dahil edilir.

BÖLÜM 06 · WORKOUT

06 MIXED TRIO



6.1 · WORKOUT

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

01 20 Cal Ski Erg

02 20 Toes to Bar

03 20 Box Jump Overs — 60 cm

04 20 Sandbag Over Shoulder — 30 kg

05 20 Single Unders — Mono Rope

TAKIM	ZORUNLU DAĞILIM	FORMAT	ZAMAN SINIRI
3 sporcu	2 erkek + 1 kadın	AMRAP	30 dakika

KATILIM KURALI

Mixed Trio'da yarışan sporcular Captain's Trio'da yarışamaz.

Mixed Trio, takımın altı kişilik kadrosundan seçilir. Captain's Trio'da yer almayan üç sporcu Mixed Trio kadrosunu oluşturur.

6.2 Hareket Standartları

Ski Erg

Sporcu, her turun başında Ski Erg ekranını sıfırlamak zorundadır.

Toes to Bar

01 Sporcu barfiks barına asılı pozisyonda başlamalıdır.

02 Her iki kol tamamen açık olmalı ve sporcu barı iki eliyle kavramalıdır.

03 Ayaklar başlangıçta barın gerisinde, vücut kontrolü altında olmalıdır.

04 Tekrarın tamamlanması için iki ayağın da barla açık ve net teması hakem tarafından görülmelidir.

Box Jump Over — 60 cm

01 Her iki ayak kutunun üst yüzeyine temas etmelidir.

02 Kutudan iniş step-down yöntemiyle yapılmalıdır.

03 Kutudan atlayarak inmek yasaktır.

Sandbag Over Shoulder — 30 kg

Sandbag'in omuz üzerinden karşı tarafa aktarılabilmesi için sporcu önce tam vücut ekstansiyonuna ulaşmalıdır.

Single Unders — Mono Rope

İp yalnızca tek el kullanılarak çevrilmelidir.

6.3 İstasyon Kuralları

- Bir istasyona başlayan sporcu, başka bir istasyona geçmeden önce başladığı istasyonu tamamlamalıdır.
- Tüm tekrarlar ilgili hareket standardına uygun olmalıdır.
- Mixed Trio'da yalnızca yarışma öncesinde bildirilen üç sporcu görev alabilir.
- Captain's Trio'da yarışan bir sporcunun Mixed Trio'da görev alması yasaktır.

6.4 Puanlama

Takım skoru, 30 dakika içinde tamamlanan geçerli tur ve ek tekrarların toplamına göre belirlenir.

BÖLÜM 07 · WORKOUT

07 FINAL — RELAY

7.1 · WORKOUT

İstasyonlar aşağıdaki sırayla tamamlanmalıdır:

01 **500 m Run**

02 **20 Burpee Touch the Target**

03 **20 Wall Balls — 9 kg**

04 **20 Deadlifts — 100 kg**

05 **20 Bar Muscle-Ups**

06 **50 m Sled Push — 160 kg**

TAKIM	FORMAT	ZAMAN SINIRI
6 sporcu	For Time — Süreye Karşı	15 dakika

7.2 Hareket Standartları

500 m Run

Sporcu, organizasyon tarafından belirlenen 500 metrelik koşu parkurunu tamamlamalıdır.

Burpee Touch the Target

- Sporcunun göğsü tamamen yere temas etmelidir.
- Hedefe herhangi bir şekilde dokunulabilir.

Wall Balls — 9 kg

- Squat, belirlenen derinlik standardına uygun olarak yapılmalıdır.
- Top, hedefin tam merkezine temas etmelidir.

Deadlifts — 100 kg

- Barı zeminden sektirerek kaldırmak yasaktır.
- Omuzların omurga hattının ilerisinde kaldığı kambur pozisyon, ilgili hareket standardına aykırı kabul edilir ve No Rep olarak değerlendirilir.
- Tüm tekrarlar resmî deadlift standardına uygun olmalıdır.

Bar Muscle-Ups

- Her tekrar dead-hang pozisyonundan başlamalıdır.
- Üst pozisyonda kollar tamamen kilitlenmelidir.
- Sporcunun omuzları barın üzerinde olmalıdır.

Sled Push — 160 kg

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

7.3 Sporcu Dağılımı

- Takım, altı istasyonda görev alacak sporcuları kendi stratejisine göre belirler.
- Sporcu dağılımı takımın tercihine bırakılmıştır.
- Her istasyon tek bir sporcu tarafından tamamlanmalıdır.
- Final — Relay'de takımın altı kişilik kadrosundaki tüm sporcular birer istasyonda görev almalıdır.
- Her sporcu yalnızca bir istasyonda yarışabilir.

7.4 Relay Geçiş Prosedürü

01 İstasyonunu tamamlayan sporcu başlangıç noktasına geri koşar.

02 Başlangıç noktasına ulaşan sporcu, sıradaki takım arkadaşıyla el çakışması (high-five) yapar.

03 Sıradaki sporcu, ancak el çakışması gerçekleştirildikten sonra kendi istasyonuna başlayabilir.

04 Başlangıç noktasına dönüş ve el çakışması gerçekleşmeden yapılan başlangıç geçersizdir.

Takımlar sporcu dağılımını serbestçe belirleyebilir; ancak geçiş prosedürüne uymak zorundadır.

BÖLÜM 08

08 RESMÎ PUANLAMA SİSTEMİ

Circle21 Sıralama ve Puanlama Sistemi

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

Takımlar her puanlama bileşeninde ayrı ayrı sıralanır. Elde edilen sıralama puanları toplanarak genel klasman oluşturulur.

Toplam puanı en düşük olan takım genel sıralamada birinci olur.

8.1 Altı Puanlama Bileşeni

NO.	PUANLAMA BİLEŞENİ	SKOR FORMATI
1	Pro — Team Grind	For Time
2	Captain’s Trio — Max Clean	Max Load
3	Captain’s Trio — Double Unders	Max Reps
4	Captain’s Trio — Handstand Walk	Max Distance
5	Mixed Trio	AMRAP
6	Final — Relay	For Time

8.2 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

8.3 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
Handstand 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.

8.4 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.

8.5 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 yarışma öncesinde kesinleştirilmeli ve Circle21 etkinlik ayarlarıyla uyumlu olmalıdır.

8.6 Time Cap ve Cap+ Puanlama Sistemi

Zaman sınırı içinde tamamlanamayan workout'larda Circle21 üzerindeki Cap+ puanlama sistemi uygulanır.

- Time cap dolduğunda workout sona erer.
- Tamamlanamayan workout'ların skorları, ilgili Circle21 Cap+ ayarlarına göre hesaplanır.
- Sıralama, ilgili workout için belirlenen skor formatına göre oluşturulur.
- Cap+ hesaplamasının ayrıntıları, etkinlikte kullanılan Circle21 ayarlarıyla uyumlu olmalıdır.

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 Trio ve Mixed Trio'da yarışan sporcuların bildirilen kadrolara uygunluğunu kontrol etmek.

9.2 No Rep

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

Geçersiz tekrarlar resmî skora dahil edilmez. Sporcu, hakemin talimatları doğrultusunda workout'a devam etmelidir.

9.3 Anlık Ceza Sistemi

Kural ihlalleri yarışma sırasında hakemler tarafından değerlendirilir. İhlalin niteliğine göre aşağıdaki yaptırımlardan biri veya birkaçı uygulanabilir:

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

Uygulanan yaptırımın gerekçesi sporcuya veya takım kaptanına bildirilir. Yaptırım, ilgili prosedüre uygun olarak resmî skora veya süreye yansıtılır.

BÖLÜM 10

10 İTİRAZ, DİSKALİFİYE VE SPORCU GÜVENLİĞİ

10.1 Hakemlere ve Organizasyon Ekibine Karşı Davranış

Yarışmaya katılan herhangi bir sporcunun;

- Hakemlere,
- Organizasyon ekibine,
- Yarışma görevlilerine (staff),
- Teknik sorumlulara

karşı 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, yarışmanın devamından önce organizasyon tarafından yeniden değerlendirilir.

11

BÖLÜM 11

SON TEKNİK HÜKÜMLER

Bu kitapçık kapsamında aşağıdaki temel kurallar uygulanır:

01 Her takım, 4 erkek ve 2 kadın olmak üzere toplam 6 sporcudan oluşur.

02 Takım kaptanı, bu altı sporcudan biridir; takım kadrosu dışında ek kaptan kontenjanı bulunmaz.

03 Captain's Trio, takım kaptanı ve takım kadrosundan seçilen iki farklı sporcudan oluşur.

04 Mixed Trio, Captain's Trio'da yer almayan üç sporcudan oluşur ve 2 erkek ile 1 kadın sporcudan meydana gelir.

05 Captain's Trio'da yarışan hiçbir sporcu Mixed Trio'da yarışamaz.

06 Captain's Trio ve Mixed Trio kadroları yarışma öncesinde organizasyona bildirilmelidir.

07 2 km koşuda sporcular birbirlerine ip ile bağlı olacaktır.

08 Team Grind senkronizasyon noktaları, hakemlerin tüm çalışan sporcuları açık ve eş zamanlı biçimde gözlemleyebileceği şekilde uygulanacaktır.

09 Burpee Over Line hareketinde senkronizasyon, çizginin üzerinden atlama anında aranacaktır.

10 Dumbbell Thruster hareketinde senkronizasyon, dumbbell'ın baş üzerinde tam ekstansiyon ve kilitleme pozisyonunda gösterildiği anda aranacaktır.

11 Captain's Trio Max Clean testinde tüm geçerli Clean teknikleri kullanılabilecektir.

12 Captain's Trio'nun üç testi, genel puanlamaya üç bağımsız skor olarak dahil edilecektir.

13 Handstand Walk parkurunda her metre ayrı bir çizgiyle işaretlenecek; tamamlanmamış metre için sporcu bir önceki tamamlanmış metre çizgisinden yeniden başlayacaktır.

14 Final Relay'de sporcu dağılımı takım tarafından belirlenecek; geçişler başlangıç noktasına dönüş ve el çakışması yoluyla yapılacaktır.

15 Final Relay'de takımın altı sporcusunun tamamı birer istasyonda görev alacaktır.

16 Zaman sınırı içinde tamamlanamayan workout'larda Circle21 Cap+ sistemi uygulanacaktır.

17 Kural ihlallerinde tekrarın silinmesi, süreye ilişkin yaptırım veya diskalifiye uygulanabilir.

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

19 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