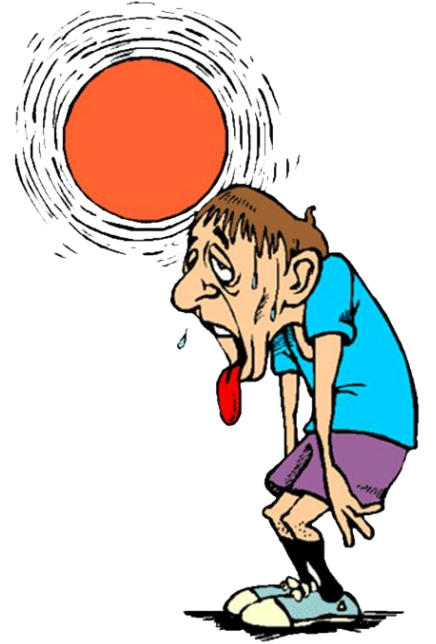
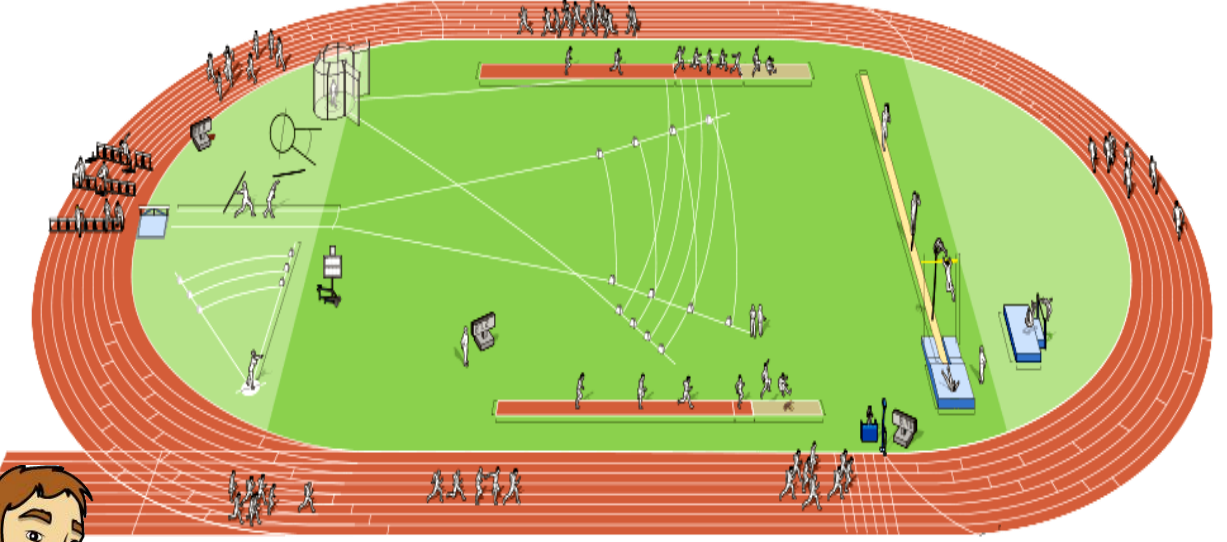


ATLETİZM OYUN KURALLARI

DERS NOTLARI



HAZIRLAYAN
CELALETTİN LÜTFİ BEKTAŞ
2019

“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Notları”

Atletizmin Tarihçesi

İnsan varoluşuyla birlikte **yürüme, koşma, atma, atlama** gibi Atletizmin temel becerilerini de ortaya çıkarmıştır. Bu beceriler bazen **avlanmak**, bazen **kendini korumak**, bazen de **başkalarına üstünlük kurmak** için kullanılmıştır.

İlk Atletizm organizasyonun **MÖ 1453'te Yunanistan'da** düzenlenmiş olduğu bilinmektedir.

1840 yılında İngiltere'de düzenlenen ilk resmi Atletizm müsabakaları, **modern Atletizmin** başlangıcı olmuştur.

İlk Atletizm kulübü **Mincing Lane Athletic** 1861 yılında İngiltere'de kurulmuştur.

Atletizm faaliyetlerine yön vermek için **1912 yılında İsveç'in başkenti Stockholm'de** 17 ülkenin katılımıyla **“Uluslar arası Amatör Atletizm Birliği (IAFF)** kurulmuştur. **2001 yılında** düzenlenen kongreyle **“Uluslar arası Atletizm Federasyonu”** olarak değiştirilmiştir.

Uluslar arası Atletizm Federasyonu; **Atletizm kural ve yönetmeliklerin hazırlanması, organizasyonların düzenlenmesi çalışmalarını** yürütmekle görevli olan kuruluştur.

1917'de Fransa'da kurulan bir ulusal örgütle bayanlar da Atletizm yarışmalarına katılmaya başladılar. Katılımın artması nedeniyle 1921'de Bayan Spor Federasyonu (**FSFI**) kuruldu. **1928 Oyunları, IAFF ve FSFI'nin** ortak gözetimi altında beş dalda yapıldı ancak 1936'da IAFF'nin Bayan Atletizm yarışmalarını da müsabakalara katmasıyla FSFI feshedildi. Bu tarihten sonra bayanların yarıştıkları dallar giderek artmıştır.

1939'dan itibaren kapalı salon yarışmaları Avrupa'da yaygınlaşmaya başladı. 1960'larda pistler sentetik maddelerle kaplanarak tartan pistler yaygınlaşmıştır.

Atletizm, **1896'dan beri** Olimpiyatların en temel spor dallarından biridir. **Resmen tanınan ilk dünya Kupası 1977'de, ilk Dünya Atletizm şampiyonası 1983'te** yapıldı. Olimpiyatlarda bayanlar arası yarışmalar düzenli olarak 1967'de düzenlenmeye başlandı. Olimpiyat oyunlarının dışında kalan Uluslar arası yarışmalara katılacak atletlerin saptanması konusunda ortaya çıkan anlaşmazlıklar, 1979'da **Atletizm Kongresi'nin (TAC)** yapılmasına yol açmıştır.

Türkiye'de Atletizmin Gelişimi;

- Ülkemizde Atletizm faaliyetleri, **ilk kez Osmanlı imparatorluğu** döneminde **1870'te Galatasaray lisesi Beden Eğitimi öğretmeni Fransız Cürel** tarafından başlatılmıştır. Cürel, derslerinde **koşular, atmalar, atlamalar** gibi etkinliklerle atletizmin tanınmasında öncü olmuştur. Bununla birlikte dönemin **Robert Kolejinde** görev yapan öğretmenler de bu sporun Türkiye'de yayılmasını sağlamış ve Atletizm ile ilgilenen bireyler gitgide artmıştır. 1870 yılında öğrencilerini Kâğıthane'ye götürerek **İlk idman bayramını** düzenlenmiştir.
- 1896 yılında kurulan **“Kurtuluş Kulübü” (Tatavla)** ile atletizm profesyonellik kazanmıştır. Aynı kulüp atletlerinden Constantin, Devecis ve Çelebioğlu 1906'da Modern olimpiyat oyunlarının **10.yıl dönümü** sebebiyle düzenlenen ara olimpiyatlarına katılmışlardır.
- 1922'ye kadar bireysel çalışmalar dışına çıkamayan Atletizm faaliyetleri **13 Nisan 1922'de Atletizm Federasyonun** kurulmasıyla resmi haline gelmiştir. Federasyon başkanlığına **Ali Seyfi** seçilmiştir.
- **10 Ağustos 1922'de Atletizm, Futbol ve Güreş Federasyonlarının** birleşmesiyle **“Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı”** kurulmuştur. İlk Başkanı **Ali Sami Yen'dir**.
- **İlk Atletizm şampiyonası 5 Eylül 1924'te Eskişehir'de** yapılmıştır. Aynı yıl Türkiye Atletizm Federasyonu, Uluslar arası Amatör Atletizm Federasyonuna üye olmuştur.
- Ülkemiz 1924 Paris Olimpiyat Oyunlarına **Burhan Felek** başkanlığında katılmıştır. Resmi olarak katıldığımız ilk yarışma olan bu oyunlarda bir başarı elde edilememiştir. Bu tarihten sonra İstanbul'a getirilen Alexy Abrahams, Mr. Louis ve Ratkai Gula adındaki Antrenörler ile Atletizmde eğitim çalışmalarına daha fazla önem verilmiştir.
- 1930'da Atina'da yapılan Balkan Oyunlarında erkekler 100 m yarışında ikinci olan **Semih Türkdoğan** gümüş madalya kazanarak Atletizm dalında ülkemiz adına ilk uluslar arası başarıyı kazanmıştır.
- 1938'te Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı yerine Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'nün kurulmasıyla **“Atletizm Federasyonu” tescilli bir kuruluş** haline gelmiştir.
- Atletizm Federasyonun çalışmaları neticesinde **Ruhi SARIALP**, 1948 Londa Olimpiyatlarında **Üç adım atlamada bronz madalya** kazanmıştır. Bu başarı, ülkemizin Üç adım atlama dalındaki en büyük başarısıdır.
- **İlk Türk Atleti;** Çanakkale savaşında şehit düşen ve aynı zamanda futbolcu olan **Galatasaraylı Celal İbrahim'dir**.
- **2017 yılında Ramil Guliyev**, Bursa'da düzenlenen Atletizm süper lig yarışmasında **100 m'yi 9.97 saniyede** koşarak Türkiye rekorunu yenilemiştir. Bu derecesiyle **100 m'yi Dünyada 10 saniyenin** altında koşan sayılı atletlerden biri olarak Atletizm tarihine geçmiştir.
- Türk Atletizminde Eşofman giyen ilk Türk Atletimiz **Ömer Besim**.
- **İlk Bayan Atletlerimiz 1926 yılında yapılan 50 m branşında yarışan** Neriman TAHSİN, Emine ABDULLAH ve Mübeccel HÜSAMETTİN

“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Notları”

Atletizm Tanımları;

- İnsanoğlunun koşma, atma, atlama gibi tabi hareketlerine dayanan, fiziksel gücü geliştirmeye ve sürdürmeye yarayan beden hareketlerinin hepsine **Atletizm** denir.
- Atletizm: Temel hareket formlarından yürüme, koşma, atma ve atlama gibi dallardan oluşan karmaşık spor dalıdır.

Atletizm Motorik Özelliklerden;

1. Kuvvet
2. Sürat
3. Dayanıklılık
4. Hareketlilik
5. Beceri

Atletizm Yardımcı Motor özelliklerinden;

1. Çabukluk gücü
2. Esnekliğin geliştirilmesine ve daha mükemmel hale gelemsine yardımcı olmaktadır.

Atlet;

- Atletizm yarışmalarına katılan bütün sporculara verilen isimdir. Atletizm kelimesi **Fransızca** “L’ATLETİSME”den;”Atlet” diye adlandırdığımız sporcu kelimesinin de eski **Yunanca** “*Athletes*” kelimesinden geldiği bilinmektedir.

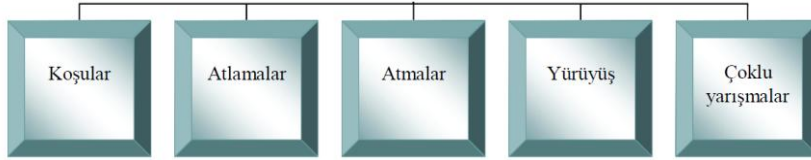
IAAF: Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu.

EAA: Avrupa Atletizm Birliği.



İlk Olimpiyatların MÖ 766 Yarışma programlarına, bugünkü Atletizm yarışma dallarının birçoğunun girdiğini görmekteyiz. Bu yarışmalar şunlardır;

- Bir Stadyum boyu Koşu (DRAMOS Koşusu)
- İki Stadyum boyu Koşu (DİALOS Koşusu)
- Uzun mesafe Koşusu (24 Stadyum Boyu)



ATLETİZM DALLARI

KOŞULAR	ATMALAR	ATLAMALAR	ÇOKLU YARIŞMALAR
Kısa Mesafe Koşular	Çekiç Atma	Yüksek Atlama	PETATLON (5'li yarış)
Orta Mesafe Koşular	Disk Atma	Sırıkla Yüksek Atlama	HEPTATLON (7'li yarış)
Uzun Mesafe Koşular	Cirit Atma	Uzun Atlama	DEKATLON (10'lu Yarış)
Bayrak Koşuları	Gülle Atma	Üç Adım Atlama	
Engelli Koşular			
Maraton			
Kır Koşuları (Kros)			
Sportif Yürüyüşler			

Atletizm Pist koşuları nelerdir?

Kısa mesafe koşuları	100 m	200 m	400 m	
Orta mesafe koşuları	800 m	1.500 m		
Uzun mesafe koşuları:	3.000 m	5000 m	10.000 m	
Engelli koşular	100 m	110 m	400 m	3.000 m
Bayrak koşuları	4 x100 m	4x400 m		

Atletizm Yol koşuları nelerdir?

Maraton Koşusu	42.195 m			
Kır Koşusu (Kros)	800 m	12.000 m		
Sportif Yürüyüş	10.000	50.000 m		
Halk Koşuları	800 m	25.000 m		

Kapalı Atletizm salonlarında koşulan mesafeler nelerdir?

Kısa mesafe koşuları	60 m	80 m	200 m	400 m
Orta mesafe koşuları	800 m	1.500 m		
Uzun mesafe koşuları:	3.000 m			
Engelli koşular	50 m	60 m		
Bayrak koşuları	4x100 m	4x400 m		

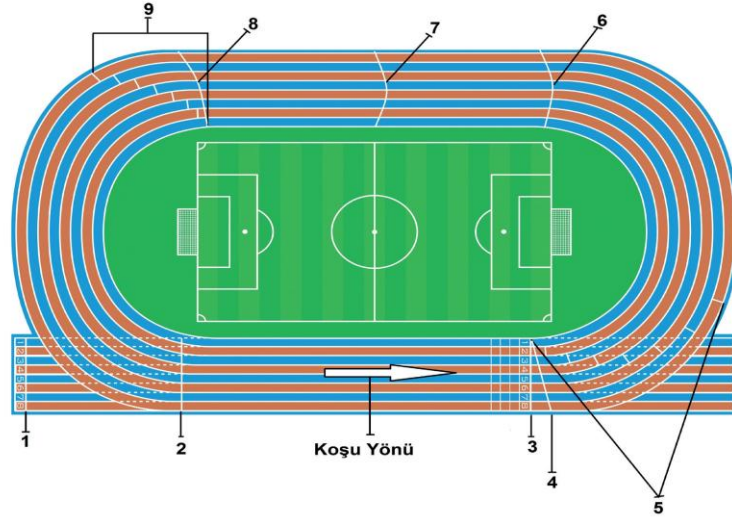
Eski çağlardaki Antik Olimpiyatlarda Pentatlon; Olimpiyatların en önemli yarışması sayılan

Disk atma, Uzun atlama, Cirit atma, Bir stadyum boyu koşu, Güreş yarışmalarından meydana gelmekteydi.

“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Notları”

Atletizm çoklu yarışmalar nelerdir?

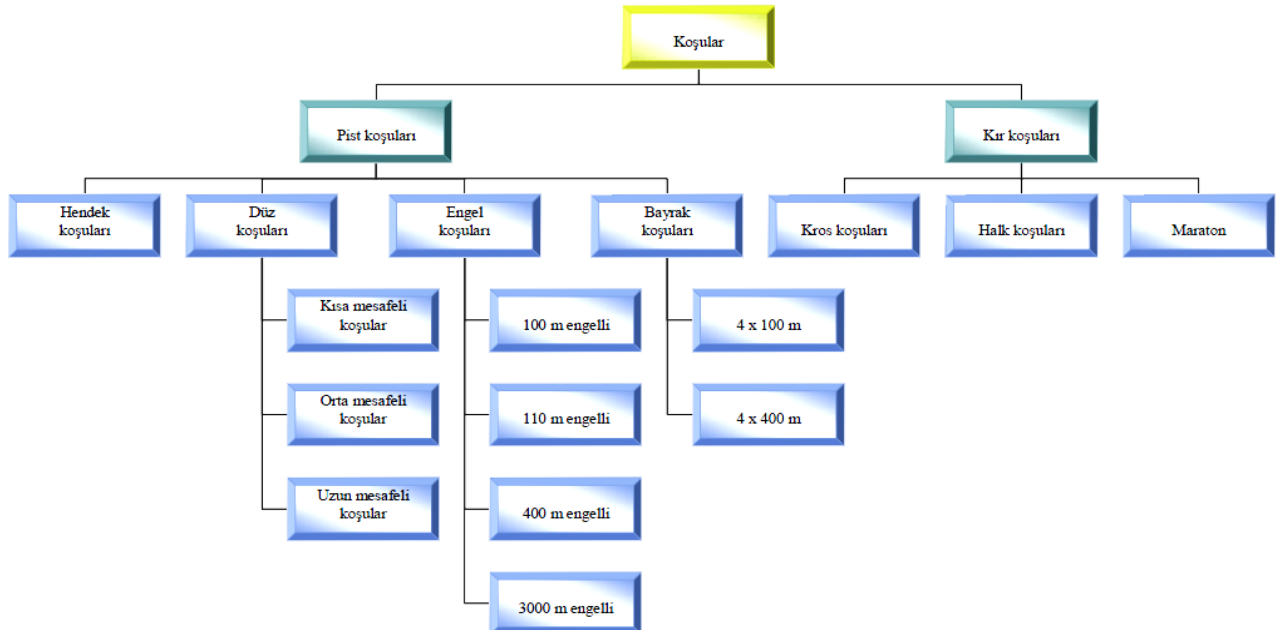
A-PENTATLON: Beşli yarışma;	B) HEPTATLON: Yedili yarışma,	C) DEKATLON: Onlu yarışma,
100 m engel,	100 m engel,	100 m
200 m,	800 m,	Uzun atlama,
Gülle atma,	Gülle atma,	Yüksek atlama,
Yüksek atlama,	200 m,	Gülle atma,
Uzun atlama	Cirit atma,	110 m
	Yüksek atlama,	400 m engelli,
	Uzun atlama	Sırkla yüksek atlama,
		Cirit atma,
		Disk atma,
		1500 m

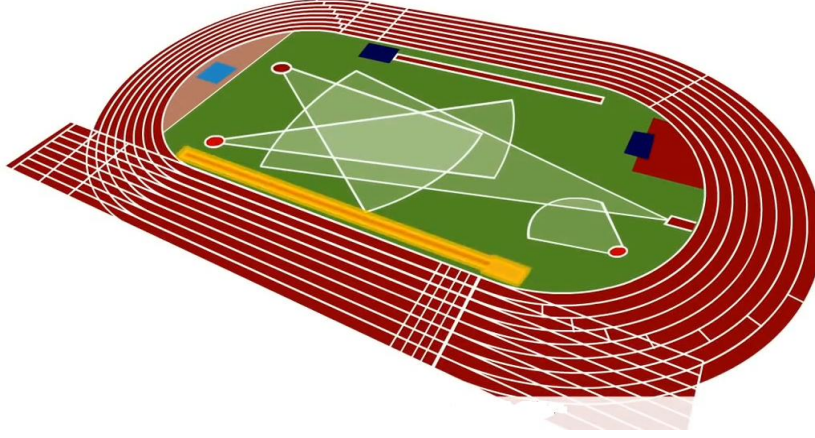
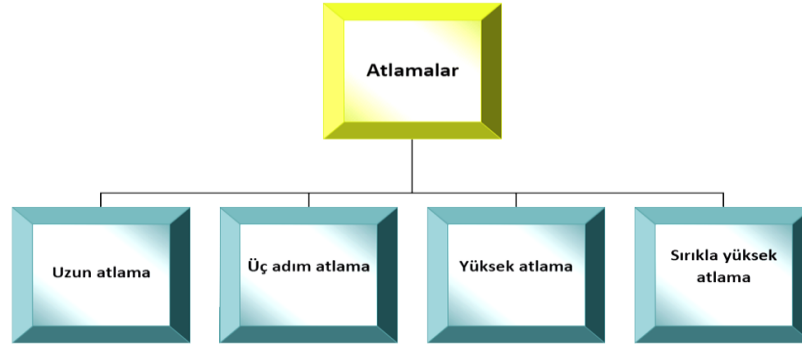


Atletizm pistinde yapılan yarışların başlangıç ve bitiş noktaları nelerdir?

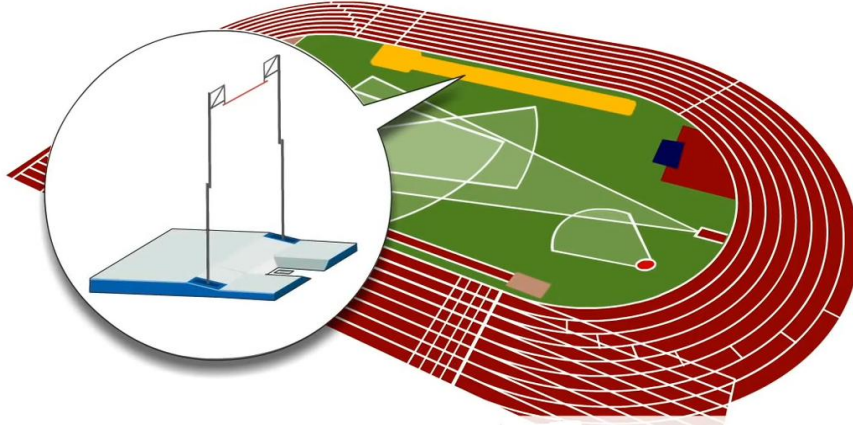
100 m koşusu, 100 ve 110 m engel koşuları şeref tribününün önündeki düz alanda koşulurken diğer yarışlar, saat yönünün tersinde olacak şekilde koşulur

1. 110 m engelli koşu başlangıç noktası
2. 100 m koşu ve 100 m engelli koşu başlangıç noktası
3. Bütün yarışların ortak bitiş noktası
4. 800 m ve 10 000 m koşularının başlangıç noktası
5. 400 m koşu, 400 m engelli koşu, 4x100 m ve 4x400 m bayrak yarışlarının başlangıç noktası
6. 1500 m koşusu başlangıç noktası
7. 3000 m koşu ve 3000 m engelli koşu başlangıç noktası
8. 5000 m koşu başlangıç noktası
9. 200 m koşu başlangıç noktası

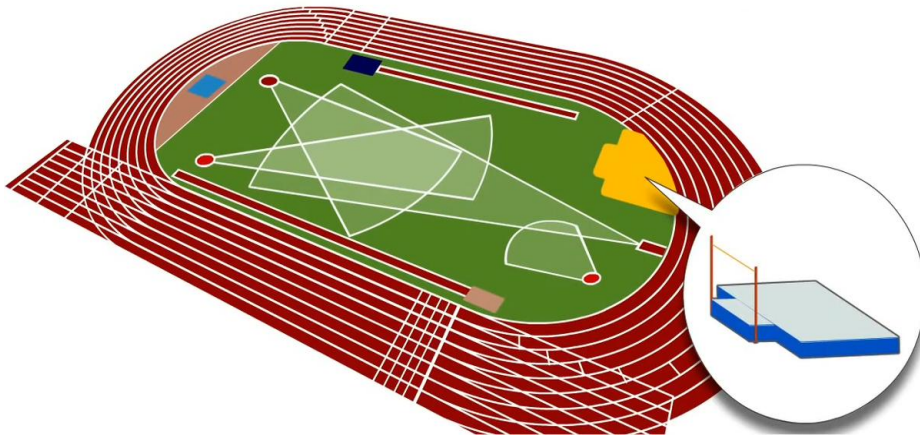




Uzun ve Üç Adım Atlama

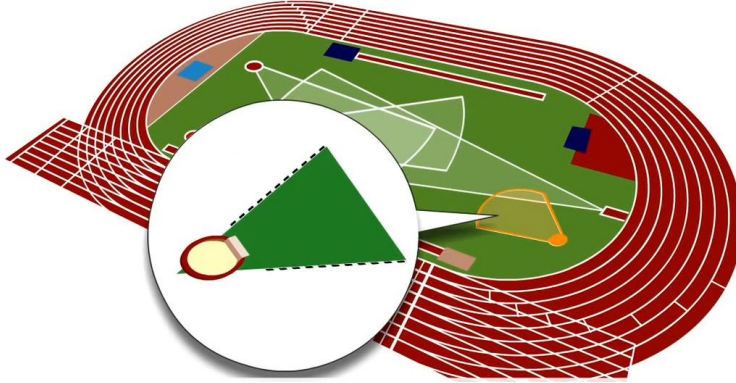
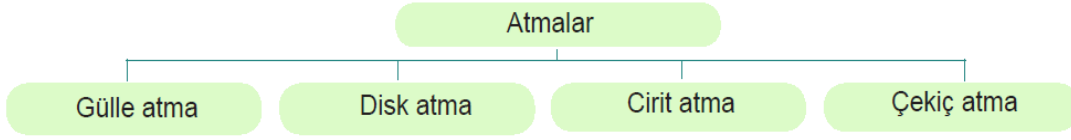


Sırkla Yüksek Atlama

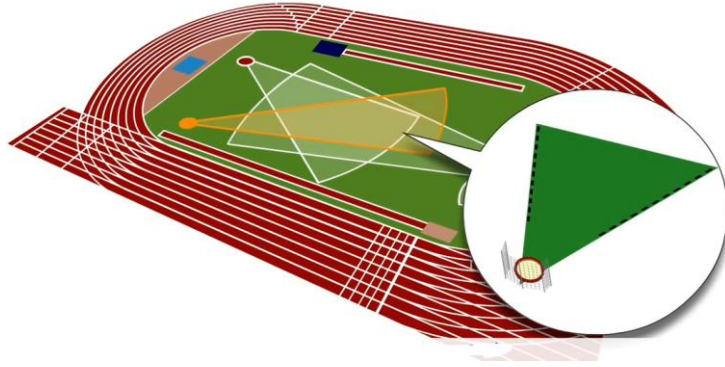


Yüksek Atlama

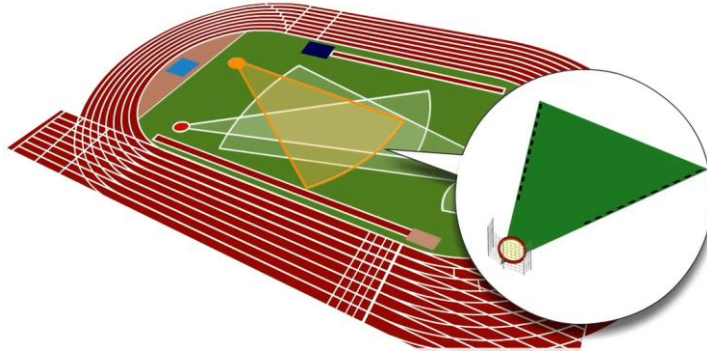
“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Nofları”



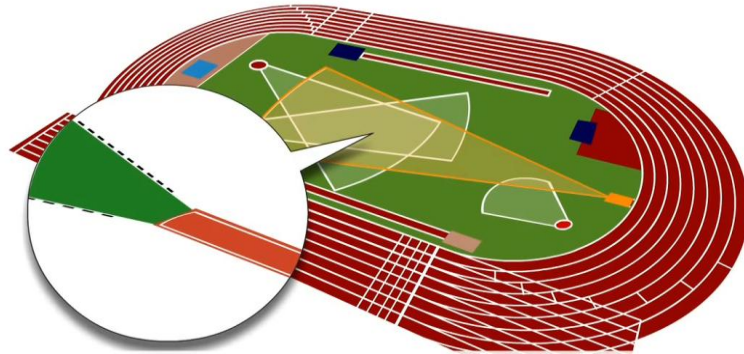
Gülle Atma



Çekiç Atma



Disk Atma



Cirit Atma

“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Notları”

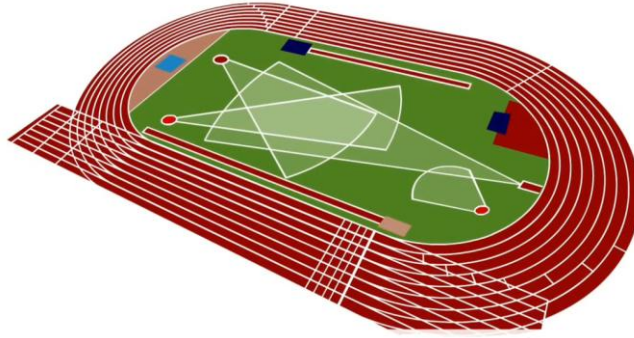
Yarışmalar **Özel Atletizm Stadyumlarında** yapılır. Atletizm sahası dikdörtgene benzer.

Atletizm sahası;

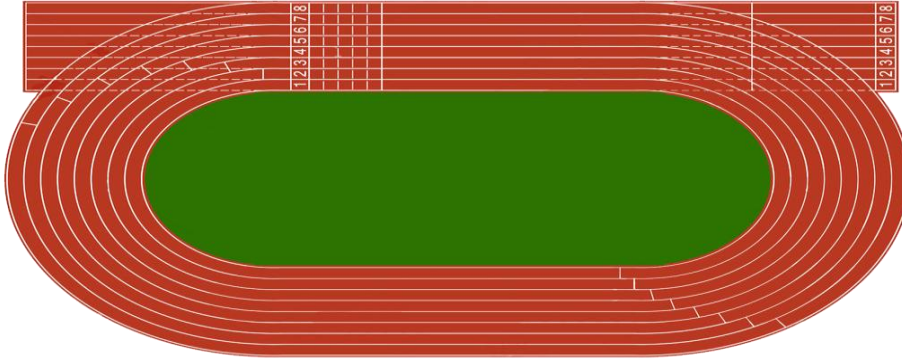
- Koşu Pisti,
- Yüksek Atlama,
- Sırkla Yüksek Atlama,
- Uzun Atlama,
- Üç Adım Atlama,
- Gülle Atma,
- Disk Atma,
- Çekiç Atma,
- Cirit atma,
- Su dolu hendek gibi çeşitli alanlardan oluşur.



Atletizm yarışmalarında **Ortadaki Çim alan; Atma ve Atlama yarışmalarına** ayrılmıştır. Atletizm Yarışmalarında, Bütün yarışmaların Oyun Alanları Stadyum üzerinde aynı anda bulunur ve aynı anda birkaç yarışma birden yapılır.



Oyun Alanı olarak **400 m** uzunluğundaki **Elips** biçiminde standart **“Tartan Pist”** kullanılır.



Atletizm pistinde **10.000 metreye** kadar olan **yarışmalar yapılmaz**.

Atletizm Pistinde; **Yol Yarışları (Kros), Kır Koşuları, Halk Koşusu, Maraton, Yürüyüş** yapılmaz.

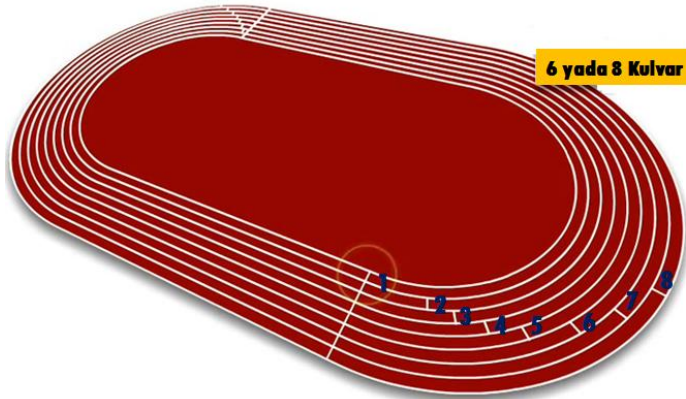
Bütün Yarışmaların Oyun Alanları Stadyum içinde aynı anda bulunur ve aynı anda Birkaç Yarışma birden yapılır.

Atletizm Yarışmaları **Açık Havada veya Salonlarda** düzenlenebilir.

400 metre uzunluğundaki Standart Pistin etrafı; **“Turuncu “** zemin ve üzerinde eşit aralıklı **“Beyaz Şerit Çizgiler”** vardır.

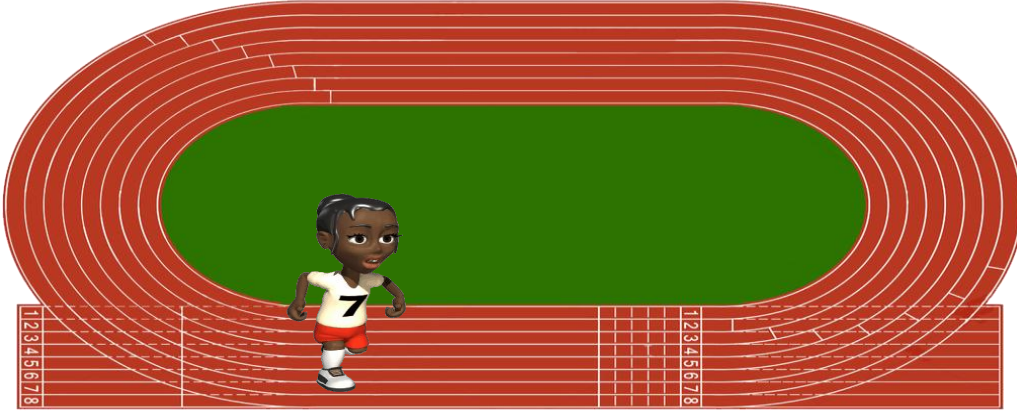
Pist, spor sahasının etrafını çevreleyen elips şeklindeki yerdir. **Uzunluğu 400 metre, genişliği 9,81 metredir.**

400 metre uzunluğunda bir pistte **6 veya 8 Kulvar** bulunur. Kapalı spor salonlarında ise **4 veya 6 kulvar** vardır.

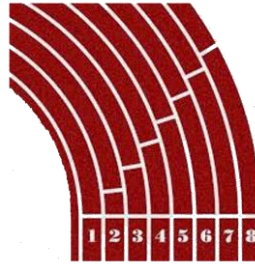


“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Notları”

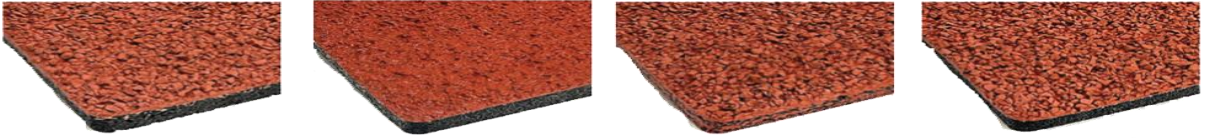
Atletizm Yarışmaları için **400 m** uzunluğunda **Standart pist** kullanılır.



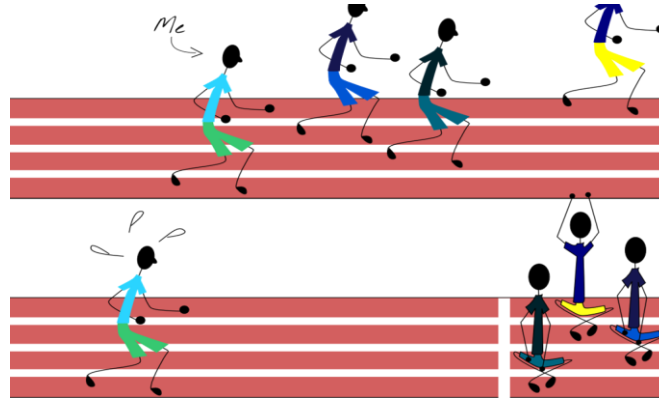
400 metre uzunluğundaki Standart Pistin etrafı; “**Turuncu** “ zemin ve üzerinde eşit aralıklı “**Beyaz Şerit Çizgiler**” vardır.



400 metre uzunluğundaki Standart bir Pistte; “**6 veya 8 Kulvar**“ bulunur.



Pistlerin hepsinde “**Tartan**“ adı verilen Sentetik bir birleşik olan Yapay Zemin vardır.

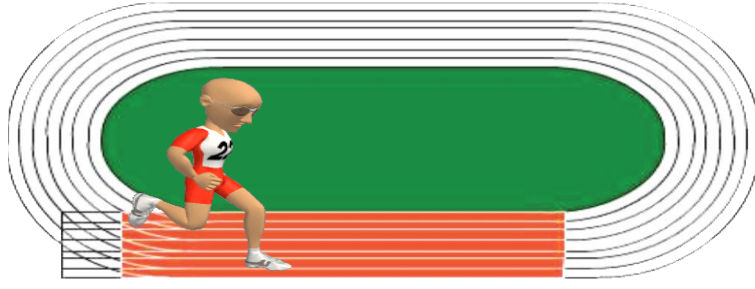


Pistin Bitiş Çizgisi **Tüm Yarışlar için** aynıdır.



Pist üzerinde **8 Kulvar işaretlenerek** yarışmacıların birbirlerinden ayrılmalrı sağlanmıştır.

“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Notları”



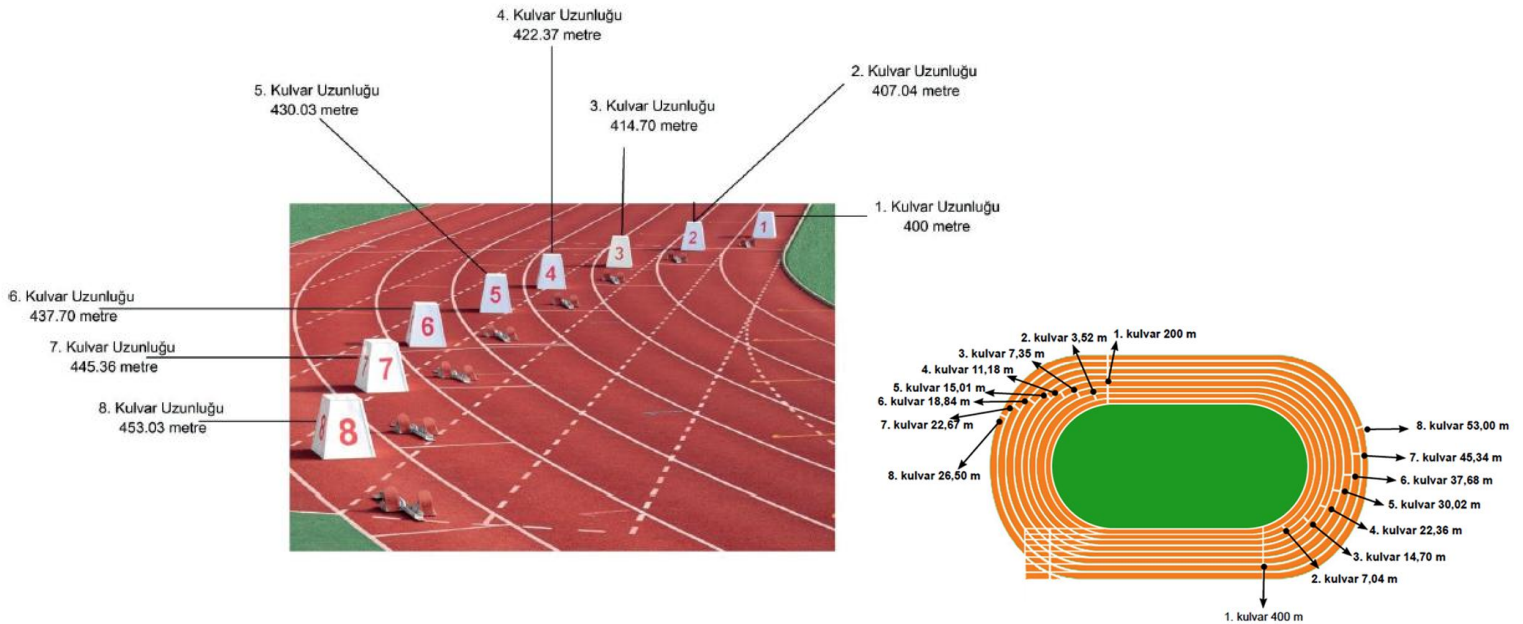
Başlangıç Çizgileri **100 metre Koşusu** hariç Tüm Atletlerin Aynı Mesafeyi Koşmalarını sağlamak için **Kademeli ve Eğri** Çizilmiştir.



Pistlerdeki **Kulvarların Genişliği**, Sporcunun **sağındaki Çizgi Dahil 1,22 metredir**.



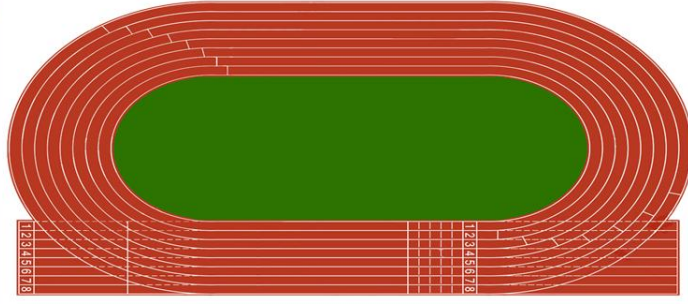
Atletizm Pist Yarışlarında Kulvar Çizgileri; **Beyaz Renkte olup 5 metre Genişliğindedir**.



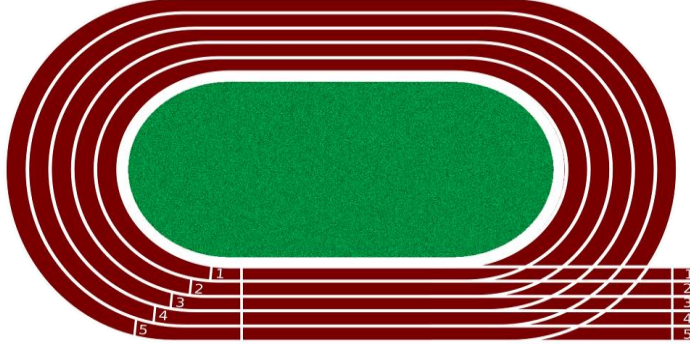
Atletizm Pisti Kademeli ve Eğri çizildiği için Tüm sporcular aynı başlangıç çizgisinden yarışa başarlarsa aynı mesafeyi koşmuş olmazlar. İç Kulvardaki sporcu daha az mesafe koşmuş olur. Bu nedenle Kulvar Farklarına gerek görülmüştür.

“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Notları”

Kulvarlar	Kulvar Ölçüleri
1.Kulvar	400 metre
2.Kulvar	407,04 metre
3.Kulvar	414,70 metre
4.Kulvar	422,37 metre
5.Kulvar	430,03 metre
6.Kulvar	437,70 metre
7.Kulvar	445,36 metre
8.Kulvar	453,03 metre



Pist dışındaki kulvarların uzunlukları daima **içteki kulvarlardan** büyüktür.



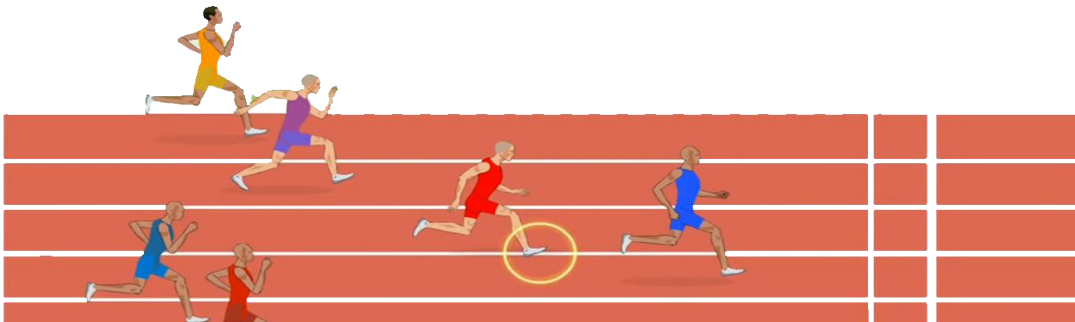
Pistin iç ve dış kenarları yüksekliği ve genişliği **5 cm olan bordürlerle** çevrilmelidir. Bordürler **6,5 cm'yi** geçmeyecek şekilde yükseltilebilir. Günümüz Atletizm sahalarında daha çok yumuşak ve darbe emici özelliğe sahip olan değişik renklerde tartan zeminli pistler tercih edilmektedir. Aynı zamanda zemin, suyu tutmayan ve iyi drenaja sahip yapıda olmalıdır.



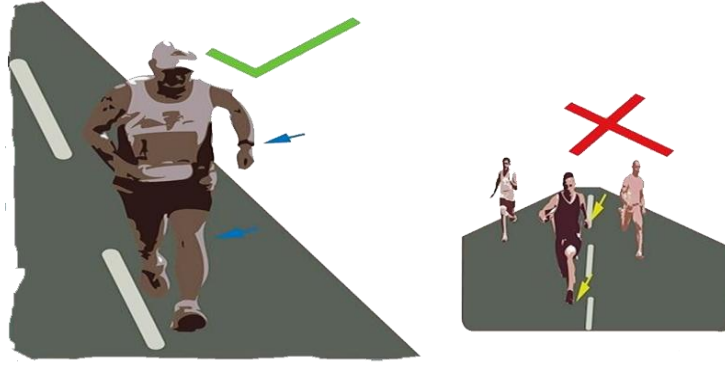
Atletizm Pist Yarışlarında Kulvarlar **Kura çekme** ile Belirlenir.



Yarışmacıya Hangi Kulvar çıkmış ise; O Sporcu O Kulvardan Koşacaktır ve Kulvarını değiştirmeyecektir.



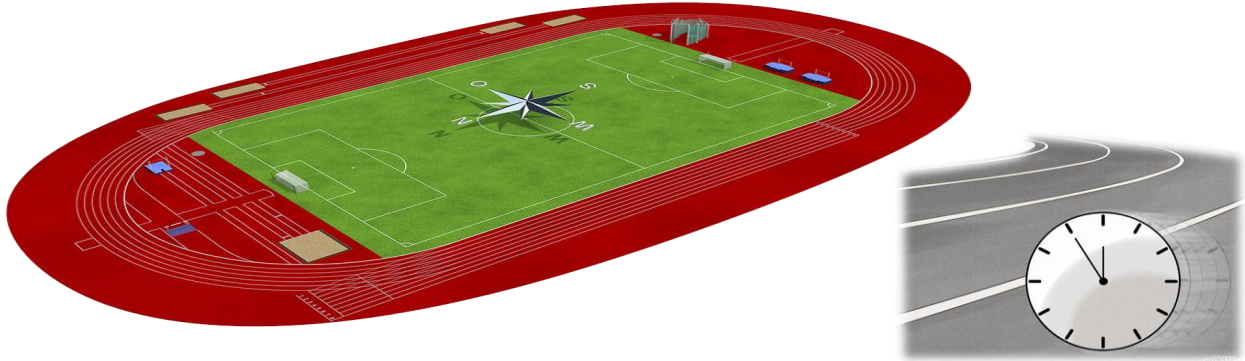
“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Notları”



Yarışmacıya Hangi Kulvar çıkmış ise; O Sporcu O Kulvardan Koşacaktır ve Kulvarını değiştirmeyecektir.



Atletizm pistlerinde **10.000 metreye** kadar olan yarışlar yapılır.



Tüm yarışlar, dönüşler **koşucunun soluna** gelecek şekilde **saat yönünün tersinde** koşulur. **Yalnız, 100m, 110 m engelli** gibi kısa mesafe yarışlar **ana tribün (şeref tribünü)** önündeki **düz parkurda** koşulur. Pist dışındaki kulvarların uzunlukları daima içteki kulvardan büyüktür.

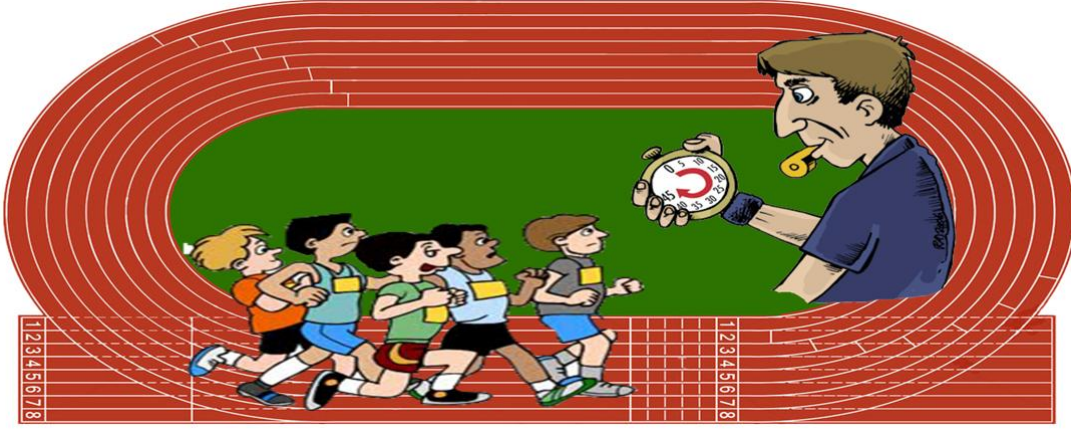


200 m ve 400 m gibi bir dönemeçte başlayan yarışlarda, atletlerin diğerlerine kıyasla önde başlayarak avantaj elde ettikleri sanılır. Oysaki dönemeçler dönülürken dıştakilerin daha fazla koştuğu düşünülecek olursa böyle bir avantajın olmadığı anlaşılır.

“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Notları”



Önde Koşan Atletin, Arkadan gelen Atllete bir Tur Fark Atmasına “**Tur Bindirme**” denir.



Atletizm Pistinde yapılan Orta Mesafe ve Uzun Mesafe Koşularında, Her Tur sonunda Zaman Yarışmacıya belirtilir.

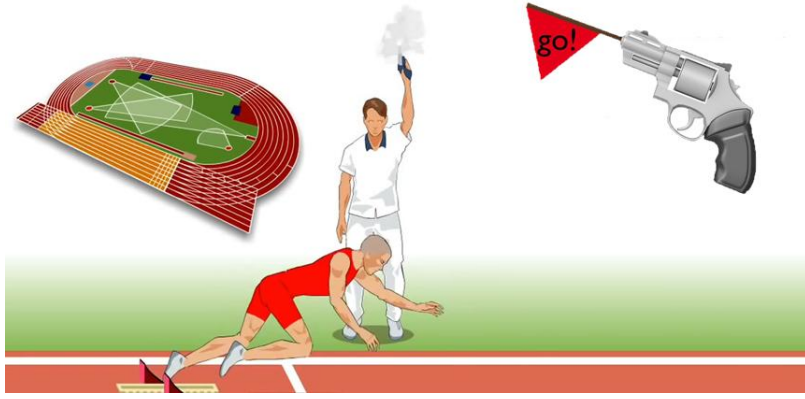


Atletizm Pistinde yapılan Orta Mesafe ve Uzun Mesafe Koşularında, Son Tura girerken “**Kampana**” çalınır.



Atletizm Yarışmalarında Birinciler ölçümler sonucunda “**Fotosel/Kronometre/Metre**” gibi ölçüm Aletleri Kullanılır.

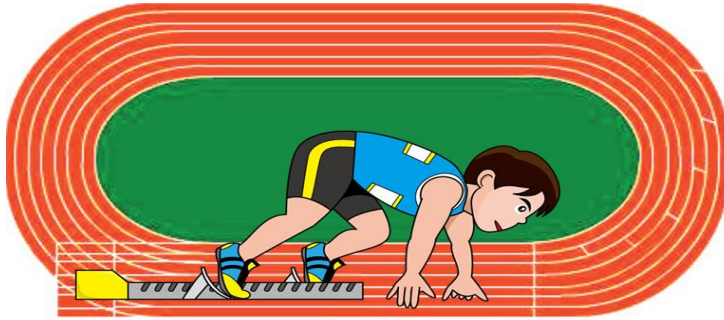
“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Notları”



Atletizm Pistinde yapılan yarışmalar; bir “**Tabanca**” veya benzeri bir Aletin “**havaya Ateşlenmesi**” ile başlar



Çıkış Hakemi “Yerlerinize – Dikkat – Çık “ Komutu verir.

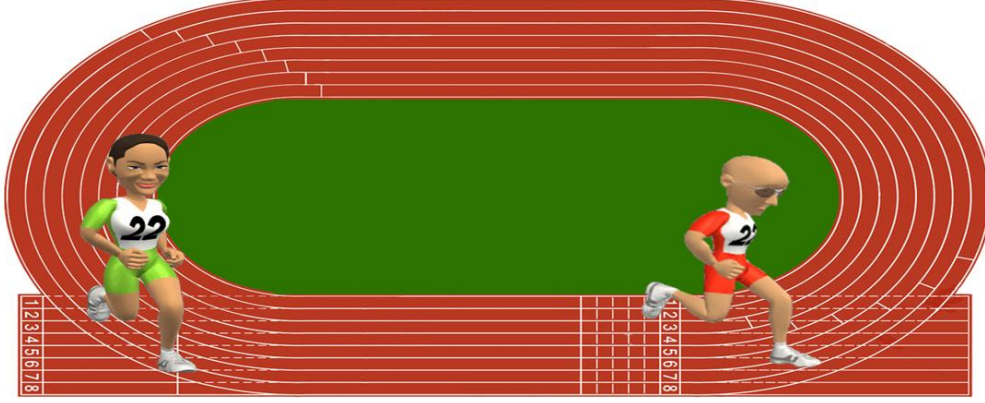


Atletizm Pistinde yapılan **Sürat Koşularının** tümünde yarışmacılardan birinin hatalı çıkışı yapması halinde sporcu “**Diskalifiye**” olur.



Atletizm Pistinde yapılan Pist yarışmalarında “**Diskalifiye**” olan Atlet, Pisti hemen terk etmelidir.

“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Notları”



Atletizm Pistinde yapılan **Orta ve Uzun Mesafe Koşuları**, Pist Üzerinde “**Saat Yönünün**”Tersine koşulur.



Atletizm Pistinde yapılan **Orta Mesafe Koşuları**, Pist Üzerinde “**Saat Yönünün**”Tersine koşulur.



Atletizm Pistinde yapılan **Uzun Mesafe Koşuları**, Pist Üzerinde “**Saat Yönünün**”Tersine koşulur.



Atletizm Pistinde yapılan Sürat Koşularının tümünde her koşucu, Parkurunu “**kendi kulvarında**” koşarak tamamlar



Atletizm Pistinde yapılan Orta ve Uzun Mesafe Koşularında, “**Yüksek Çıkış**” Tekniği Kullanılır.



Atletizm Pistinde yapılan Sürat Koşularında yarışmacı; çıkış Takozu kullanarak “**Alçak çıkış**” yapmak zorundadır.



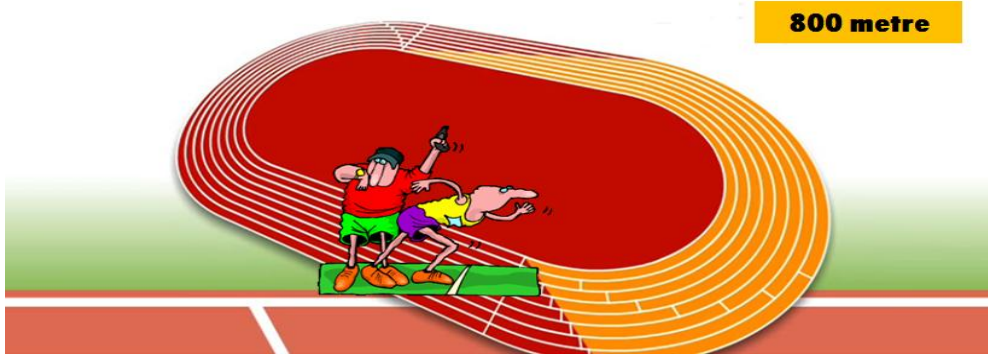
Alçak Çıkışta Ellerin Pozisyonu



Atletizm yarışmalarında Yarışmacılardan birinin Hatalı Çıkış yapması Durumunda “**Çıkış tekrarlanır**”
Atletizm yarışmalarında İki (2) defa Hatalı çıkış yapan sporcu “**DİSKALİFİYE**” olur



Atletizm Pistinde yapılan yarışmalarda **Çıkış Hakemi**, “**Yerlerinize – Dikkat - Çık**” Komutu verir.



Atletizm 800 m Pist yarışlarında Atletler ilk dönüş kadar kulvarlarında koşup daha sonra Kulvarlarını değiştirebilirler.



- Atletizm faaliyetleri **Kapalı Atletizm salonlarında** yapılır.
- Bu salonlarda **pist yarışları için 6 kulvarlı 200 m uzunluğunda Oval Pist**,
- **Sprint ve engelli koşular için 8 kulvarlı 60 m düz pist** bulunur.
- Yapı itibariyle daha dar olan **kapalı salonlarda Oval Pistin dönüşleri**, **açık pistlerin dönüşlerine göre daha keskin bir şekildedir.**
- Aynı zamanda **Atlama Yarışmaları** için hız alma alanı, **Minder ve Kum havuzu**; **Gülle atmak için de çember ve düşme alanı vardır.**



Kapalı Salonlarda 200 m uzunluğunda bir Pistte “ 4 ya da 6 Kulvar “ vardır.

“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Notları”



Salon atletizmi, genellikle 200 m uzunlukta piste sahip salonlarda yapılan atletizm türüdür. Salon atletizminin açık hava atletizminden içerik olarak en önemli farkı;

- Çekiç atma,
- Cirit atma,
- Disk atma,
- Yürüyüş
- Maraton yarışmalarının yapılmamasıdır.



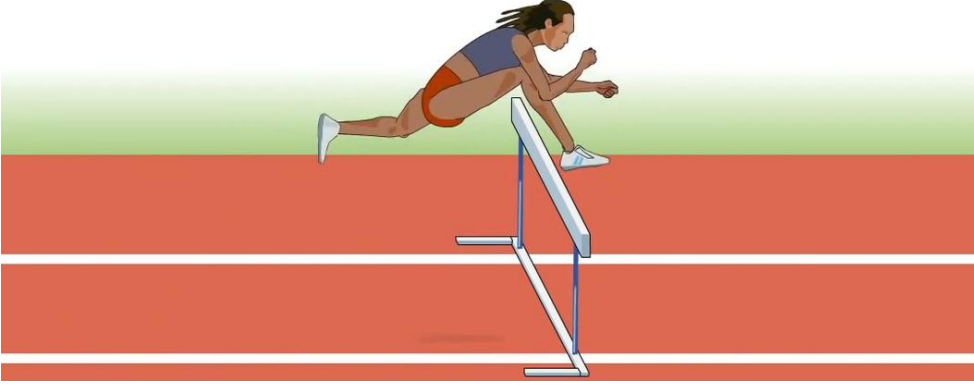
Salon atletizmi, genellikle 100 ve 110 m engelli yarışlarının yerinde 60 m ve 60 m engelli yarışmaları yapılmaktadır.

Erkeklerdeki dekatlon (atletizmde 10'lu yarışma), yerini HEPTATLONA (kadınların yarıştığı 7'li yarışma); bayanlardaki HEPTATLON da yerini pentatlona (atletizmde 5'li yarışma) bırakmaktadır.

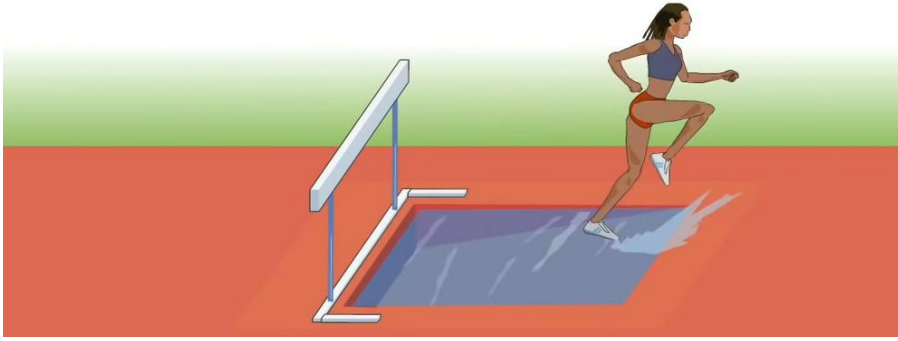
Atletizmde;

- Yol Koşuları,
- Kır koşuları,
- Maraton,
- Halk koşuları pistte yapılmayan koşulardır.

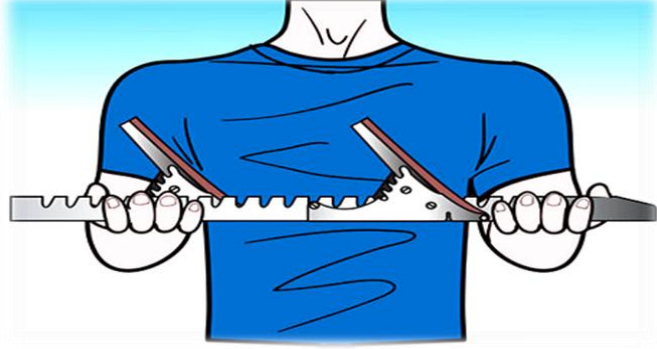
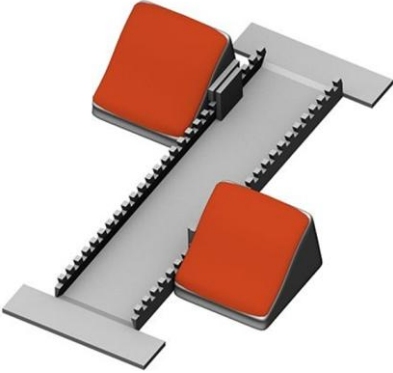
Bu branşlara ait yarışmalar güvenlik önlemlerinin tamamen alındığı karayollarında, stabilize yollarda veya kırsal alanlarda yapılabilir.



Atletizm 110 m ve 400 m Engelli Pist yarışlarında Kulvarlarda 10 Engel vardır.



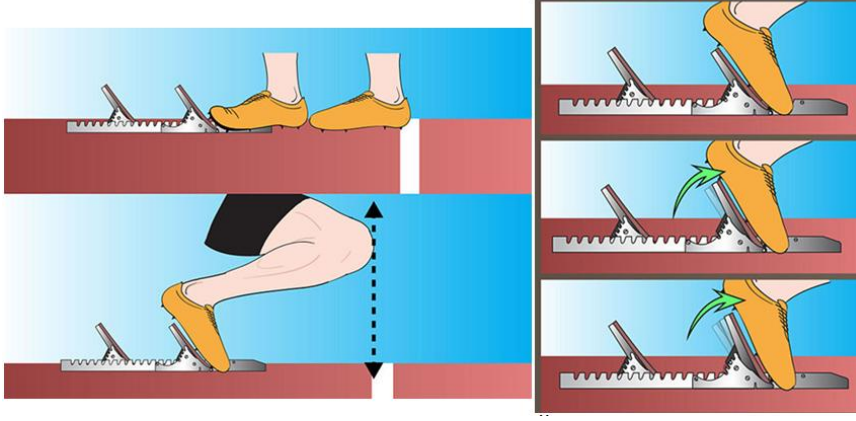
Atletizm 3000 m Engelli Pist yarışlarında Kulvarlarda 28 Engel vardır ve 7 Su Engeli Atlanarak geçilir.



Kısa Mesafe koşular/Kısa mesafe Engelli Koşular ve Bayrak Koşularında Atletler Alçak çıkış Tekniği ve “**Çıkış Takozu**” Kullanırla

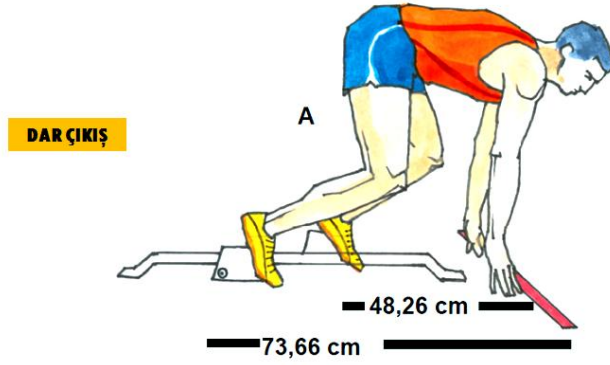


Çıkış Takozu başlangıç çizgisinin hemen arkasına sabitlenen, yarışmacının ayaklarını basarak ilk hızını almasını sağlayan metal bir Alettir.

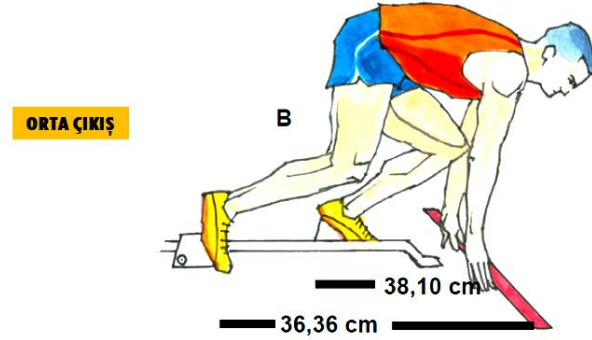


Çıkış Takozlarında Ayakların konduğu düz kısımlar Atletlerin tercihinine göre ayarlanabilir.

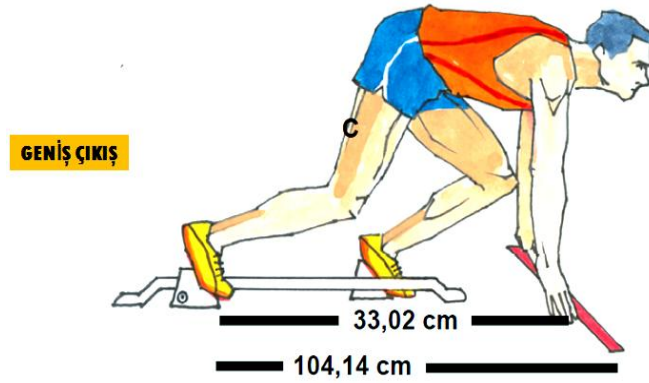
ÇIKIŞ TAKOZLARI



ÇIKIŞ TAKOZLARI



ÇIKIŞ TAKOZLARI



“Celalettin Hocanın Atletizm Ders Notları”

ATLETİZM ATMALAR



1. Atletizm Atmalar yarışmalarında Yarışmacı sayısı 8 veya daha az olması halinde her Sporcuya 6'şar Atış Hakkı Tanınır.
2. Atletizm Atmalar yarışmalarında Yarışmacı sayısı 8'i Aşması halinde her Sporcuya 3'er Atış Hakkı Tanınır.
3. Atletizm Atmalar yarışmalarında Yarışmacılar Atışlarını 1 Dakika içerisinde yapmak zorundadırlar.
4. Atletizm Atmalar yarışmalarında En iyi Dereceye sahip 8 Sporcu İlk 3 Haklarında yaptıkları Derecelerin Sıralanmasının Ters düzeninde 3'er Atış Daha yapacaklardır
5. Atletizm Atmalar yarışmalarında, Çemberde yapılan Atışlarda, (Gülle –Disk-Çekiç) Atlet Çembere herhangi bir yerden Girebilir.
6. Atletizm Atmalar yarışmalarında, Çemberde yapılan Atışlarda, (Gülle –Disk-Çekiç) Atlet Atışı tamamladıktan sonra Çemberin merkezindeki kesişen Beyaz çizgilerin gerisinden çıkmaları gerekir.
7. Atletizm Atmalar yarışmalarında, Çemberde yapılan Atışlarda, (Gülle –Disk-Çekiç) Atışın geçerli sayılabilmesi için Atış bölgesini belirten çizgilerin (Açının) arasına düşmesi gerekir.

ATLETİZM ATLAMALAR



1. Atletizm (Uzun ve Üç Adım) Atlamalarda Yarışmacı sayısı 8 veya daha az olması halinde her Sporcuya 6'şar Atlama Hakkı Tanınır.
2. Atletizm (Uzun ve Üç Adım) Atlamalarda Yarışmacı sayısı 8'i Aşması halinde her Yarışmacılara 3'er Atlama Hakkı Tanınır.
3. Atletizm Atlamalar yarışmalarında En iyi Dereceye sahip 8 Sporcu İlk 3 Haklarında yaptıkları Derecelerin Sıralanmasının Ters düzeninde 3'er Atlayış Daha yapacaklardır.
4. Atletizm Atlamalar yarışmalarında Yarışmacılar Atlayışlarını 1 Dakika içerisinde yapmak zorundadırlar.
5. Atlamalar yarışmalarında Yarışmacılar, Atlayış sırasında Atlayıcının Ayağı, Basma Tahtasını geçerse bu deneme Geçersiz sayılır ve ölçülmez.
6. Atlamalar yarışmalarında Yarışmacıların Atlayışları geçersiz Olduğunu Bildiren Kırmızı Bayrak, Hakemler tarafından kaldırılır.
7. Yüksek Atlamada yarışmacının uyması gereken en önemli Kural, Sıçramada Tek Ayağını kullanmasıdır.
8. Yüksek Atlamada yarışmacılar; İlk Atlayacakları Yüksekliği kendileri seçerler
9. Yüksek Atlamada ve Sırıkla Yüksek Atlamada yarışmacıların Her Yükseklikte 3 Atlayış hakkı vardır.
10. Yüksek Atlamada ve Sırıkla Yüksek Atlamada yarışmacıların Ardı Ardına 3 hata yapan yarışmacı yarıştan elenir.