

ATLETİZM

1

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm 1

3- 200 m Engelli Erkekler: Olimpiyat yarışmalarına dahil olmayan bir koşudur. On engelin her biri 76.2 cm. yüksekliğinde olup, 18.29 m. arayla yerleştirilmiştir. Çıkış yeri ile ilk engel arasındaki mesafe 18.29 m. olup son engel ile bitiş çizgisi arası 17.10 m.'dir.

4- 400 m Engelli Erkekler: Olimpik bir yarıştır. Bu yarışta vücut daha az yatırılır. 110 m. engelliye göre daha az süratli bir yarıştır. 400 m. engelli koşuda atlet, atletik yeteneklerini daha çok ortaya koyar. Ritm ve fulelerin uzunluğu son derece önemli olup, ilk engele 21-22 fule ile vararak, diğer engel aralarını 13-17 fulede aşmak, en ideal olanıdır. Atlet, engel aralarında kaç adım atacağını önceden tespit etmelidir. Bu koşularda engel yüksekliği 91.4 cm. olup, 35 m. arayla on engel yerleştirilmiştir.

İlk engele kadar olan mesafe 45 m., son engel ile bitiş çizgisi arası 40 m.'dir. Atlet kendi kulvarında yarışır. Ayrıca 1976 yılından beri erkek atletlerin yanısıra bayanlar arasındaki yarışmalarda engellerin yüksekliği 76.2 cm. olup, diğer ölçüler erkekler arası koşularda olduğu gibidir. 400 m engelli, 400 m. düz yarışlarına göre daha kolay izlenir. Bütün kulvarlarda her engel, başlangıç çizgisinden eşit uzaklıktadır. Aynı sıra numaralı engeli ilk aşan atlet önde gidiyor demektir.

Atletizm 1

f) Engelli / Hendekli: Olimpik hendekli koşusu 3000 metre koşulan ve erkekler arasında yapılan bir yarışmadır.

Hendek yarışının parkurunda 28'i kuru, 7'si sulu 35 engel bulunur. Yarışmacılar engellerin üzerine basıp geçebilirler ya da atlayabilirler. Engellerin arası ortalama 78 m. olup, yüksekliği 91.1-91.7 cm., genişliği 3.66 m., ağırlıkları ise 80-100 kg.'dır.

Çarpıldıklarında yıkılmayacak biçimde olup, en içteki üç kulvara yerleştirilmişlerdir. Her iki uçlarında 120-140 cm. arası tabanlar vardır. Başlangıç noktasından itibaren 270 m.'ye kadar hendek yoktur.



Atletizm 1

Her turda 5 engel bulunur. Bunlardan dördü kuru, biri suludur. Su hendeğinin genişliği ve uzunluğu 3.66 m., engele en yakın su derinliği ise 70/75 cm.'dir.

Yarışmacılar su engelini aşarken engelin üstüne basabilir. Su hendeğinin önündeki engel, kımıldamayacak biçimde hendeğe yerleştirilmelidir.

Bir hendek koşucusu; engelin yanından geçerse, su engelini üzerinden veya içinden geçmezse, ayağını veya bacağını engelin yanından geçirirse diskalifiye olur.



Atletizm 1

YOL YARIŞLARI

Maraton: Atletizmde en uzun mesafeli (42.195 m.), sert tabanlı yollarda gidiş dönüş olarak yapılan mukavemet koşusudur. Adını eski Yunanistan'daki Marathon Savaşı'ndan aldı. İlk kez 1896'da düzenlenen Atina Olimpiyat Oyunları'nda koşuldu, 1924 yılında 42.195 m. olması benimsendi.

Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu 1992 yılından itibaren 21.100 m.'de Yarı Maraton Dünya Şampiyonası düzenlemeye başladı. Maraton parkurları aynı nitelikte olmadığı için dünya rekoru kaydı tutulmaz.

Sadece en iyi derece vardır. Türkiye'de maraton, ilk kez 1937'de resmi yarışmalarda yer aldı. 1970'lerde bayanlar da resmen yarışmalarda yer almaya başladı. Uluslararası popüler yarışma olarak Boston Maratonu, Türkiye'de ise 1979'dan beri yapılmakta olan Asya-Avrupa Maratonu gösterilebilir.