

# **ATLETİZM**

## **1**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

# Atletizm 1

## Koşular

Sürat Koşuları: Pist ve alan sporlarında; kısa mesafe atletlerinin bütün güçleriyle koşmasına dayanan, en süratli olanı belirleyen yarışlardır. Bir diğer ismi de kısa mesafe koşularıdır.

Bu tür yarışmalarda koşucunun sürati ve dayanıklılığı yanında, temposunu değerlendirmesi de büyük önem taşır.

Virajlı yarışların başlangıç çizgileri, tüm atletlerin aynı uzunluğu koşmalarını sağlamak için kademeli ve eğri olarak çizilmiştir. İç kulvarlardaki yarışmacılar yarışa daha gerilerden başlarlar.

Sürat koşularının tümünde, oyun alanı olarak 400 m. uzunluğundaki standart pist kullanılır. Bu pistlerin hepsinde “tartan” denilen sentetik bir bileşik olan yapay zemin vardır. Pistin bitiş çizgisi tüm yarışlar için aynıdır. Pist üzerinde 8 kulvar işaretlenerek, yarışmacıların birbirinden ayrılmaları sağlanmıştır. Sürat koşularının tümünde her koşucu, parkurunu kendi kulvarında koşarak tamamlar.

# Atletizm 1

## Koşular

Sürat koşucuları yarıştan önce ısınmalı, adalelerini gevşetici hareketler yapmalıdırlar. Sürat koşularında atletler çıkış takozları kullanırlar.

Bu çıkış takozları, başlangıç çizgisinin hemen arkasına vidalanan, yarışmacının ayaklarını basarak ilk hızını almasını sağlayan genellikle metal bir alettir.

Ayakların konduğu düz kısımlar, atletlerin tercihine göre ayarlanabilir.

Bu çıkış takozları ile çömelmiş durumda çıkış yapmaya 1894'ten sonra başlanmış olup, ilk kez 1930'da resmi yarışmalarda kullanılmıştır.

Çıkış takozlarına, önemli yarışlarda yanlış çıkışları otomatik olarak saptayan elektronik bir mekanizma eklenir.

Çıkış sırasında yarışmacının soğukkanlı ve hırslı olması çok önemlidir.

# Atletizm 1

## Koşular

Sürat koşularında atletler, ıslanma ile şeffaflaşmayan atlet ve şortlar giyerler.

Numaralar kolayca görülebilecek büyüklükte sırtta ve göğüse tutturulur.

Çorapların pamuklu, beyaz ve dikişsiz olması gerekir. Yarışmalarda çivili özel spor ayakkabıları kullanılır.

Bu ayakkabılar yarışma çeşidi ve atletlerin tercihine göre farklılık gösterebilir.

Ama çiviler 2.5 cm. uzunluğunu geçemez.

Sentetik pistlerle birlikte metal çivilerin yerini lastik çiviler almıştır. Bu çiviler koşu sırasında yere batarak ayağın geri kaymasını önler.

# Atletizm 1

## Koşular

100 m.'den 800 m.'ye kadar olan yarışlarda koşucular yarışa, çömelmiş durumda bir ayak geride, öteki ayak çıkış çizgisinin hemen arkasında, el parmakları da yere değecek biçimde yerleşerek başlarlar.

Çıkış hakemi 800 m.'ye kadar olan koşularda (800 m. dahil) “yerlerinize” ve “dikkat” komutlarını, daha uzun koşular için “yerlerinize” komutunu verir.

Bütün atletlerin “dikkat” durumunda iki ayağı da piste değmeli ve hareketsiz beklemeleri gerekir.

