

ATLETİZM

1

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm 1

Bayrak koşuları erkekler ve bayanlar için ikiye ayrılır.

1- 4×100 m. Bayrak Yarışları: Erkekler ve bayanlar arası yapılan Olimpik Atletizm Yarışmaları'dır. 4×100 m. bayrak yarışları baştan sona kulvarlarda koşulur. Çıkış yapan atlet bayrağı sağ eliyle taşır.

Bayrak bir turda her 100 m. sonunda olmak üzere, üç kez el değiştirir. Her kulvarda, 20 m.'lik bayrak değiştirme bölgeleri işaretlenerek değişikliklerin buralarda yapılması sağlanır. Buna uymayan takımlar diskalifiye edilir. Hiçbir atlet yarışmada bir bölümden fazla koşamaz.



Atletizm 1

2- 4×400 m. Bayraklar Yarışları:

Bu bayrak yarışı da 4×100 m. gibi erkekler ve bayanlar arası yapılan Olimpik Atletizm Yarışmaları'dır. 4×400 m. bayrak yarışında ikinci yarışmacıdan itibaren takımlar, verilmiş olan handikaba göre 400 ya da 500 m. sonunda iç kulvara geçebilirler.

Yarışın kulvarda koşulmayan bölümlerinde atletler, bayrak değiştirmek için kendi kulvarlarına dönmelidirler.

Atlet bayrağı verdikten sonra, hemen kulvarı terk etmeli ve arkadaki takımın atletine engel olmamalıdır. Her hangi bir takım, kasıtlı veya kasıtsız engelleme yaparsa veya bayrak değiştirirken yardımlaşırsa takım halinde diskalifiye olur.

Atletizm 1

e) Engelli Koşular: Eşit aralıklarla yerleştirilmiş engelleri aşarak, koşmaya dayanan hafif atletizm sınıfından pist ve alan sporudur.

Engelli koşu 19. yy.'da İngiltere'de ortaya çıkmıştır. 1920'lerde bayanlar da bu sporu yapmaya başlamıştır.

1935'te ağır ve ters çevrilmiş T biçimindeki engel yerine, L biçimindeki engellerin kullanılmaya başlaması, engelli koşuların en önemli gelişmesi sayılır.



Atletizm 1

Engelli koşularda başarı tekniğe dayanır. Engel tekniğini öğrenebilmek uzun bir çalışma, sabır ve dikkat ister.

Bu da engelli koşularda az atlet yetişmesine neden olmaktadır.

Engellerin kavisli ve L biçiminde olup, L'nin alt kenarı koşucuya doğru bakar. Bu tür engeller devrildikten sonra atletin ayağına takılmaz. Engeller üst kenarından merkezine 3.5-4 kg.'lık bir güç uygulandığında devrilecek biçimde yapılmıştır.

Engellerin yüksekliği yarışmalara göre değişir. Her atlet kendi kulvarında koşar. Her kulvarda on engel vardır.

