

ATLETİZM

Atlamalar

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

3 ADIM ATLAMA

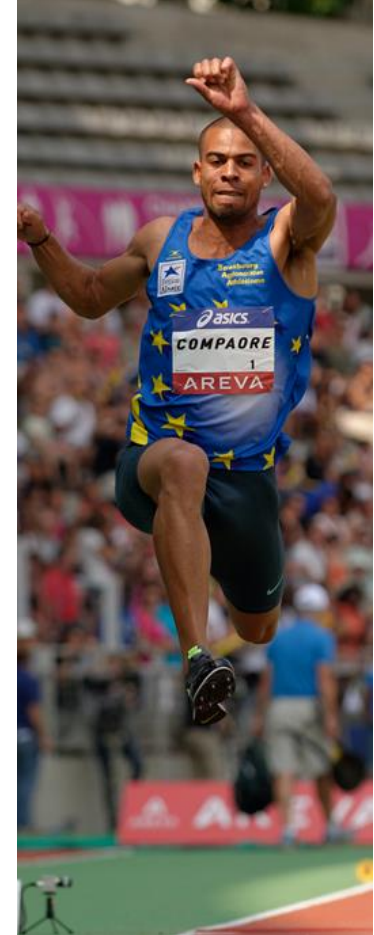
- **Üç adım atlama** ; öncelik belirlenen çizgi üzerinden sıçrama, adım atma ve atlama olarak 3 bölümden oluşan ve en uzak mesafeyi atlamayı hedefleyen pist sporudur.
- Olimpiyatlarda 1896'dan beri yer almakta ilk başladığında iki sıçrama sonraları tek sıçrama biçimini almıştır.
- Koşu yolunun en az uzunluğu atlama hareketinin yapıldığı basma tahtası çizgisinden itibaren 40 m'dir.
- Genişliği, en az 1,22 m olacak ve 5 cm enindeki çizgilerle işaretli olmak zorundadır.
- Koşu yolunun uzunluğu, şartlar uygun olduğu sürece 45 m olmalıdır.
- Koşu yolu düz bir zeminde olmalıdır. (1/100 eğimli)



3 ADIM ATLAMA

3 Adım Atlama Müsabaka Kuralları:

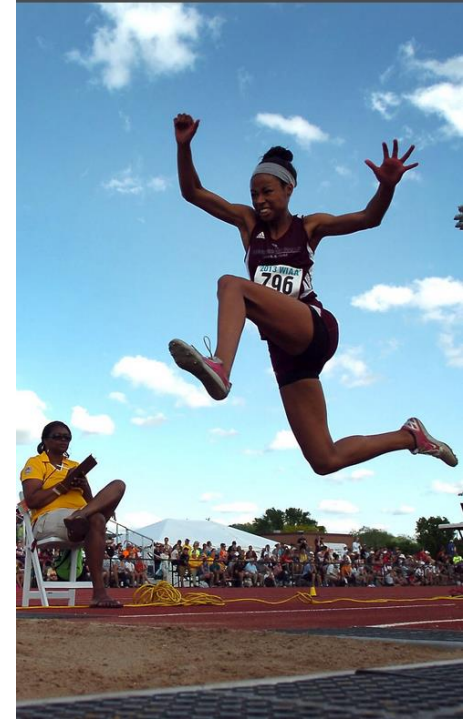
- Üç adım atlama; sıçrama, adım ve atlayıştan oluşur.
- Sıçrama, sporcunun sıçrayışı gerçekleştirdiği ayağının üzerine düşeceği şekilde yapılmalı, adım kısmında diğer ayağının üstüne düşmeli ve hemen sonra atlayışı gerçekleştirmelidir. (Sporcu, atlarken, salınan ayağı ile zemine değerse, bu durum hata olarak değerlendirilmez).
- Uluslararası yarışmalarda sıçrama çizgisinin, kum havuzunun yakın kenarına olan mesafesi, erkekler için 13 m ve kadınlar için 11 m'den az olamaz.
- Sıçrama ve adım için, basma tahtası, sıkı ve uygun biçimde basmayı sağlayacak 1,22m genişliğinde sıçrama alanı vardır.



3 ADIM ATLAMA

Basma ve Sıçrama Tahtası

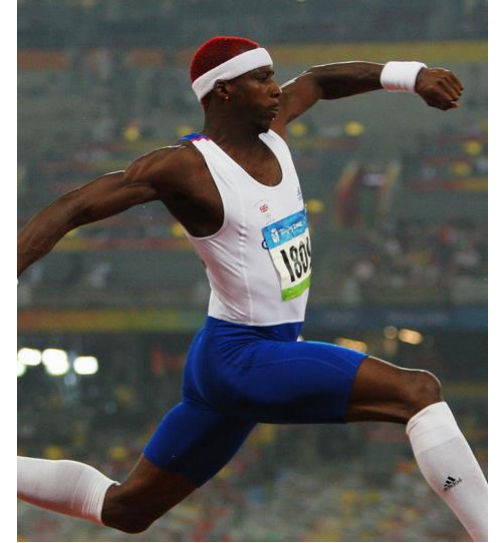
- Sıçrama, düşme alan yüzeyi ve koşu yolu ile aynı seviyeye gömülü basma tahtası ile gerçekleştirilir.
- Basma tahtasının düşme alanına yakın olan kenarı sıçrama çizgisi olarak adlandırılır.
- Sıçrama çizgisinin hemen arkasına, hakemlere yardımcı olması için üzeri macun (plastisin) kaplı gösterge tahtası vardır.
- Basma tahtası dikdörtgen biçimde, ağaçtan ya da ayakkabı çivilerinin kaymayacağı uygun malzemedendir yapılmıştır. 1,22 m uzunluğunda, 20 cm genişliğinde ve 10 cm'den fazla derinliğe sahip olamaz. Beyaz renktedir.



3 ADIM ATLAMA

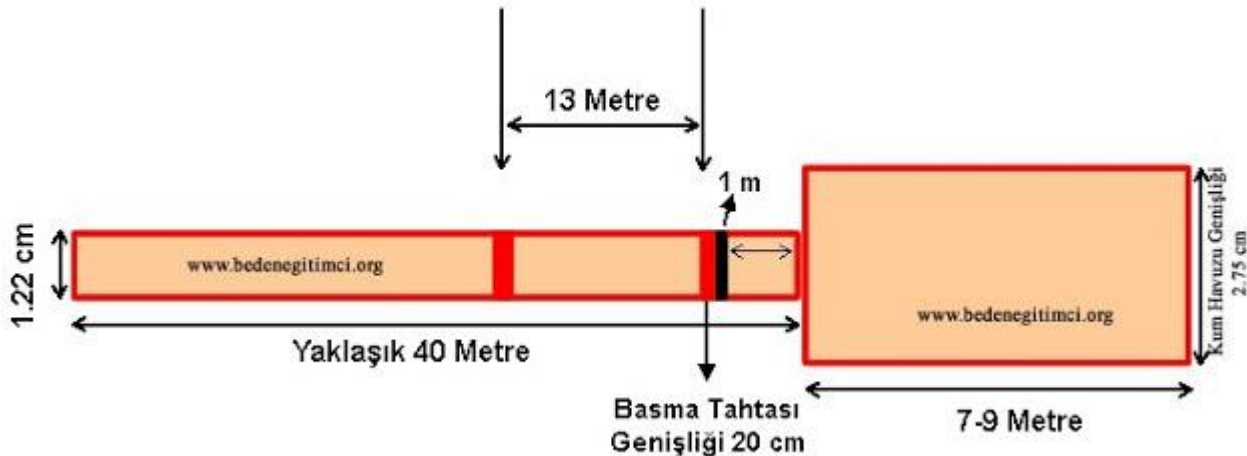
Kum Havuzu (Düşme alanı)

- En az 2,75 m ve en çok 3 m eninde ve sıçrama tahtası yakın çizgisinden itibaren uzunluğu 10 m, dikdörtgen şekilli kumla dolu olur.
- Koşu yolunun ortası uzatıldığında, kum havuzunun ortası ile kesişecek biçimde yerleştirilir.
- Kum havuzu yumuşak kum ile doludur. Havuzun yüzeyi ile basma tahtasının yüzeyi aynı seviyede olur.
- Sıçrama çizgisi ile düşme alanının en uzak ucu arasındaki mesafe 10 m'dir. Sıçrama çizgisi düşme alanının en yakın ucundan 1 m ile 3 m arasındadır.



3 ADIM ATLAMA

- Her atlayışın ölçümü, atlayıştan hemen sonra yapılır.
- Tüm atlayışlar, vücudun herhangi bir kısmı tarafından kum havuzunda bırakılan basma tahtasına doğru en yakın izden, sıçrama çizgisine, ya da uzantısına doğru ölçülür.
- Ölçüm, sıçrama çizgisine, ya da onun uzantısına dik olarak yapılır.
- Tüm yatay atlamalarda eğer ölçülen mesafe cm cinsinden tam değer değilse, ölçülen mesafenin altında, en yakın 0,01 m olarak kaydedilir.



Atletizm Atlamalar

Rüzgar Ölçümü

- Rüzgar hızı, yarışmacının koşu yolundaki işareti geçmesinden sonra 5 saniye süre ile ölçülür. Rüzgar ölçüm cihazı, basma tahtasına 20 m mesafeye konulur. Cihazın zeminden yüksekliği 1,22 metredir. Koşu yolundan en çok 2 m uzağa konulabilir.
- Örneğin rüzgarın hızı saniyede 2 metreden fazla veya saatte 7,2 kilometreden daha fazla ise bu rüzgar altında yapılan oyunlarda kırılan rekorlar kabul görmemekte ve resmiyet kazanmamaktadır.



Willie Banks

Erkek rekorları

Dünya [Jonathan Edwards](#) 18.29 (1995)

Olimpiyat [Kenny Harrison](#) 18.09 (1996)

Kadın rekorları

Dünya [Inessa Kravets](#) 15.50 (1995)

Olimpiyat [Françoise Mbango](#) 15.39 (2008)

Atletizm Atlamalar

3 Adım Atlamada Geçersiz Atlayışlar

- Koşu, ya da atlama hareketi sırasında vücudun herhangi bir kısmı sıçrama çizgisinin ötesine temas ederse atlayış geçersizdir.
- Atlet, tahtanın her iki ucunun dışından, sıçrama çizgisinin uzantısından önce veya ilerisinde sıçrarsa atlayış geçersizdir.
- Sıçradıktan sonra, koşu yoluna veya bu koşu yolunun dışındaki zemine, düşme alanı ile dışındaki zemine, düşme alanı ile ilk temasından önce dokunursa atlayış geçersizdir.
- Kum havuzunu terk ederken havuz dışındaki zeminle ilk teması, sıçrama çizgisine doğru kumda bıraktığı en yakın izden daha yakın ise atlayış geçersizdir.
- Bir çok branşta olduğu gibi 3 adım atlama sporunda da 3 atlama hakkı bulunmakta olup bu atlayışlarda en iyi derece esas alınır. Daha sonra en iyi 8 atlet arasına girilmesi halinde bu atletlerde kendi aralarında yarışarak birinci sporcu belirlenmektedir. Atış sırasında dışarıdan gelen olası bir engelde atış tekrarlanabilir.
- Beraberlik durumunda sporcuların yaptıkları ikinci en iyi atış orada da olası beraberlikte üçüncü atlayışa bakılır.

Atletizm Atlamalar

1- Hız Alma Koşusu

Üç adım atlamanın hız alma koşu mesafesi, uzun atlayıcıların hız alma koşu mesafesinden daha farklıdır. Atletler, süratlenme durumunu belirleyerek, mesafeyi ayarlarlar.

2- Sıçrama ve Sekme (Piston Hareketi)

Sıçrama, hız alma koşusundan sonra, uçuş devresine başlama arasındaki aktif bir geçiş hareketidir. Bu konuda tartışılan en önemli nokta, sıçramanın hangi bacakla yapılarak sekme (Piston) hareketinin yapılmasıdır. Üç adım atlamada her iki bacağın eşit sıçrama gücünde olduğunu kabul edersek, o zaman, kural olarak hangi bacakla daha iyi denge kontrolü yapılırsa o bacak ile ilk sıçramanın yapılması en doğru hareket olur. Çünkü atlanan mesafenin $3 / 2$ ' lik bölümü bu bacağın yardımıyla geçilir

3- Adım Alma

Üç adım atlamada en zor ve problemlili olan adım, bu adımdır. Başarıyı arttırma, adım almanın uygun şekilde yapılabilmesi ile sağlanır. Piston hareketi sonunda yapılan konma ile adım alma devresi başlamış sayılmaktadır. Savurma bacağı dizden bükülü olarak kalça hizasına kadar savrulurken, kollar geri - aşağıdan ters yönde çevrilerek, hem vücut ağırlık merkezinin yukarıya alınmasına hem de denge sağlayarak hareketi düzenlemeye yardımcı olurlar.

4- Atlama

Bu adım, üç adım atlamanın son bölümü olup, tüm sıçramaların uzun atlaması olarak da ifade edilebilir. Sıçramadan sonra, uzun atlamadaki bütün teknik varyasyonları uygulamak mümkündür. Hareket, uçuş ve düşüş evresi ile bitirilir.

Atletizm Atlamalar

Video 1: Atlayışlar



Atletizm Atlamalar

Video 2: Teknikler

