**Atletizm’de Koşular**

**Koşular**

Atletizmin bir dalı olan koşular, önceden belirlenmiş çeşitli mesafelerde koşularak rakiplere ve zamana karşı yapılan mücadeleyi ifade eder. Tüm zamanların en eski ve en çok ilgi gören spor dallarından biridir. Pist yarışları ve yol yarışları olarak iki ana dala ayrılır. Pist yarışmalarında belirli bir mesafede en hızlı koşmak esastır. Tüm koşular “kronometre” denilen zaman ölçüsü ile ölçülür.

Yarışmalar özel atletizm stadyumlarında yapılır. Stadyumun çevresinde kulvarlara ayrılmış elips biçiminde koşu pisti vardır. Ortadaki çim alan ise atma ve atlama yarışmalarına ayrılmıştır. Bütün yarışmaların oyun alanları stadyum üzerinde aynı anda bulunur ve aynı anda birkaç yarışma birden yapılır. Bununla birlikte yarışmalar açık havada ya da salonlarda düzenlenebilir. Salon müsabakalarında atma yarışmaları yapılmaz ya da değişik uygulama ve yöntemlerle yapılır. Fakat resmi dünya rekorlarının mutlaka açık havada kırılması, 100 m. düz ve 110 m. engelli yarışlarında ise arkadan esen rüzgarın hızının saniyede 2 m.’yi geçmemesi gerekir.

**Pist yarışları 6 bölümden oluşur:**  
a) Sürat  
b) Orta Mesafe  
c) Uzun Mesafe  
d) Bayrak Koşuları  
e) Engelli Koşuları  
f) Hendek

**Yol yarışları 4 bölümden oluşur:**  
a) Maraton  
b) Yürüyüş  
c) Kır  
d) Sokak (Yol) Koşuları

**Bu iki ana dal dışında bir de birleşik yarışlar vardır. Bu iki bölümden oluşur:**  
a) Dekatlon  
b) Heptatlon

**PİST YARIŞLARI**

Pist yarışları, genellikle 400 m.’lik elips biçimli pistlerde yapılır.

Yarışmalar 6 bölümden oluşur:

a) 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.

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.

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

Numaralar kolayca görülebilecek büyüklükte sırta 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.

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.

Yarışmalar bir tabanca veya benzeri bir aletin havaya ateşlenmesi ile başlar.

Yarışmacılardan birisinin hatalı çıkış yapması durumunda çıkış tekrarlanır. İki kez hatalı çıkış yapan atlet diskalifiye edilir. Pist yarışmalarında diskalifiye olan atlet, pisti hemen terk etmelidir. Hatalı çıkıştan sonra yarışmacılar, tabancanın yeniden ateşlenmesi ile geri çağrılır.

Sürat koşuları, yukarıda da belirtildiği üzere çökmüş vaziyette çıkış hareketiyle başlar. Fuleye geçmek için atılan toplanış adımlarıyla sürer. Bunu mesafenin 15-20 m.’si ile son 5 m.’si arasındaki fule adımları izler. Yarış ipinin göğüslenmesi ile koşu tamamlanır.

Bitişte ipi göğüslemek veya finiş çizgisini geçmek, ya atletin ellerini başının üstüne kaldırması ya da elleri ile fırlatarak seride omuz ile dokunmak şeklinde olur.

Yarışmalarda dereceler elektronik kronometre ile saptanır. Bu kronometreler, yarışmayı başlatan tabancaya bağlanmıştır ve ateşleme ile kendiliğinden otomatik olarak çalışmaya başlar. Ayrıca ipi göğüsleyen atlet, saniyenin yüzde birini saptayabilen “Foto Finiş” aletiyle tespit edilir.

Zaman, silahın ateşlenmesinden, atletin gövdesinin bitişe vardığı ana kadar geçen süre ölçülerek bulunur.

Beraberlik durumunda, ikinci tur her iki atletin katılmasına engel ise iki atlet yeniden yarışır. Bu durum dışında bütün beraberlikler olduğu gibi kalır.

**Sürat koşuları mesafelerine göre üç ana yarıştan oluşur:**

1- 100 m.  
2- 200 m.  
3- 400 m. Koşusu

**1- 100 m. Koşusu:** Sürat koşularının en kısası olup, tüm kuvvetin bir hamlede harcanmasını gerektirir. 100 m. koşuları ana tribün önündeki virajsız düz parkurda koşulur. Her atlet kura ile belirlenen kendi kulvarında yarışır. İnsan hayatında önem taşıyan salise farkları 100 m. koşularında çok önemli rol oynar. 1912’lerde 100 m. dünya rekoru 10.6 saniye iken 1968’de Jim Hines 9.9’a, 1991 yılında ABD’li atlet Carl Lewis 9.86’ya, 1994 yılında ise Leroy Burrell 9.85 saniyeye indirmeyi başardılar. 100 m. yarışlarında en yüksek hız, erkeklerde 45 km / saat, bayanlarda 40 km / saat olup bu hızlara ancak 40 m.’den sonra ulaşılabilir.

Atlet, ellerini çıkış çizgisinin arkasına koyarak kolları düz, kafası belkemiği ile paralel durumda, arka ayak çıkış takozunda iken, tabancanın ateşlenmesiyle ileri fırlar. Birinci adım 75 cm.’i geçmez. İlk 10 m. kısa ve seri adımlardan oluşur. 100 m. koşucusu azami fırlayış, sürat ve adım uzunluğunu sağlayabilmek için ayak uçlarıyla koşmalı ve ayaklarını yukarıya fazla kaldırmamalıdır. 100 m.’de, birincisi çıkarken, ikincisi toplanışla fule arasında, üçüncüsü de son 15-20 m.’de olmak üzere üç kez nefes alıp verilir. Atletlerin bitiş çizgisini geçmeleriyle yarış tamamlanır. Tüm sürat yarışlarındaki yarış kuralları, 100 m. koşularında da uygulanır.

**2- 200 m. Koşusu:** 200 m. koşusu, 100 m.’nin devamıdır. Ancak 200 m. atletleri ile 100 m. atletleri arasındaki en önemli fark, nefes kapasiteleridir. 200 m.’ci, başlangıçta 20 m.’de bir nefes alır, sonlara doğru nefes alışı daha sıklaşır. Ayrıca 200 m.’ciler, 100 m’cilerden daha yumuşak bir koşu tarzına gereksinim duyarlar. Bir de daha dayanıklı ve inatçı olmaları gereklidir. 200 m. koşuları virajlı parkurda yapılır, yarış kuralları diğer sürat koşularında olduğu gibidir. Her 200 m.’ci 100 m. koşabilir, ama 200 m. koşamayan 100 m. atleti çoktur.

**3- 400 m.** Koşusu: Bu koşuya sürat koşusu veya sprint (fırlayış) denilebilir. Bu koşular ilk kez 440 yarda olarak 20. yy. başlarında düzenlendi. 400 m., güçlü bir vücudun bile ancak teknikle koşabileceği bir mesafedir. Sürat koşucuları ve yarı mukavemet koşucuları, 400 m.’yi başarıyla koşarlar. En iyi 400 m. sonuçları, normal-ritmik bir şekilde nefes alındığı ve her 100 m.’nin birbirine denk hızla koşulduğu zaman alınır. 400 m. koşuları virajlı pistlerde yapılır ve bu yarışlarda ilk çıkış çok önemlidir. Yarış kuralları ve kullanılan malzemeler diğer sürat koşularında olduğu gibidir.

**b) Orta Mesafe Koşuları:** Orta mesafe koşuları, kısa mesafe koşuları ile uzun mesafe koşuları arasında sürat ve güç öğelerinin her ikisine de gereksinim duyulan yarışlardır. Günümüzde büyük bir gelişme gösteren ve baştan sona süratle koşulmaya başlayan orta mesafe koşularının bir diğer adı da “Uzun Sürat Koşuları”dır.

Sürat koşularından farklılığı, son anda hızlanmaya olanak verecek bir tempoyla koşulmasıdır. 20. yy. başlarına kadar yarım mil ve bir mil koşuları düzenlenirdi. Ülkemizin başarılı orta mesafe atletleri olarak 800 m.’de Ekrem Koçak, Muharrem Dalkılıç’ı, 1500 m.’de ise Mehmet Tümkan’ı sayabiliriz. Dünyada en ünlü orta mesafe koşucuları ise Finli atletler Paavo Nurmi ve Lasse Viren, Çek Zatopek ve İngiliz Sebastian Coe’dur.

Orta mesafe koşuları, pist üzerinde saat yönünün tersine koşulur. Her tur sonunda vakit belirtilir. Son tura girerken ya kampana çalınır ya da havaya ateş edilir.

**Orta mesafe koşuları mesafelerine göre ikiye ayrılır:**  
1- 800 m.  
2- 1500 m. koşusu

**1- 800 m. Koşusu:** Büyük bir efor ve sürat harcanılan 800 m. koşuları, hafif atletizm sınıfı bir koşudur. İyi bir 800 m. koşucusu dayanıklı, süratli ve çok zeki olmalıdır. Çömelerek yapılan bir çıkıştan sonra, ilk 50-60 metreyi büyük bir süratle geçmek ve ilk virajı iyi almak çok önemlidir. Çok yorucu olan bu yarışta atletin adımları uzun, serbest ve yumuşak olmalı ve devamlı rakiplerini kontrol etmelidir. Koşucu ağzından ve burnundan nefes alabilir. Yarış taktiklerini ve süratinin derecesini bilmesinde büyük bir yarar vardır. Yarışmalarda eğer önde değilse, önde koşan koşucuya göre temposunu ayarlamalı, rüzgarı hesaba katmalı, son virajda atağa kalkmalıdır.

**2- 1500 m.** Koşusu: Bu koşu kuvvetli, dayanıklı ve süratleneceği yeri iyi bilen atletlerin başarabileceği koşudur. 1500 m. koşucularının kendi vücudu ahenkli ve uyumlu olmalı, ayakların tabanı ile basarak koşmalı, nefes alma ritmi düzgün olmalıdır. Bilinen temposunu değiştirmeden korumalı, son 100-300 m.’de süratlenmelidir.

**c) Uzun Mesafe Koşuları:** Uzun mesafe koşuları, finişte atağa kalkmanın orta mesafede olduğu kadar önem taşımadığı, her şeyin tempoya bağlı olduğu son derece sağlam bir yapı isteyen koşulardır.

Uzun mesafe koşularında da stil ve nefes çok önemlidir. 2 m.’de bir nefes alınıp verilir. Adımlar kısa ama daha serbest olup, ayaklar yere tabanla basar. Adımlar makineleşmiş bir tempoyla atıldığı için, bir diğer adı da “Araba Koşusu”dur.

Dünyada en ünlü uzun mesafe koşucusu, Finli Atlet Paavo Nurmi’dir. Nurmi, mesafeye göre “devamlı bir tempo” ile adım atmanın faydasına inanır ve koşu mesafesini turlara bölerek, her turu belirli bir zamanda geçmeyi hedeflerdi. Bu “tempo” sistemiyle 1923’te Stokholm’de 4 dk. 10 sn. ile dünya rekoru kırdı. Uzun mesafe koşan diğer ünlü atletler olarak Avustralyalı Ron Clarke, Etiyopyalı aynı zamanda maratoncu Abebe Bikila ve Doğu Alman Waldener Ciepinski’yi sayabiliriz.

**Uzun mesafe koşuları mesafelerine göre üçe ayrılır:**  
1- 3000 m.  
2- 5000 m.  
3- 10000 m. Koşusu

1- 3000 m. Koşusu: Pistin 400 m. uzunluğundaki bölümünün 7.5 tur olarak koşulduğu uzun mesafe koşusudur. Bu koşu 1982 yılına kadar bayanların en uzun mesafe koşusu iken, aynı yıl Avrupa Şampiyonası’nda bayanlar maraton da koşmaya başlamıştır.

2- 5000 m. Koşusu: Pist üzerinde yapılan bu koşu, pistte 12.5 tur olarak koşulur. İlk derecesi 1875 yılında Londra’da 17.07 ile yapılmıştır.

3- 10000 m. Koşusu: 400 m.’lik oval pistte 25 tur olarak koşulur. Önde koşan atletin, arkadan gelen atlete 400 m. fark yapmasına “tur bindirme” denir.

**d) Bayrak Koşuları:** Takımların 30 cm. boyundaki tahta veya metal bir sopayı (stafeti), elden ele geçirerek ve sırayla koşarak yaptıkları yarışlardır. Takımlar 4 atletten oluşur.

Eski Yunan’da ellerinde bir meşale ile yapılan bayrak koşuları, 1895 yılında ilk kez atletizm yarışmalarında yer almıştır. Günümüzde 4’er kişilik takımlar halinde çeşitli mesafelerde koşulmaktadır. Yalnız Balkan ülkeleri arasında yapılmış ve adı “Balkan Bayrak” olarak kalmıştır. Dörder atlet arasında 800 m., 400 m., 200 m. ve 100 m. koşulan bir türü daha vardır. Ayrıca bir zamanlar yurdumuzda bir hayli yaygın olan “İsveç Bayrak Koşusu” da bir diğer bayrak yarış türüdür. Bunların mesafeleri de 400, 300, 200 ve 100 m.’dir.

Toplu koşucular tarafından koşulan bayrak yarışlarında esas olan, koşucunun kendi mesafesini bitirdikten sonra elinde bulunan sopayı yeniden koşacak olan arkadaşına vermesidir. Eğer sopa düşürülürse, düşüren atlet yerden alır. Sopa düz ağaç veya metal bir borudan yapılmış olup, 28 / 30 cm. uzunluğunda, 50 gram ağırlığında ve tek parçadır.

Yarışlar, hareketsiz duran yarışmacıların tabanca patlatmasıyla aldıkları startla başlar.

Takımlardaki dört atletin her biri yarışmanın bir bölümünde koşar, koşu sırasında elde bir sopa taşınır. Sopa değişimi 20 m.’lik bir bölgede yapılır. 1964 yılında yapılan bir kural değişikliği ile; kısa mesafe bayrak yarışlarında koşucunun sopayı almak için bayrak değiştirme bölgesinin 10 m. gerisinden koşmaya başlamasına izin verildi. Ancak  “çubuk değiştirmek bölgesinde” el değiştirmelidir. Bu değişim; dıştan değişim ve karma değişim diye iki şekilde olur. Dışta değişimde koşucu, çubuğu sol elinden arkadaşının sağ eline verir. Karma değişimde ise hem sağ hem sol el ile stafet değiştirilebilir. Bayrak fırlatılarak değiştirilemez. Seçmelerden sonra takımdaki oyuncu değişikliği ancak zorunlu olması durumunda doktor raporuyla yapılabilir.

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.

**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.

**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.

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.

Günümüzde engelli koşu atletleri, iki engel arasında hız koşusu tekniğinden yararlanırlar. Atlet, engellerin tam üzerinden geçmelidirler. Engeli aşarken çift kolla ileri doğru hamle yaparken iyice öne doğru eğilir, ardından da bacaklarını, hızını kesmeden yarışmaya devam etmesini sağlayacak bir biçimde de öne uzatır.

Engel koşusu sırasında atlet, ayağını veya bacağını engelin yanından geçirirse, kendi kulvarından olmayan bir engeli atlarsa, el veya ayağıyla kasıtlı olarak bir engeli devirirse diskalifiye olur. Ancak kasıtlı olmamak kaydıyla engel devirmenin cezası yoktur.

**Uluslararası Amatör Federasyonu (IAAF)’nin kararına göre engelli yarış mesafeleri dörde ayrılır. Buna göre:**  
1- 100 m. Engelli Bayanlar  
2- 110 m. Engelli Erkekler  
3- 200 m. Engelli Erkekler  
4- 400 m. Engelli Erkekler

**1- 100 m Engelli Bayanlar:** 1966 yılında IAAF tarafından kabul edilen, her biri 84 cm. yüksekliğinde on engelin yer aldığı tamamen teknik bir koşudur. İlk engele kadar olan mesafe 13 m., engeller arası 8.5 m.’dir. Son engel ile bitiş çizgisi arası 10.5 m.’dir. Her yarışmacının ayrı bir kulvarda koştuğu bu yarış, 1972 Olimpiyat Oyunları’nda 80 m yarışının yerini almıştır.

**2- 110 m Engelli Erkekler:** Olimpiyat yarışmalarına dahil olan erkekler arası bir koşu olup, engellerin üzerinden düzgün bir hızla ve ahenkle geçmeyi gerektirir. 110 m. engellide günümüzün en büyük ismi Birleşik Amerikalı Greg Foster’dır. 1983-1987’den sonra 1991’deki Tokyo Dünya Şampiyonası’nda elde ettiği 13.06’lık rekorla en büyük olduğunu kanıtladı. Bu yarışmalarda her biri 106.7 cm. yüksekliğinde on engel vardır. İlk engele kadar olan mesafe 13.72 m.’dir. Engeller arası mesafe 9.14 m.’dir. Son engelle bitiş arası 14.2 m.’dir. İlk engele 7-8 adımla gelinir. Engel aralarının iniş – çıkış hariç, üç adımda geçilmesi yarışmacı için avantajlı bir durumdur.

**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.

**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.

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 engelinin üzerinden veya içinden geçmezse, ayağını veya bacağını engelin yanından geçirirse diskalifiye olur.

**YOL YARIŞLARI**

**a) 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.

Maraton koşularında yalnız bacaklar kollar değil, karın kasları dahil vücudun bütün kasları hareket eder. Maraton koşularında çıkış ve bitişler genellikle stadyum içinde olursa da bu şart değildir. Ana yollar üzerinde koşulan bu yarışmalarda trafik ekipleri de görev alır. Yarışma öncesi her atletin sağlık kontrolünden geçmesi ve koşar raporu alması zorunludur.

Mesafeler kilometre ve mil olarak yol boyunca gösterilir. Her 5 km.’ye yerleştirilen resmi yiyecek – içecek merkezlerinde atletlerin istedikleri yiyecekler ve içecekler bulundurulur. Bir maraton koşucusu koşu sırasında 3000 kilo kalori kadar enerji harcar. Eski yıllarda atletler, yiyeceğe fazla önem vermelerine rağmen son zamanlarda sadece suyla ağızlarını çalkalayıp yüzlerini ve başlarını ıslatmakla yetinmektedirler. Yollar üzerinde yapılan yarışmalarda parkur, koşu çizgisi boyunca ölçülür. 50 m.’den fazla fark kabul edilmez.

**b) Yürüyüş:** Bir spor dalı olarak yürüyüş, adımların zeminle temasını kaybetmeden hızla ilerlemeye dayanan, Olimpiyat Oyunları’nda yer alan, hafif atletizm dalında bir spordur. Yürümek ile yürüyüşü birbirine karıştırmamak gerekir. Yürüyüş başlı başına bir spor olup, kuralları, tekniği ve taktiği olan, karın adelelerinin yardımıyla ayaklar ve bacaklarla yapılan, kollarla dengelendirilen bir ilerleme hareketidir. Yürüyüş sporu ilk kez 1867 yılında İngiltere’de yapılmış, 1908 yılında 16.090 m. olan mesafe daha sonra 10 km.’ye inmiştir. 1948 yılında ise pistte 10 km., yolda 50 km. olarak belirlenmiştir. 1956 yılından itibaren de yarışmalar bu mesafede yapılmaktadır.

Türkiye’de 1940 yılında Robert Koleji’nde yapılan atletizm yarışmalarında, 1500 m yürüyüş yarışması yer almasına rağmen, ilk resmi yarışmalar 1952 yılında İstanbul’da yapılmaya başladı. İlk yürüyüş yarışması 10 km. üzerinden Fenerbahçe Stadı’nda yapıldı. Bu yarışmalarda yer alan ilk Türk atletleri Selahattin Yıldız, Vartan Avukyan ve Isak Franco’dur.

Gerek pistte ve gerekse yollarda yapılan yürüyüş sporunda ayaklar, zeminle temasını kaybetmemeli, öne doğru atılan ayak topuğu, diğer ayak yerden kalkmadan yere temas etmelidir. Önce zemine ayak topuğu, sonra taban, sonra da ayak değer. Bu da ayakların kalçadan haraket ettirilemsi ile mümkün olur.

Yürüyüş sporu yapanların giydikleri ayakkabılar, zorlanmaya dayanıklı ve hafif olmalıdır. Ayakkabı bantlarının mafsalları koruyacak şekilde ve ökçeye doğru kama şeklinde bir artımı vardır. Taban kalınlığı 13 mm.’yi geçemez. Topuk ise tabandan 13 mm. daha yüksek olabilir. Yürüyüşçüler genellikle beyaz güneş şapkaları ve güneş ışınlarını yansıtan açık giysiler kullanırlar. Kalın çorap giyerler.

Yürüyüş yapanların bacak ve baldır kasları çok gelişir. Bu spor kan dolaşımını hızlandırır, adaleleri geliştirip iç organların çalışmasını düzene sokar.

Yürüyüş yarışmalarında da koşularda olduğu gibi adım uzunluğu ve saniyedeki adım sayısı çok önemlidir. Diğer önemli noktalar; ayakların düz bir hat üzerinde hareket etmesi bacakların temposudur.

Yürüyüşte iki stil vardır. Birincisi Avrupa Stili olup, atletler çok kuvvetli kol hareketi içeren bir stil uygular. İkincisi de Meksika Stili olup, atlet baş, omuz ve gövdesini sallayarak yürür.

Yollar üzerinde yapılan yürüyüş yarışmalarında yarışmacıların güvenliği sağlanmalıdır. Yarışmalarda 5 km. aralıklarla içecek istasyonları bulunur.

Organizatör ya da atletlerin kendi sağladıkları bu içecek- yiyecekler, atletlerin kolayca bulabileceği ve ellerine verilecek biçimde yerleştirilir. 20 km.’den sonra yalnız su sağlayan istasyonlar vardır.

Yürüyüş yarışları hem pistte hem de yolda yapılabilir. Olimpiyat Oyunları’nda yer alan yürüyüş yarışmaları 20 ile 50 km. üzerinden yapılır. 50 km. olan yarış, maratondan 8 km. daha uzun olup, en uzun mesafe yarışıdır. Bayanlar 10 km. üzerinden yürüyüş yarışmalarına katılırlar.

Dünya Kupası için IAAF’ın belirlediği yürüyüş yarışması, erkekler için “Lugono Kupası” ve bayanlar için “Lochboin Kupası”dır.Yarışmalarda yarışmacının yürüyüş biçimini, yarışın herhangi bir anında kurallara uyup uymadığını kontrol etmekle görevli, her atlet için birisi lider olmak üzere üçer hakem bulunur.

**c)  Kır Koşuşu:** Kırsal alanlarda inişli-çıkışlı toprak üzerinde yapılan uzun mesafe koşusudur. Kros olarak da bilinir. İlk uluslar arası yarışma Fransa ile İngiltere arasında 1898’de yapılmıştır. 1903 yılında İngiltere, İrlanda ve İskoçya’nın katılımı ile başlayan şampiyonaya daha sonra diğer ülkeler de katılmıştır. 1924 yılında yaz yarışmalarına uygun olmadığı için Olimpiyat Oyunları’ndan çıkarılmıştır. 1962 yılında IAAF, uluslararası kuralları yeniden belirlemiş, 1967’’de ilk kez bayanlar arası kır koşusu düzenlenmiştir. ABD’den erkeklerde Pat Porter, ard arda 8 kez kazanarak, kır koşusunda ulaşılması güç bir rekor sahibi olmuştur.

IAAF’nın belirlediği uluslar arası yarışmanın standart mesafesi, erkekler için 12 km.’dir. Kır koşusu, belli bir pistten düzenlenmediği için dünya rekoru tutulmaz.

Bu koşuya katılacaklar sıkı bir sağlık kontrolünden geçirilmeli, kalp ve ciğerlerinin sağlam olmasına özellikle dikkat edilmelidir. Kır koşusu, bir kış sporu olup, her türlü hava koşullarına katlanan atletlerin, azim ve iradeleri ölçülür ve atlerler yaz oyunları için hazırlanma fırsatı bulurlar. Atleler yün şapka ve eldiven kullanıp, her zemine uyum sağlayan “waffle” tipi sentetik tabanlı ayakkabılar giyerler.

Kır koşuları, bireysel yarışlar ve takım yarışları biçiminde yapılır. Takım koşularında her takım 6-9 atletten oluşur. Bu takım yarışlarında kaç sporcunun puanlarının değerlendireceği önceden belirlenir. Belirlenen sayıda en az kötü puanı alan takım, yarışı kazanır. Kır koşularının bir değişik türü de bayraklı kır koşusudur. Bu yarışlarda bayrak yerine koşucu, koşacak olanın eline dokunur.

Kır koşularında koşu yönünün sol tarafından kırmızı, sağ tarafına beyaz flama dizilir. Gerekli noktalarda kontrol için hakem bulundurulur. Yarış sonunda çit veya iple belirlenen ve tüm koşucuların teker teker geçebileceği, huni biçiminde bir finiş tüneli vardır. Tüm yarışmacılar bu tünelden geçerken, hakemler tarafından numaralanarak bitirme dereceleri yazılır.

**d) Yol Koşusu:** Kış koşularının değişik bir türü olup, şehir içindeki ana cadde ve sokaklarda koşulur. Türkiye’de ilk kez 1922 yılında Fatih ile Harbiye arasında koşuldu. Şehir trafiğinin yoğunlaşması bu koşulara olan ilgiyi azaltmasına karşın, Ankara’da yapılan 2000 yılında 65’incisi. düzenlenen “Büyük Atatürk Koşusu”, 10 bin 500 m.’lik bir sokak koşusu olarak yapılmaya devam etmektedir. Ayrıca Hürriyet gazetesi tarafından düzenlenen “Dedeler Yarışı” da, 1980 yılından beri bir sokak koşusu olarak sürdürülmektedir. (50-55, 56-60, 61-65 ve 66 ve daha üstü yaş gruplarında). Bir diğer sokak yarışı da Asya – Avrupa Maratonu ile yapılan halk koşusudur.

**BİRLEŞİK YARIŞLAR:**

Bir diğer adı da Kombine Yarışlar olan bu yarışlar, koşma, atma ve atlamalardan meydana gelir. MÖ. 8. yy.’dan itibaren atletizm müsabakalarında yer almaya başlamış olup, önceleri beş dalda yapılırken, sonraları İskandinav ülkelerinin öncülüğü ile 10 dalda yapılmaya başlandı. Birleşik yarışlar dekatlon ve heptatlon diye ikiye ayrılır. Günümüzde dekatlon ve heptatlon yarışmaları bir bütün olarak görülmektedir. Atletlerin iki gün süren bu yarışmalara bedensel ve ruhsal yönden çok iyi hazırlanmaları gerekir. Birleşik yarışlar ikiye ayrılır. Buna 1981 yılından beri koşulmayan pentatlonu da bilgi sahibi olmak amacıyla ekleyebiliriz.

**a) Dekatlon (Onlu yarışma / erkekler)**   
**b) Heptatlon (Yedili yarışma / bayanlar)**

**a) Dekatlon (Onlu Yarışma):** Sürat, kuvvet, ve beceri isteyen karışık yarışmalardır. İlk kez 1884 yılında Amerika’da uygulandı. 1912 yılında Stockholm Olimpiyat Oyunları ile oyun programına dahil edilmiş ve bundan sonra da giderek önem kazanmaya başladı.

Dekatlon, erkekler arasında yapılan on yarışma dalından oluşan birleşik yarışlardır. İki gün süren bu yarışmalarda birinci gün; 100 m., uzun atlama, gülle atma, yüksek atlama ve 400 m. koşulur. İkinci gün; 110 m. engelli, disk atma, sırıkla atlama, cirit atma ve 1500 m. koşulur.

Bir de 5 yarışma dalından oluşan (uzun atlama, cirit atma, 200 m., disk atma ve 1500 m.) ve bir günde yapılan beşli yarışmalar vardır.

Atletizmin programında olduğu gibi, hiçbir atletin bu kadar sıkı, yorucu ve uzun süre antreman uygulaması gereken spor dalı yoktur. İyi bir dekatloncu olmak için en az beş yıl yarışmak gerekir. İyi bir dekatloncunun on yarışma dalında da dengeli bir ortalama tutturması; oyun süresince yetenekli, kararlı ve adele yönünden hazır olmasına bağlıdır.

Dekatlon atletleri çeşitli koşu, atma ve atlama ayakkabıları, ölçüm tabloları koyabilecek büyüklükte bir çantayı yanlarında taşırlar. Ayrıca yanlarında ısınmak ve dinlenmek için uyku tulumu ve battaniye de bulundurabilirler.

Yarışlar listedeki düzene göre yapılır. Herhangi bir yarışa girmeyen bir yarışmacı, yarışı bütünüyle bırakmış sayılıp elenir. Pist yarışlarında da üç hatalı çıkış elenme nedenidir. Her alan yarışında yarışmacının üç hakkı vardır.

Yarışmalarda sadece bir tür vakit ölçme aleti kullanıldığında zaman, değerlendirme puan cetvelinde saniyenin 1/100’üne kadar yapılır. IAAF’ın belirlediği tabloya göre puanlama yapılır. Puanlar, atletin koştuğu dereceye, atladığı yüksekliğe, atma ve atlama uzunluğuna göre verilir. En çok puan toplayan atlet yarışmaların birincisi olur. Puanların eşit olması durumundan, branşların çoğunda, en yüksek puanı alan atlet birinci gelir. Eşitlik yine bozulmazsa, bireysel branştaki en yüksek puana bakılır.

**b) Heptatlon (Yedili Yarışma):** Dekatlon gibi sürat, kuvvet ve beceri isteyen, bayanlar arasında yapılan ve yedi daldan oluşan kombine yarışmalardır. Bugüne kadar yarışma sayıları, türleri ve sıraları çeşitli değişikliklere uğradı. 1920’lerde Almanya ve Rusya’da üç ve beş dallı yarışmalarla başladı. 1964 yılında Olimpiyat Oyunları’nda 5’li yarışma pentatlon olarak yer aldı. 1981 yılından itibaren heptatlon, çok yarışmalı dal olarak bugünkü şeklini aldı. Atletizmin en zor branşlarından biri olan heptatlon, yurdumuzda henüz tam anlamıyla yapılamamaktadır. Bu zor sporda atlet olmamasının yanısıra, atletizm salonunun olmaması da önemli bir etkendir.

Yedi yarışma dalından oluşan heptatlon yarışmalarında birinci gün; 100 m. engelli, gülle atma, yüksek atlama ve 200 m. koşulur. İkinci gün; uzun atlama, cirit atma ve 800 m. koşuları yapılır. Kurallar ve derece ölçümleri dekatlonda olduğu gibi IAAF tarafından belirlenmiştir.