

ATLETİZM

1

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm 1

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.



Atletizm 1

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.

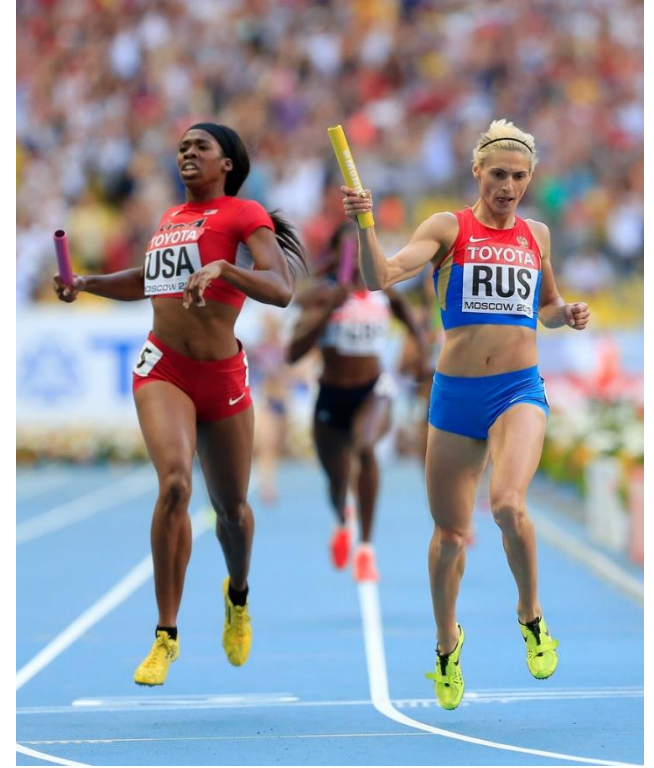
Atletizm 1

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.



Atletizm 1

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.