

# **ATLETİZM**

## **2**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

# Atletizm 2

## YÜKSEK ATLAMA GENEL BİLGİLERİ

- Yüksek atlama antik çağda yapılan oyunlarda yoktu.
- İlk yarışmalar 1840 yılında yapıldı.
- 1865 yılında bugünkü gibi her yarışmacıya her yükseklikte 3 hak tanınan, çitanın seviyesinin düşürülmediği ve iki ayakla sıçramanın yasak olduğu şekline ulaştı.
- Marshall Brooks(ENG) tarafından 1876'da elde edilen 1.83'lük derece kaydedilen ilk derecedir.
- "**Makaslama**" tekniği ilk defa 1874 tarihinde William Page (USA) tarafından kullanıldı.
- 1941 yılında Les Stealers (USA) **Straddle** (binme) tekniğini kullanarak 2.11'lik bir derece yaptı.
- 1968 yılında Dick **Fosbury** (USA) kendi adıyla anılacak olan tekniği keşfetti. Geriye doğru sıçrayarak yapılan bu atlayışın mindersiz yapılması imkansızdı. Bu teknik 1978 yılından beri bütün üst düzey yüksek atlamacılar tarafından kullanılan tekniktir.
- 1.93 boyundaki Javier Sotomayor (Cuba) 2.45'lik atlayışıyla şu anki dünya rekortmenidir.
- Bayanlar ilk defa 1895 yılında yarışmalara katılmışlardır.Dereceleri 1932 Olimpiyatlarında kaydedilmeye başlanmıştır.

# Atletizm 2

## YÜKSEK ATLAMA GENEL BİLGİLERİ

**Yüksek atlama** atletizmin bir dalıdır. Koşarak hız kazandıktan sonra sağlam iki dik sehpanın arasındaki çitanın üzerinden atlayarak yapılır. Bu atlamada prensip vücudun çitanın üzerinden düşürmeden geçmesidir. Yüksek atlamayı diğer yarışmalardan ayıran özellikler üç tanedir.

**Birincisi mesafe dikey olarak ölçülür,**  
**ikincisi başarı ve başarısızlık belirli bir yükseklikteki çitayı aşmaya bağlıdır,**  
**üçüncüsü ise atlet başarılı olduğu sürece sayısız deneme hakkına sahiptir.**

Bu spor dalında başarılı olmak için, bacak adalelerinin doğal bir esneklik ve tempo kuvvetine sahip olması, vücudun dirençli ve uyumlu olması gerekir. Boy faktörü sanıldığı gibi tersine avantaj oluşturmaz. Çitanın üzerinden düşürmeden geçmesidir.

Atlama çitasının uçları kare, üçgen veya yuvarlak olabilir. Ağırlığı 2 kg'ı geçemez. Sehpa üzerindeki çita, yarışmacının dokunduğu zaman kolayca düşecek biçimde yatay durumdadır. Çitanın arkasında süngerle doldurulmuş düşme minderi, en az 5x4 m boyutunda ve yeterli kalınlıktadır.

Atlamadan önce hız kazanabilmek için koşulması gerekir. Atlayıcı, 7 - 11 adım arası yaklaşma koşusunu, 30 - 40 derecelik bir açı ile giderek hızlanan bir koşu temposu ile yapar. Atlayıcı, çitaya çok yakın basarak sıçramalıdır.

Yüksek atlamada yarışmacının uyması gereken en önemli kural; sıçramada tek ayağını kullanmasıdır.

Yüksek atlamada yarışmacılar ilk atlayacakları yüksekliği kendileri seçerler.

Alt sınırın yukarısında olmak kaydıyla herhangi bir yüksekliği atlamadan geçebilirler. Başarılı olduğu sürece sayısız deneme hakkına sahiptirler. Yarışmacı atlama sırasında iki ayağının üzerinde sıçrarsa, atlama anında çitaya çarpar desteklerinden düşürürse başarısız sayılır. Üç defa ard arda başarısız atlayışlarda elenirler .

# Atletizm 2

## YÜKSEK ATLAMA GENEL BİLGİLERİ

Ondokuzuncu yüzyılın başında İskoçya'da ilk yarışması yapılan bu spor çok ilginç bir evrim geçirmiş:

### **Başlangıç**

Düz olarak çitanın üzerinden atlanması. ~1.5 metre

### **Yeni bir teknik**

Çıtaya çarpaz olarak yaklaşıp, iç, dış bacak sırasıyla atlanması. 1.97 metre

### **Yeni bir teknik**

Çıtaya yine çarpaz olarak yaklaşıp, iç bacağın gücüyle zıplanıp, dış bacağın arkadan atılması: 2.03 metre

### **Yeni bir teknik**

Çıtaya yine çarpaz olarak yaklaşıp, vücudun yan olarak çitanın üzerinden geçirilmesinin sağlanması. 2.28 metre.

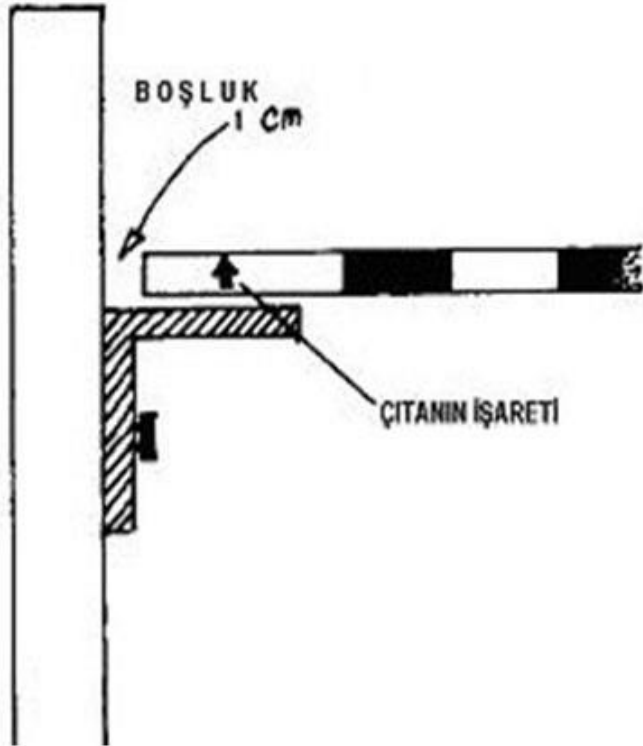
### **Yeni bir teknik**

Şu an kullanılan teknik. Çitanın üzerinden önce baş ve omuzlar geçer, sonra ayaklar. Dünya rekoru, 2.45 metre.



## Atletizm 2

### YÜKSEK ATLAMA GENEL BİLGİLERİ



- **Çıta:** Metal veya ağaç olabilir . Çevresi veya bir kenarı 25-30 mm. Arasında olmalıdır. Uzunluğu 3.98 m. ve 4,02 arasında, ağırlığı maksimum 2.2 kg. olabilir.
- **-Koşu ve Sıçrama Sahası:** uzunluğu hakkında bir sınır yoktur. Yalnız 15m'den az olamaz
- **-Dikmeler :** Sert ve yeterli uzaklıkta olmalıdır.
- **-Düşüş Yeri:** 5 m. Uzunluk ve 4 m. Enden küçük olmayan minder ve benzeri maddelerle kaplanır.

### YÜKSEK ATLAMA GENEL BİLGİLERİ

# YÜKSEK ATLAMA ALANI



## Atletizm 2



Click "Back" button to return to the previous page.



**Çıta** :Metal veya ağaç olabilir.Çevresi veya bir kenarı 25-30 cm.Uzunluk 3.64, ağırlık max. 2.2 kg dır.

**Koşu ve Sıçrama Sahası**:Uzunlukta sınır yok, 15 m den az olamaz.

**Minder**:5 m uzunluk, 4 m enden küçük olmanay minder.

