

ATLETİZM

1

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm 1

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.



Atletizm 1

Koşular

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.



Atletizm 1

Pist yarışları 6 bölümden oluşur:

- a) Sürat
- b) Orta Mesafe
- c) Uzun Mesafe
- d) Bayrak Koşuları
- e) Engelli Koşuları
- f) Hendek



Atletizm 1

Yol yarışları 4 bölümden oluşur:

- a) Maraton
- b) Yürüyüş
- c) Kır
- d) Sokak (Yol) Koşuları



Atletizm 1

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:

