

# **ATLETİZM**

## **1**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

# Atletizm 1

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.



# Atletizm 1

**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



# Atletizm 1

**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.



# Atletizm 1

**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.

