

ATLETİZM

Atmalar

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Atletizm Atmalar

CİRİT ATMA

Cirit, ağaçtan veya metalden yapılan bir mızrağın koşularak atılmasını içeren hafif bir atletizm sporu dalıdır, ilk kez Antik Çağda, Yunan Olimpiyatları'ndaki pentatlon yarışmalarında yapılmış, ilk uluslar arası yarışma 1896'da İsveç'te düzenlenmiştir.

1908'de modern olimpiyat oyunlarına dâhil edilmiştir.

Cirit atma yarışlarına bayanlar 1932'de alınmıştır.



CİRİT ATMA

Cirit:

Metal ya da ağaçtan yapılan cirit üç bölümden oluşur:

- (1) sivri metal uç,
- (2) metal ya da tahta gövde,(fiberglas veya bazı durumlarda karbon fiber de olabilir)
- (3) sicim sarılı kavrama alanı.

- Erkekler cirit uzunluğu 260-270 cm, ağırlığı 800 gr;
- Kadınlarda ise 220-230 cm ve ağırlık 600 gr'dır.



CİRİT ATMA

Atış Alanı :

- Cirit atma sporunda atış alanı pist şeklinde olup genişliği 4 metre
- Uzunluğu ise minimum 30 metre, maksimum 36,50 metre olmalıdır.
- Diğer atma sporlarından farklı olarak cirit atmada sporcular atışlarını belli bir mesafe koştuktan sonra gerçekleştirirler.

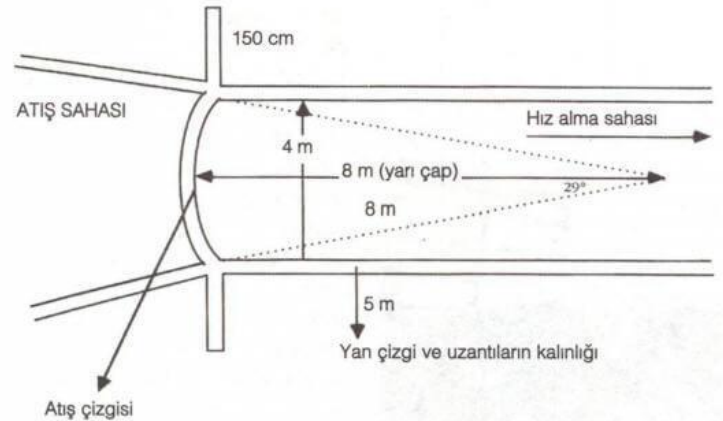
Genel Kurallar :

- Cirit ortasında yer alan sicimden sağ el avuç içiyle kavranarak sol omuz hizasında tutulmalıdır. Sporcu, ciridi pist üzerinde işaretlenmiş özel bir çizgiye ulaşmadan önce fırlatmalıdır. Cirit yere düşene kadar sporcu atış alanından çıkmamalıdır.
- Hakemler yapılan atışlardan doğru olanları beyaz, hatalı olanları ise kırmızı bayrakla işaretlerler. Hakem onay verdikten sonra sporcunun 1dk süresi vardır eğer bu süre içerisinde atışı gerçekleştiremezse atış hakkı gideriki yarışmacı arası hazırlık, bekleme ve geçiş süresi için toplam 2 dk ayrılmıştır.

CİRİT ATMA

Genel Kurallar :

- Cirit atma sporunda kurallar diğer atma sporlarına benzer. Yarışmacıların başta üç hakkı vardır. İlk sekizdekilerin üç hakkı daha olur. Bu atışların en uzağa olan yarışmacının bireysel derecesi olarak kaydedilir. Atışın geçerli olması için atletin belirli çizgeyi geçmemesi ve ciritin yerde ilk olarak ucunun temas etmesi şartı vardır.
- Ciritin ucunun değdiği ilk nokta ile atış yapılan yerin arasındaki ölçü o atışın derecesi olur. Altı atış hakkında en iyi dereceye ulaşan, ciriti en uzak mesafeye atan atlet birinci olur. Beraberlik hâlinde yarışmacıların ikinci en iyi derecelerine bakılır. Kurallara uygun bir atıştan sonra cirit havada kırılırsa atış yenilenir.



CİRİT ATMA

Cirit Atma Rekorları:

Erkekler:

- **98.48 m** Jan Železný (Çekya) 25 Mayıs 1996 Jena, Almanya

Kadınlar:

- **72,28 m** Barbora Špotáková (Çekya) 13 Eylül 2008 Dünya Atletizm Finali Stuttgart, Almanya

Cirit Atma Tekniđi:

- Cirit atma yarışmalarında temel kural; ciritin 25-30 m'lik bir pistte koşarak hız aldıktan sonra, koşu alanı bitiş çizgisini ihlâl etmeden, 29 derecelik açi dilimi içine düşecek biçimde sektöre doğru omuz üzerinden atılmasıdır.
- Bu branşın atletleri atletik yapılı, çevik, süratli, dengesini korumasını bilen ve omuz mafsallarına hareket yeteneği kazandırmış olmalıdır.
- Cirit atma öncelikle yetenek ister. Ancak hız, teknik, güç ve esneklik çalışmaları yapılmadan başarı imkânsızdır.

CİRİT ATMA

- Cirit sol omuz hizasında, sağ elle ortasındaki sicimli bölümden kavranarak tutulur. Hız koşusunun başından sıçrama adımlarının başlangıcına kadar yumuşak ve yere 45 derecelik bir eğimle taşınır.
- Atletler genellikle 15-20 metre mesafede hız alırlar ve gittikçe artan bir tempo ile koşarlar. Bunu 3-10 metrelik, ciriti geriye alıp atma hazırlığını içeren çapraz koşu izler. Atış sırasında vücudun sol tarafı sabit bir durumdadır. Atış kolu hızla öne çekilirken, el bileği ile silkme hareketi yapılır. Bu hareket ciritin yere saplanması yardımcı olur.



CİRİT ATMA

- Atış sırasında sağ bacak atış yönüne doğru bükük bir şekilde konulur. Sol ayak arkaya doğru kaldırılır ve vücudun üst kısmı öne doğru yatırılır. Bu hareket atletin, cirit elden çıktıktan sonra bir adım daha atmamasına, yani faul yapmamasına yardımcı olur.
- Ciritin atıldıktan sonra, 29 derecelik açı içine düşmesi zorunludur. Ciritin düşmesi gereken alanı gösteren bu açı çizgilerine “sektör çizgileri” adı verilir.



CİRİT ATMA

- Yarışmalar:



Atletizm Atmalar

CİRİT ATMA

- Yarışmalar:



CİRİT ATMA

- Yarışmalar:



CİRİT ATMA

- Teknik:

