

BEDEN EĞİTİMİ

HARİKA ÇİNGİLİÇ



ATLETİZM NEDİR?

- ▶ Atletizm: İnsanoğlunun **koşma, atma, atlama** gibi tabi hareketlerine dayanan, fiziksel gücü geliştirmeyi ve sürdürmeyi amaçlayan beden hareketlerinin tümüdür.
- ▶ Atletizm üç ana disipline ayrılır. Bunlar:
 - ▶ 1. Koşular
 - ▶ 2. Atmalar
 - ▶ 3. Atlamalar



ATLETİZM NEDİR?

- Atletizm denildiğinde birçok insanın aklına sadece koşular gelmektedir.
- Oysa atletizm; yürüyüş, koşu, atma, atlama ve çoklu yarışmaları içeren kapsamlı bir spor dalıdır. Aşağıda atletizmin alt dallarını gösteren tablo verilmiştir.





KOŞULAR

KOŞULAR

A- YOL KOŞULARI

1. Halk Koşuları: 800, 1500, 3000, 4000, 5000, 7500, 15 000, 20 000, 25 000 m
2. Kros koşuları: 800 m ile 12 km arasında
3. Yürüyüş: Değişik mesafelerde
4. Maraton: (42 195 m)

B- PİST KOŞULARI

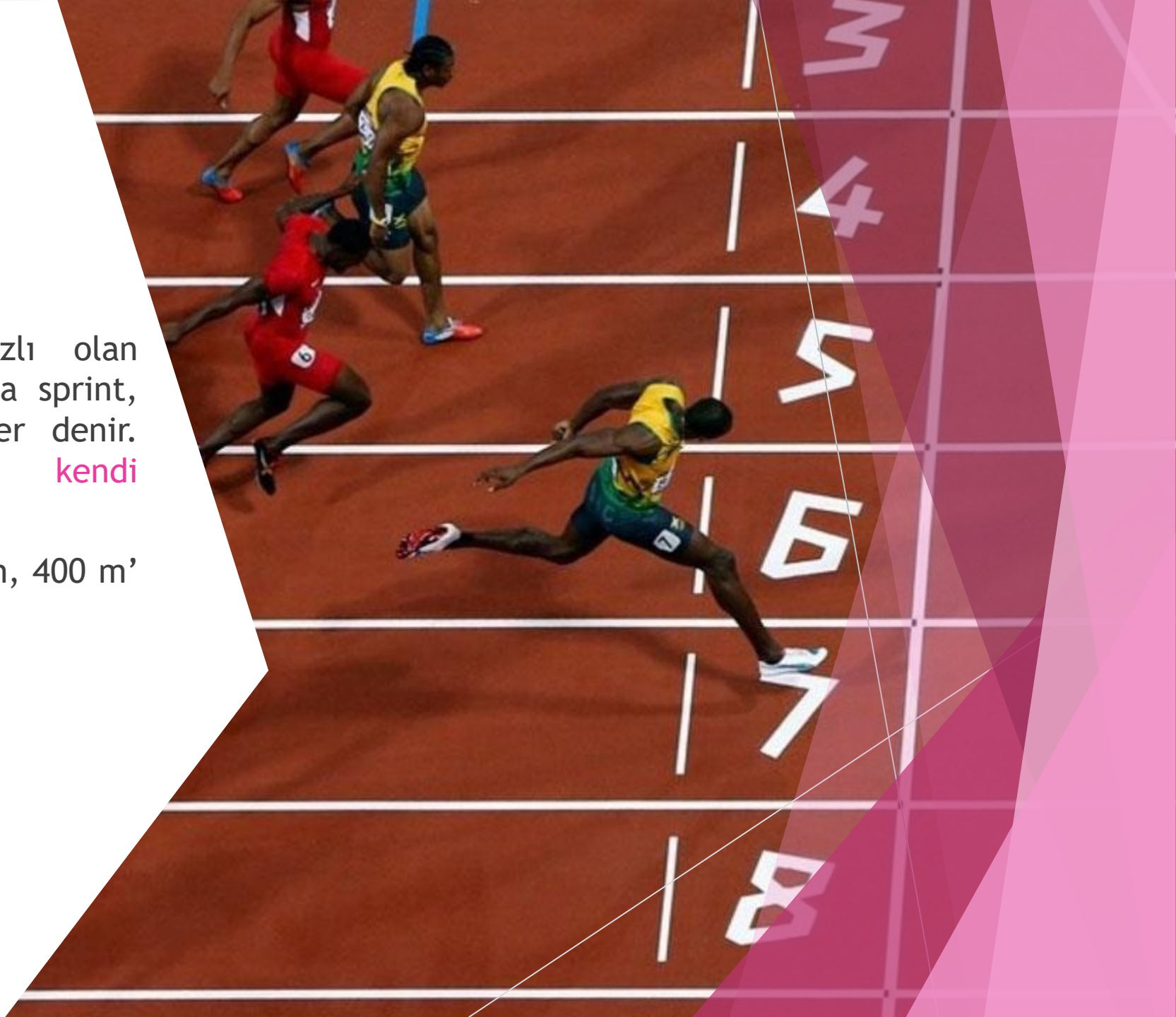
1. Düz koşular:
 - a) Kısa mesafe koşular: 60, 75, 100, 200, 400 m
 - b) Orta mesafe koşuları: 800, 1500 m
 - c) Uzun mesafe koşuları: 3000, 5000, 10 000 m
2. Engelli koşular:

60, 100, 110, 200, 300, 400, 1500, 2000, 3000 m engelli koşu
3. Bayrak koşuları:

(4 x 100 m), (4 x 400 m), İsveç, Balkan ve Olimpik bayrak koşuları

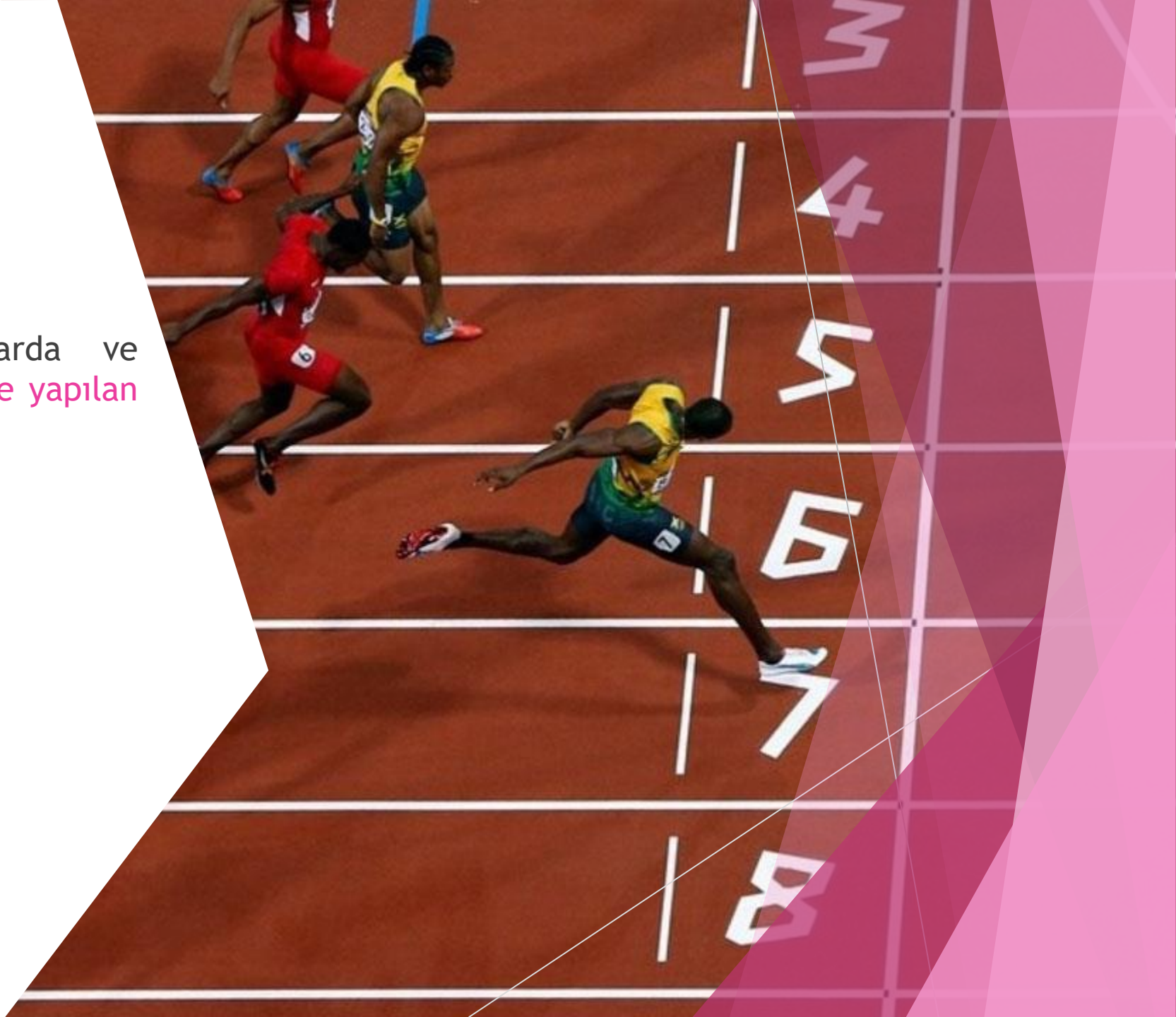
KISA MESAFE KOŞULARI

- Pist koşularının içinde en hızlı olan yarışlardır. Kısa mesafe koşularına sprint, kısa mesafe koşucularına sprinter denir. Atletler, koştukları mesafeyi kendi kulvarlarında koşmak zorundadır.
- Kısa mesafe koşuları 100 m, 200 m, 400 m' dir



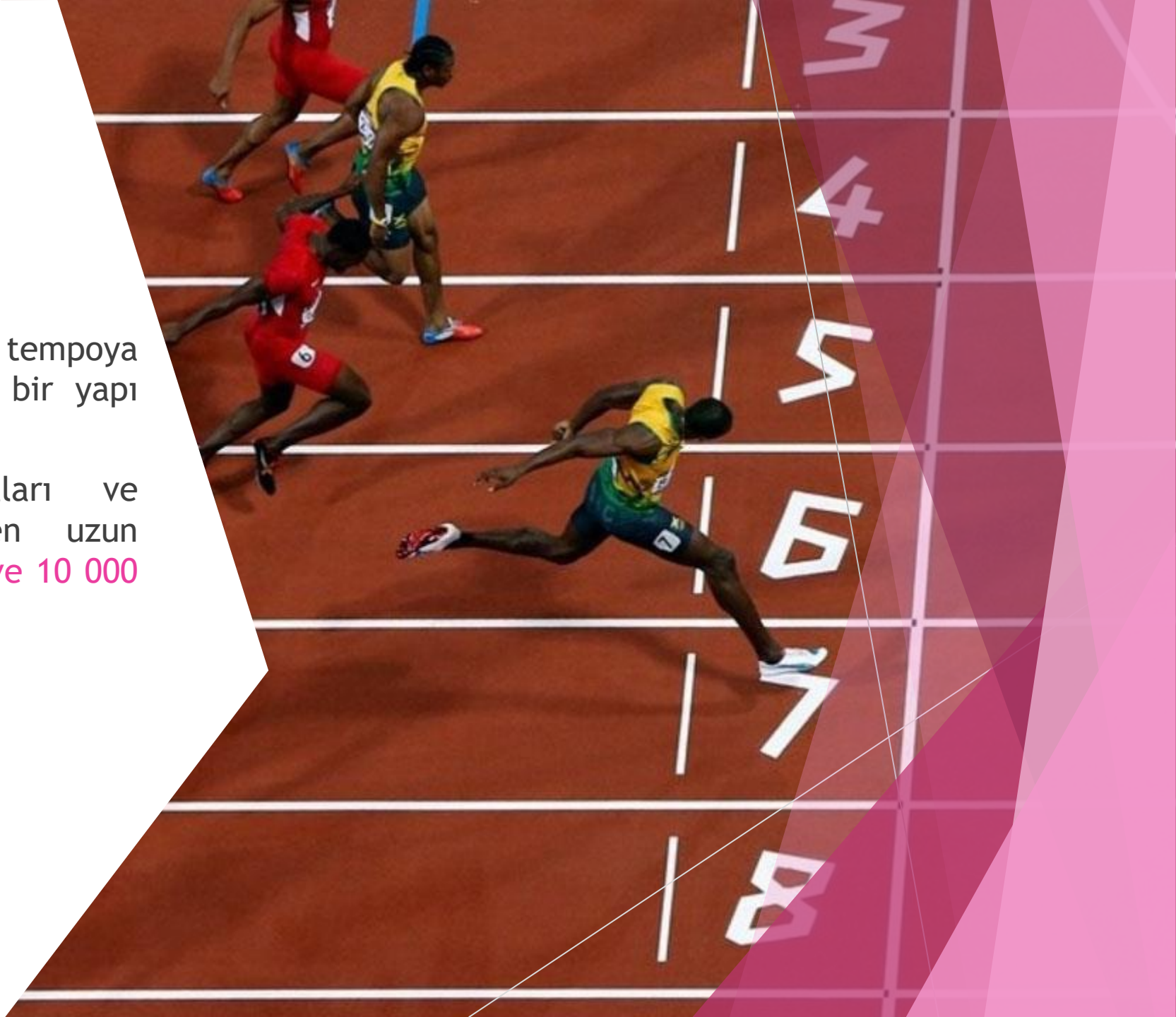
ORTA MESAFE KOŞULARI

- Orta mesafe koşuları, kadınlarda ve erkeklerde 800 m ve 1500 m'lerde yapılan koşulardır.



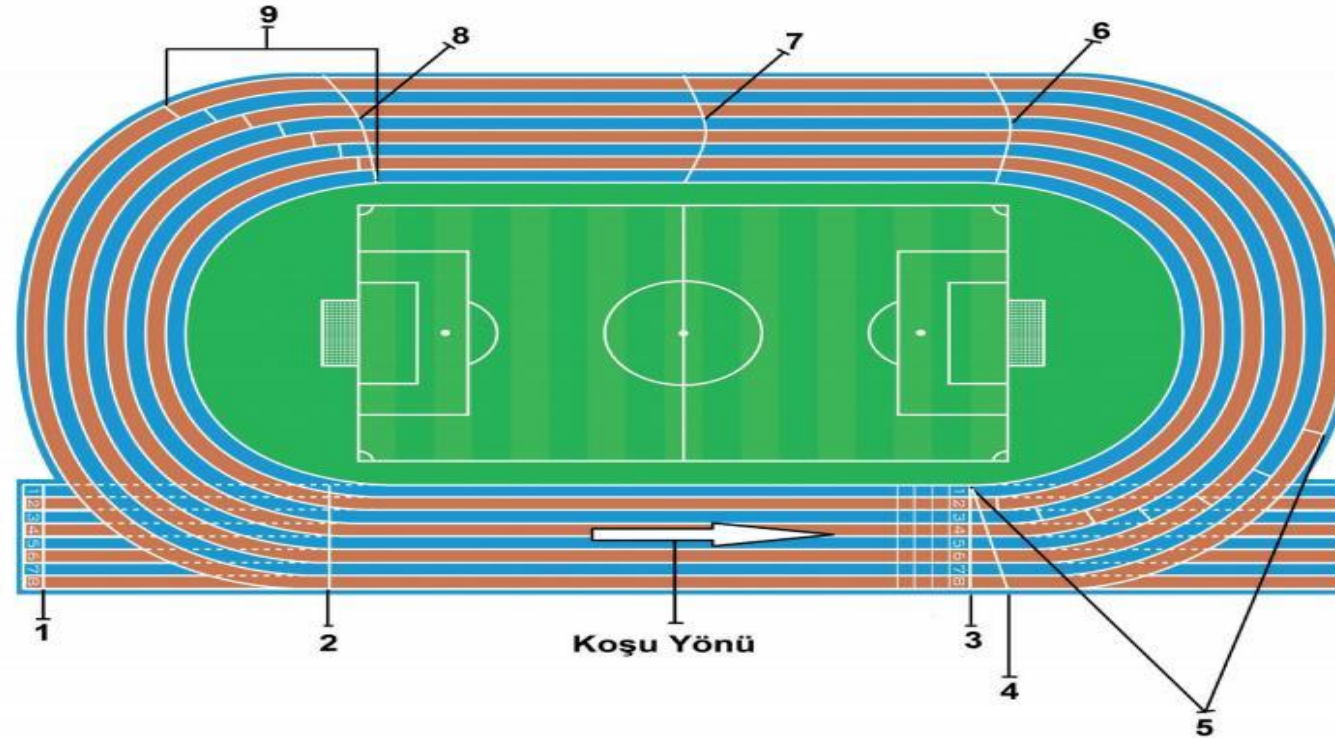
UZUN MESAFE KOŞULARI

- Uzun mesafe koşuları her şeyin tempoya bağlı olduğu son derece sağlam bir yapı isteyen koşulardır.
- Günümüzde dünya şampiyonaları ve olimpiyatlarda mücadele edilen uzun mesafe koşuları 3000 m, 5000 m ve 10 000 m'dir.



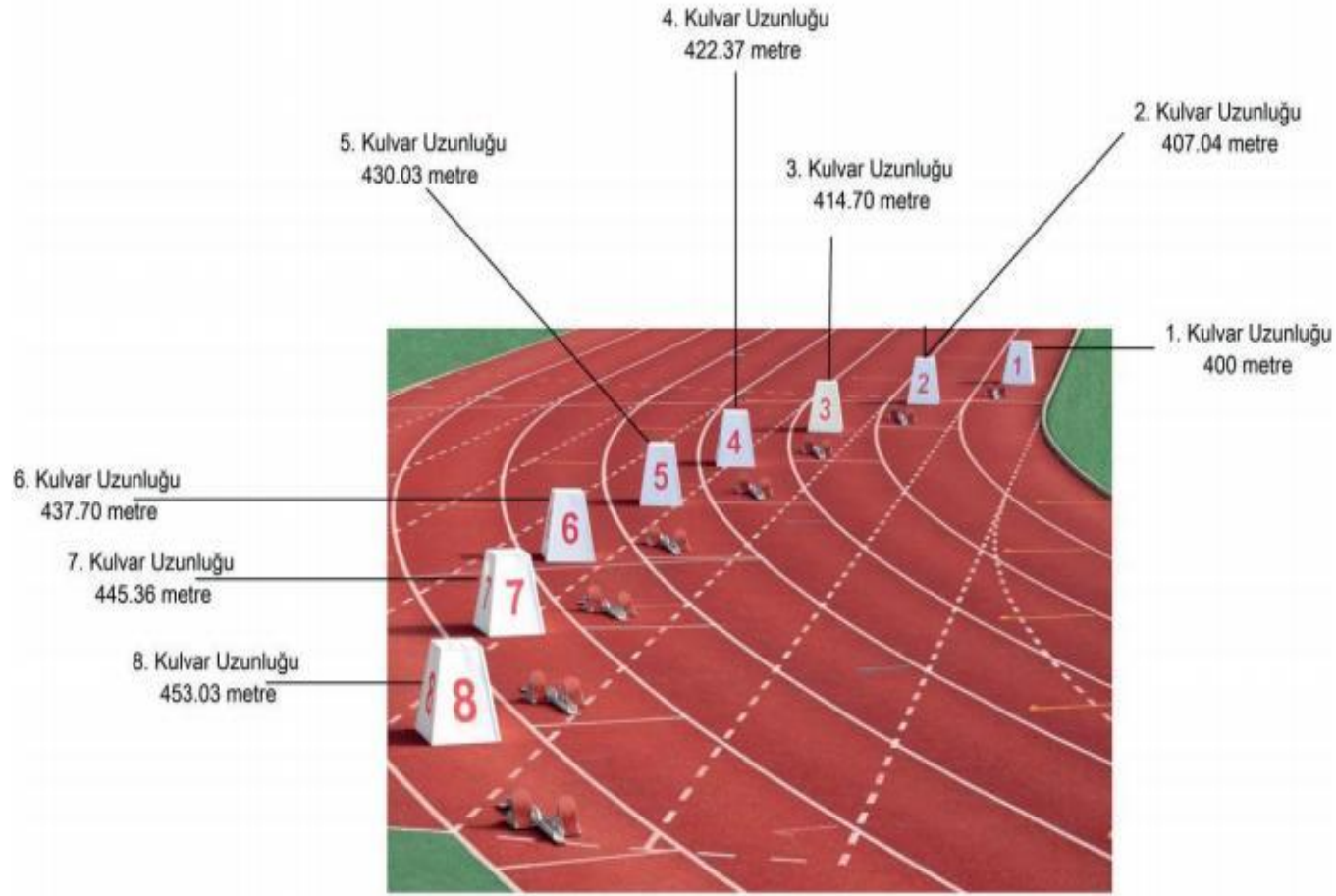
ATLETİZM PİSTİNİN ÖZELLİKLERİ

1. 110 m engelli koşu başlangıç noktası
2. 100 m koşu ve 100 m engelli koşu başlangıç noktası
3. Bütün yarışların ortak bitiş noktası
4. 800 m ve 10 000 m koşularının başlangıç noktası
5. 400 m koşu, 400 m engelli koşu, 4x100 m ve 4x400 m bayrak yarışlarının başlangıç noktası
6. 1500 m koşusu başlangıç noktası
7. 3000 m koşu ve 3000 m engelli koşu başlangıç noktası
8. 5000 m koşu başlangıç noktası
9. 200 m koşu başlangıç noktası



Görsel 3.8: Pist yarışları başlangıç çizgileri

ATLETİZM PİSTİNİN ÖZELLİKLERİ



Görsel 3.4: Kulvar farkları görseli

ATLETİZM PİSTİNİN ÖZELLİKLERİ



KOŞULARDA ÇIKIŞ TEKNİKLERİ

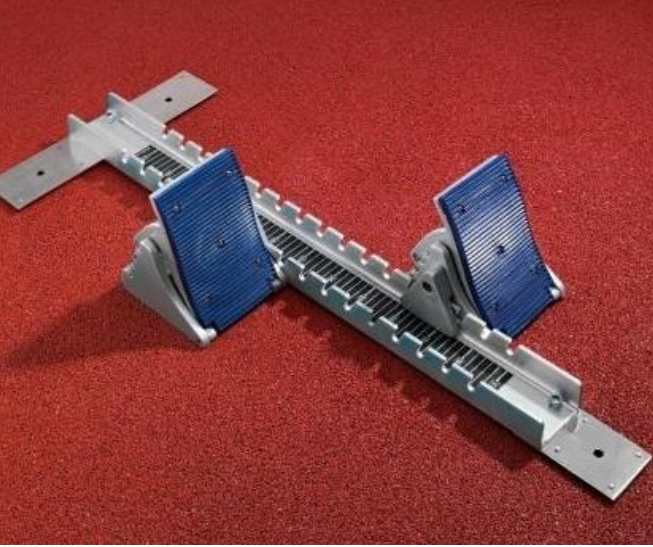
- ▶ 1- ALÇAK ÇIKIŞ (TAKOZ ÇIKIŞI)
- ▶ 2- YÜKSEK ÇIKIŞ





KOŞULARDA ÇIKIŞ TEKNİKLERİ (TAKOZ)

- ▶ 400 m'ye kadar (400 m koşuları, 4x400 m bayrak koşuları ve karışık bayrak koşularının ilk ayağı da dâhil) olan tüm yarışlarda alçak çıkış yapılması ve çıkış takozlarının kullanımı zorunludur.
- ▶ “Yerlerinize!” komutundan sonra çıkış çizgisine yaklaşacak, çıkış çizgisinin arkasında kendisine ayrılan kulvarda konumlanır. Atlet, çıkış sırasında çıkış çizgisine ya da onun önündeki zemine elleri ya da diziyile dokunmamalıdır. Her iki eli ve en az bir dizi zemine temas eder ve her iki ayağı çıkış takozunun ayak levhaları ile temasta olur. “**Dikkat!**” komutunun verilmesiyle her iki elin yerle, her iki ayağın takozun ayak levhaları ile teması kesilmeden çıkış pozisyonu alınır. Çıkış hakemi tüm atletlerin **sabit durumda** olduğuna karar verdiği an tabancayı ateşler







KOŞULARDA ÇIKIŞ TEKNİKLERİ (YÜKSEK)

- ▶ 400 m'den uzun yarışlarda (4x200 m, 4x400 m ve karışık bayrak koşuları hariç) tüm çıkışlar ayakta çıkış konumunda yapılır.
- ▶ Atlet, “**Yerlerinize!**” komutundan sonra çıkış çizgisine yaklaşır ve çıkış çizgisinin arkasında (kendine ayrılan bölümde) pozisyon alır. Atlet, çıkış sırasında zeminin hiçbir bölümüne eliyle temas etmemeli, çıkış çizgisine ya da onun önündeki zemine ayakları ile dokunmamalıdır. “**Yerlerinize!**” ya da “**Dikkat!**” komutu ile tüm atletler gecikmeden çıkış konumuna gelmelidirler.



HATALI ÇIKIŞ

- ▶ **Hatalı çıkış:** Atlet, çıkış pozisyonunu aldıktan sonra tabanca ateşlenene kadar çıkış hareketine başlamamalıdır.
- ▶ Atlet, “çıkış hakemi” ya da “geri çağırma hakemi”ne göre çıkışı daha erken yaparsa bu durum hatalı çıkış olarak değerlendirilir.
- ▶ Çoklu yarışmalar dışında, atlet bir hata yaparsa diskalifiye edilir. Çoklu yarışmalarda hatalı çıkış yapan atlet uyarılır. **Her yarış için, hatalı çıkış yapan atlet diskalifiye edilmeksizin bir hatalı çıkışa izin verilir.** Daha sonra hatalı çıkış yapan herhangi bir atlet yarıştan diskalifiye edilir.

ATMALAR

ATMALAR

► Glle Atma

► Cirit Atma

► Disk atma

► eki Atma





GÜLLE ATMA

- Atletlerin yaş ve cinsiyetine göre ağırlığı ve hacimleri değişen belirli bir küresel ağırlığın omuzdan fırlatılmasına dayanan pist ve alan sporudur.
- Gölle atmada amaç, gölleyi en uzak mesafeye atmaya çalışmaktır.
- 1896'da düzenlenen ilk olimpiyat oyunlarından günümüze kadar uluslararası yarışmalarda yerini almıştır. Spor bilimindeki bilimsel ve teknolojik ilerlemelere bağılı olarak gelişimini sürdürmüştür.





GÜLLE

- **Gülle:** Küre biçimindedir ve yüzeyi pürüzsüz olmalıdır. Yapımında dökme demir, pirinç veya kurşun maddeler kullanılır.
- Farklı renklerde üretimi yapılabilir.
- Gülle, erkeklerin ve kadınların yarıştığı bir atletizm dalıdır. Ancak erkeklerde ve kadınlarda gülle ağırlıkları ve genişlikleri farklıdır.
- **Erkeklerde 7,257 kg ağırlığında, 110-130 mm** çapında; **kadınlarda ise 4 kg ağırlığında** ve 95-110 mm çapındadır.



GÜLLE ATMA ALANI

- ▶ Atletizm sahalarında pistin kısa kenarında yer alır. Çok amaçlı sahalarda ise kalenin sağ ya da sol kenarında bulunur.
- ▶ Gülle, **213,5 cm** çapındaki bir çemberin içinden atılır. Çemberin yüzeyi asfalt, tartan veya beton olabilir.
- ▶ Çember tam ortadan bir çizgi ile dikine ikiye bölünür. Çemberi bölen çizginin uzantıları iki yandan dışarıya doğru 75 cm çıkar.
- ▶ Çizgiler çembere çizilmez, çizgilerin teorik olarak çemberin ortasından geçtiği varsayılır.



GÜLLE ATMA ALANI

- Çember tam ortadan bir çizgi ile dikine ikiye bölünür. Çemberi bölen çizginin uzantıları iki yandan dışarıya doğru 75 cm çıkar.
- Çizgiler çembere çizilmez, çizgilerin teorik olarak çemberin ortasından geçtiği varsayılır.
- Geçerli bir atış için gülle, atış alanına düşmek zorundadır.





GÜLLE ATMA ALANI

- Yarışmacı sayısı sekizin altında ise, her sporcuya 6 hak verilir.
- Yarışmacı sayısı 8 kişiden fazla ise yarışmacıların birinci ön eleme için 3 hakkı olur ve en iyi 8 yarışmacı finale kalır



GÜLLE ATMA TEKNİKLERİ



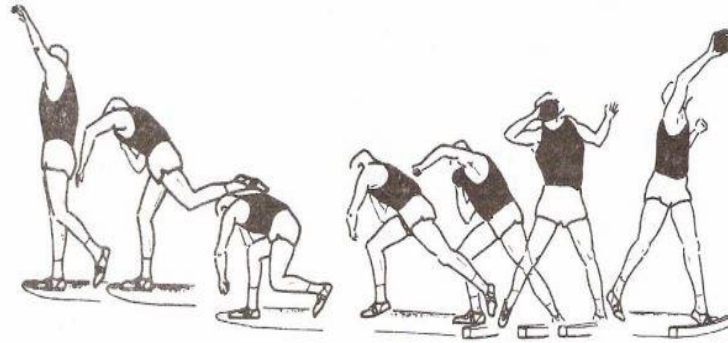
- **KAYARAK GÜLLE ATMA:** Sırtı atış yönüne dönük atletin geriye doğru kayma adımı almasıyla uyguladığı tekniktir. Bu teknik ilk kez, 1953'te dünya eski rekortmeni ve olimpiyat şampiyonu Amerikalı **Parry O'Brien (Peri Obrayn)** tarafından uygulanmıştır. Günümüzde en çok kullanılan gülle atma tekniğidir.



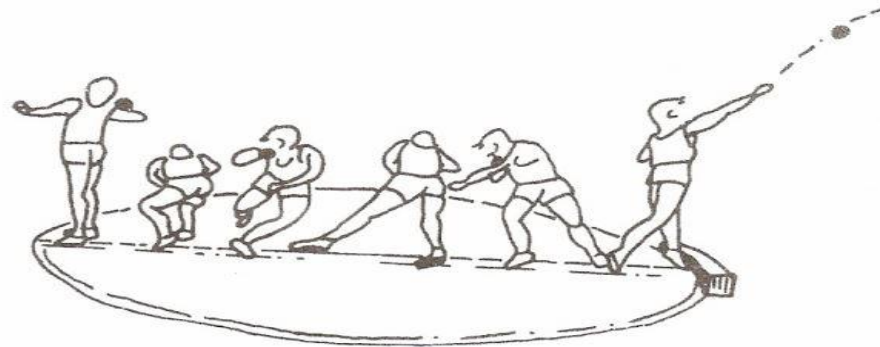
- **DÖNEREK GÜLLE ATMA:** Sırtı, atış alanına dönük atletin aynı alana doğru dönüş yapmasıyla uyguladığı tekniktir. Sporçunun dönüş yaparak denge sağlamasını ve iyi bir koordinasyonunun olmasını gerektirdiği için uygulaması, kayarak gülle atma tekniğine göre daha zordur. Bu nedenle bu tekniği tercih eden atlet sayısı azdır.

GÜLLE ATMA TEKNİKLERİ

► KAYARAK GÜLLE ATMA:



► DÖNEREK GÜLLE ATMA:





CİRİT ATMA

- Cirit atma, atletizmin bir atma branşıdır.
- Amaç atletlerin mızrağa benzer bir aracı, kurallar doğrultusunda, **sınırları belirlenmiş bir alan içerisinde, en uzağa fırlatmaktır.**
- İlkel çağlarda insanların avlanma ve savaşma aracı olarak kullandığı **mızraklar günümüz cirit branşının ilkel temellerini oluşturmuştur.**
- İlk kez Antik Çağ'da, Yunan Olimpiyatları'ndaki pentatlon yarışmalarında kullanılan cirit, modern olimpiyat oyunlarına 1908'de dâhil olmuştur. İlk olimpiyat derecesi 54,83 m'dir.





CİRİT ATMA

- Cirit, diğer atma branşlarına göre atış yeri, hızlanma koşusu ve atma aracının yapısı gibi özelliklerden dolayı farklılık gösterir.
- Gülle, disk, çekiç bir çember içinden atılırken cirit hızlanma koşusu sonunda cirit atma için özel olarak ayrılmış bir pistten atılmaktadır





CİRİT ATMA

- İlk sekizdekilere üç hak daha verilir.
- Bu atışların en uzağa olanı yarışmacının bireysel derecesi olarak kaydedilir.
- Atışın geçerli olması için atletin belirli çizgiyi geçmemesi ve Cirit'in yerde ilk olarak ucunun temas etmesi şartı vardır.
- Cirit'in ucunun değdiği ilk nokta ile atış yapılan yerin arasındaki ölçü o atışın derecesi olur.





CİRİT

- Metal ya da ağaçtan yapılan cirit üç bölümden oluşur:
 - (1) sivri metal uç,
 - (2) metal ya da tahta gövde,
 - (3) sicim sarıllı kavrama alanı.
- Erkekler cirit uzunluğu 26-270 cm, ağırlığı 800 gr; kadınlarda ise 220-230 cm ve ağırlık 600 gr'dır.





CİRİT

- 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.
- Profesyonel sporcular genellikle atıştan önce bu koşu





DİSK ATMA

- Disk atma, dairesel bir nesnenin atış çemberi içinde dönülerek hız alınıp atılması esasına dayanan atletizm branşıdır.
- Disk atmanın tarihi, Antik Dönem’de düzenlenen olimpiyat oyunlarına dayanmaktadır.
- MÖ 5. yüzyılda Yunan heykeltci Myron’un (Mayron) yaptığı disk atan atlet heykeli atletizmin simgesi olarak kabul edilir.



DİSK ATMA

- ▶ Disk, 2,50 m genişliğindeki bir çember içinden atılır.
- ▶ Ancak erkeklerde ve kadınlarda atılan disklerin ağırlıkları ve çapları farklıdır.
- ▶ Erkeklerde disk (Görsel 2.1); 2 kg ağırlığında, 219-221 mm çapında;
- ▶ Kadınlarda ise 1 kg ağırlığında ve 180-182 mm





DİSK ATMA

- İlk olimpiyat oyunlarında disk atmada yapılan en iyi derece 29,15 m'dir.
- Erkeklerin attığı disk, günümüzde kullanılan standart ağırlığını 1908'de, kadınlarda ise 1928'de almıştır.
- Disk atma branşında dünya rekoru erkeklerde 74,08 m'lik atışı ile Alman Jurgen Schuit (Urgen Şult), kadınlarda 76,80 m'lik atışı ile Alman Gabriele Reinsch'ye (Gabriel Rinsh) aittir.
- Disk atma branşında Türkiye rekoru erkeklerde 63,49 m'lik atışı ile Ercüment Olgundeniz'e, kadınlarda 64,25 m'lik atışı ile Oksana Mert'e aittir.



DİSK ATMA

- Yarışmacı sayısı sekizin altında ise, her sporcuya 6 hak verilir.
- Yarışmacı sayısı 8 kişiden fazla ise yarışmacıların birinci ön eleme için 3 hakkı olur ve en iyi 8 yarışmacı finale kalır





ÇEKİÇ ATMA

- ▶ Çekiç atma çelik bir kordona bağlanan küresel ağırlığın, daire içinden dönülerek hız alınıp atılması esasına dayanan bir atletizm branşıdır.
- ▶ Baş, sap ve tutma halkasından oluşur.
- ▶ Baş kısmı; döküm demir, pirinç ve benzeri sert metallerden yapılır. 102-120 mm çapında olan baş kısmı tam bir küre şeklindedir.
- ▶ Sap kısmı 3 mm kalınlığında çelik teldir. Tutma halkası serttir ve eğilmez.
- ▶ Kalınlığı 9 mm, eni 110 mm, uzunluğu 115 mm'dir. Çekicin uzunluğu 117,5 cm'den az, 121,5 cm'den çok olamaz.
- ▶ **Çekiç Ağırlığı : 7,257 kg.dır.**



ÇEKİÇ ATMA

- ▶ Çekiç atma branşında dünya rekoru
 - ▶ erkeklerde 86,74 m'lik atışı ile Yuriy Sedykh'e (Yuri Sedih),
 - ▶ kadınlarda 82,98 m'lik atışı ile Anita Wlodarczyk 'a (Anita Votarçizk) aittir.
- ▶ Çekiç atma branşında Türkiye rekoru
 - ▶ erkeklerde 81,45 m'lik atışı ile Eşref Apak'a,
 - ▶ kadınlarda 74,17 m'lik atışı ile Tuğçe Şahutoğlu'na aittir.
- ▶ Uluslararası Atletizm Federasyonunun 1995'te kadınlar için çekiç atma branşını, resmî yarışma programına almasıyla bu alanda kadınlar mücadelesi resmî olarak başlamıştır.



ÇEKİÇ ATMA

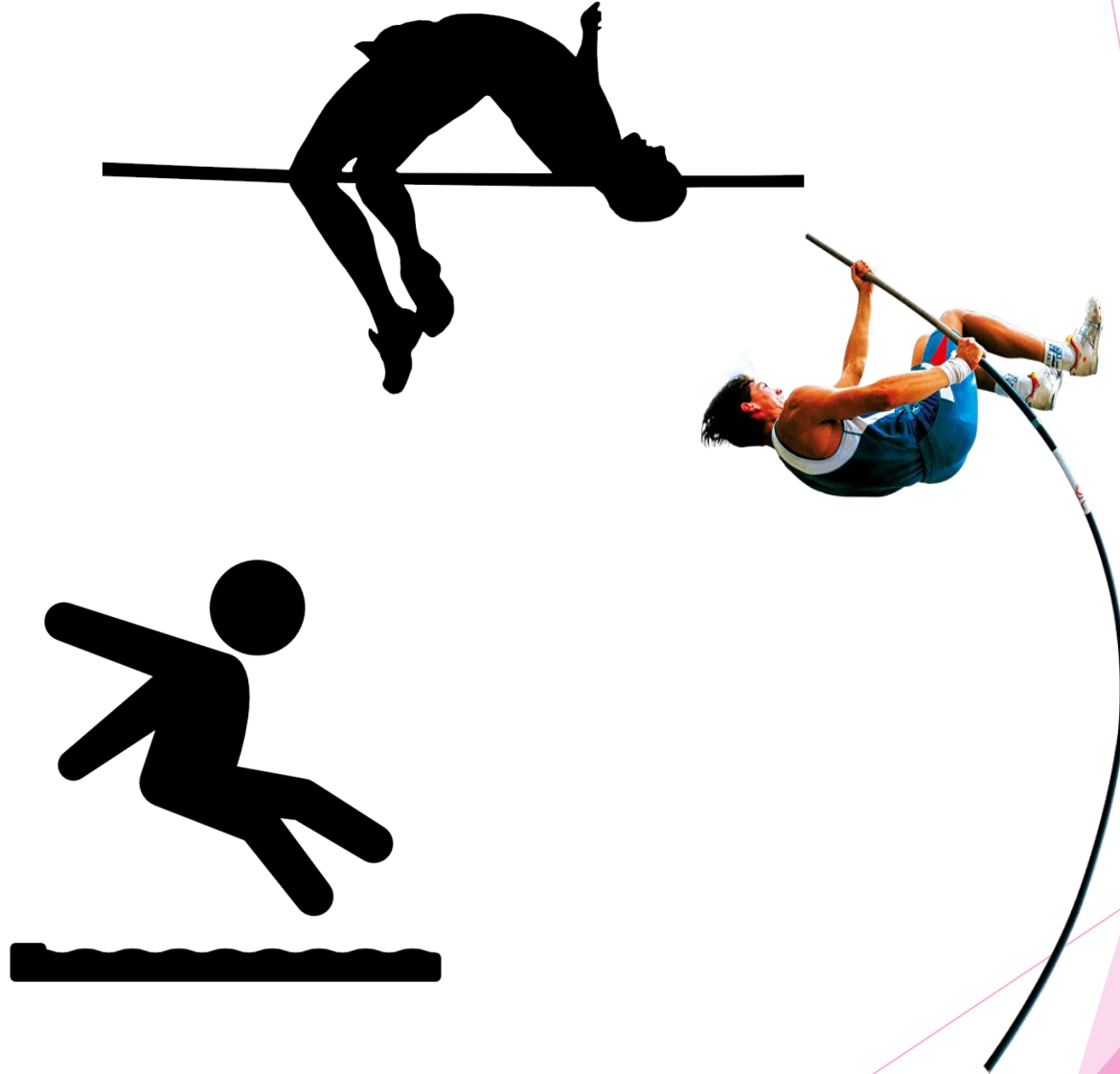
- Yarışmacı sayısı sekizin altında ise, her sporcuya 6 hak verilir.
- Yarışmacı sayısı 8 kişiden fazla ise yarışmacıların birinci ön eleme için 3 hakkı olur ve en iyi 8 yarışmacı finale kalır.



ATLAMALAR

ATLAMALAR

- YÜKSEK ATLAMA
- UZUN ATLAMA
- SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA
- 3 ADIM ATLAMA





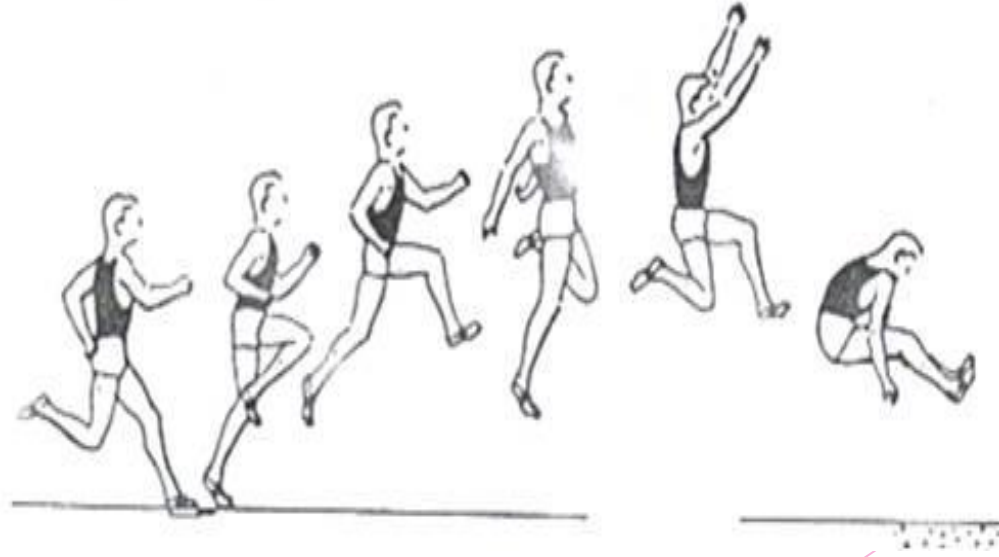
UZUN ATLAMA

- İnsanoğlunun daha ileriye atlama hırsı ve isteği insanlık tarihi kadar eskidir.
- Antik dönemlerden günümüze kadar bütün spor yarışmalarının bir parçası olan uzun atlama, atletin hızlanma alanından koşarak kazandığı süratini dikey ve ileri bir sıçramayla birleştirerek kum havuzunda en fazla mesafeye ulaşmasını amaçlar.
- Modern anlamda uzun atlama yarışmaları 1866 yılında İngiltere ve ABD'de yapılmaya başlanmıştır. Uzun atlama erkeklerde 1896 olimpiyatlarında, kadınlarda 1948 olimpiyatlarında olimpik bir spor dalı hâline gelmiştir.



UZUN ATLAMA

- Uzun atlama dört bölümden oluşur. Bunlar:
 - • Koşu bölümü
 - • Sıçrama bölümü (yerden çıkış)
 - • Uçuş bölümü ve Konma Bölümü





UZUN ATLAMA

- ▶ • Erkeklerde dünya rekoru 8,95 m'lik atlayışla Mike Powell'a (Mayk Pavıl) aitken kadınlarda bu rekor 7,52'lik derecesiyle Galina Chistyakova'ya (Galina Çistyakova) aittir.
- ▶ • Erkeklerde Türkiye rekoru 8,08 m'lik atlayışla Mesut Yavaş'a aitken kadınlarda bu rekor 6,87 m'lik derecesiyle Karin Melis Mey'e aittir.





UZUN ATLAMA

- -Koşu Yolu:En az 1.22m. Genişliğinde ve 40m. Uzunluğunda olur.
- -Sıçrama Tahtası: 1.22m. Uzunluğunda , 20 cm. eninde ve 10 cm. yüksekliğindedir. Kum havuzu tarafına plastik faul tahtası konur.
- -Kum Havuzu:En az 2.75 m. Genişliğinde ve sıçrama tahtasından 10 m. Uzaklığa kadar gitmelidir. Sıçrama tahtasıyla aynı seviyede kum satırlıdır.





YÜKSEK ATLAMA

- Yüksek atlama, hızlanma koşusunun ardından tek ayakla sıçrayarak geçme çıtasını aşarak minder üzerine inilmesi esasına dayanan atletizm branşıdır.
- Yüksek atlamada yaygın olarak kullanılan teknik, flop atlamadır.



YÜKSEK ATLAMA

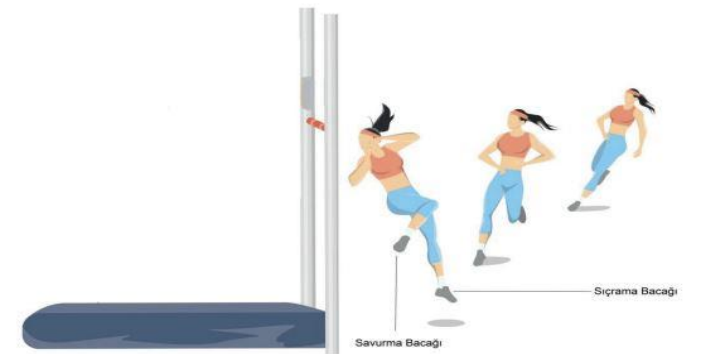


- Flop Atlama Tekniği (Sırtüstü Atlama) Bu teknik üç bölümden oluşmaktadır. Bunlar:

- A) Yaklaşma koşusu
- B) Sıçrama
- C) Çıtayı geçme ve konma



Görsel 3.22: Çıtayı geçme ve konma



Görsel 3.21: Sıçrama anı çizimi

YÜKSEK ATLAMA



- ▶ Flop atlama tekniği, ilk defa 1968 Meksika Olimpiyatları'nda Amerikalı atlet Dick Fosbury Flop (Dik Fosbörü Flop) tarafından uygulanmıştır. Atlet bu teknikle 2,24 m'lik atlayışı ile olimpiyat şampiyonu olmuştur.
- ▶ • Yüksek atlama branşında dünya rekoru erkeklerde 2,45 m'lik atlayışı ile Kübalı Javier Sotomayor'a (Havyer Stomoyır), kadınlarda 2,09 m'lik atlayışı Bulgaristanlı Stefka Kostadinav'a (Ştefka Kostadinov) aittir.
- ▶ • Yüksek atlama branşında Türkiye rekoru erkeklerde 2,30 m'lik atışı ile Alperen Acet'e (Görsel 3.23), kadınlarda 1,93 m'lik atlayışı ile Can Değer Kılıçer'e aittir.

3 ADIM ATLAMA



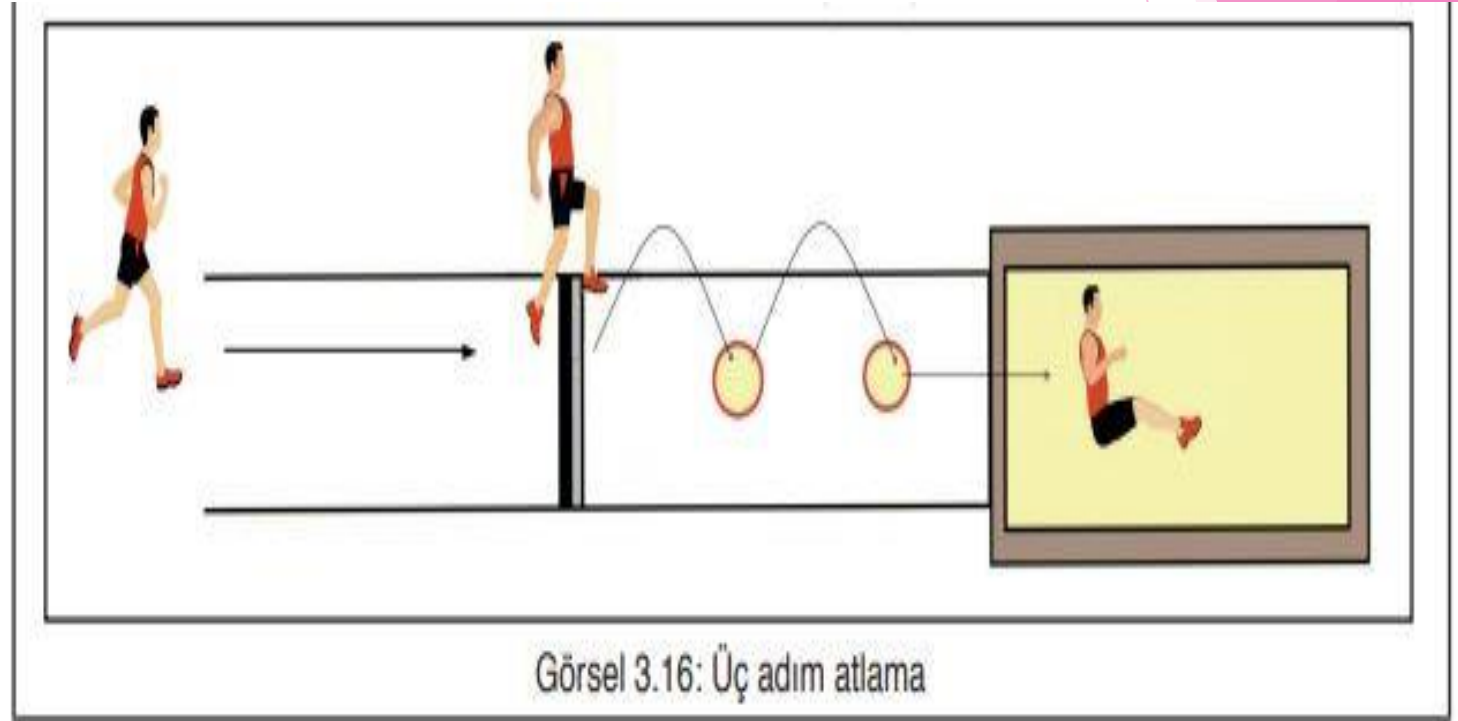
- ▶ Üç adım atlama çabukluğun, gücün ve koordinasyonun karışımıdır. Amaç, hızlanma koşusunun ardından **üç adım alarak kum havuzunun en ileri noktasına atlamaktır.**
- ▶ Üç Adım Atlama Tekniğinin Bölümleri Teknik olarak üç adım atlama dört bölümden oluşur. Bunlar:
 - ▶ a) Hızlanma koşusu
 - ▶ b) Sekme / sıçrama (hop) bölümü
 - ▶ c) Adım alma (step) bölümü
 - ▶ ç) Atlama / konma (jump) bölümü

3 ADIM ATLAMA



- ▶ 1896'da yapılan ilk Olimpiyat Oyunlarında üç adım atlama branşında atlanılan **en iyi mesafe 13,71 m'dir.**
- ▶ • Bu branşta yarışan atletlerin atlama mesafeleri 1968 yılından sonra 17 m'nin üzerine çıkmıştır.
- ▶ • Üç adım atlama branşında dünya **rekoru erkeklerde 18,29 m'lik** atlayışı ile İngiliz Jonathen Edwards (Canıtın Edvars), **kadınlarda 15,50 m'lik atlayışı ile Ukraynalı Inessa Kravets'e** (Inesa Kravets) aittir.
- ▶ • Üç adım atlama branşında Türkiye rekoru erkeklerde 16,85 m'lik atlayışı ile Şeref Osmanoğlu'na, kadınlarda 13,95 m'lik atlayışı ile Sevim Sinmez Serbest'e aittir.

3 ADIM ATLAMA



SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA



Görsel 3.34: Sırıkla yüksek atlayan atlet



- Atletin bir sırık yardımıyla atlama çıtasının üzerinden geçmesi esasına dayanan atletizm branşıdır.
- Uygulama bakımından daha zor ve karışıktır.
- Sırıkla atlayan atletlerin sprinterler kadar süratli, üç adım atlayıcılar gibi sıçrayabilen, koordinasyon becerileri yüksek, kol, omuz ve karın kasları kuvvetli ve aynı zamanda cesur olmaları gereklidir.

SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA



Görsel 3.34: Sırıkla yüksek atlayan atlet



► Sırıkla Yüksek Atlama Tekniğinin Evreleri Sırıkla atlama tekniğini altı bölüme ayırarak inceleyebiliriz. Bunlar:

- a) Sırığın tutuluşu
- b) Yaklaşma koşusu ve sıırığı taşıma
- c) Sırığın saplanması
- ç) Sıçrama ve sıırığın esnemesi
- d) Sallanma ve geriye yuvarlanma
- e) Çekme
- f) Çıtayı geçme, sıırıktan ayrılma ve konma

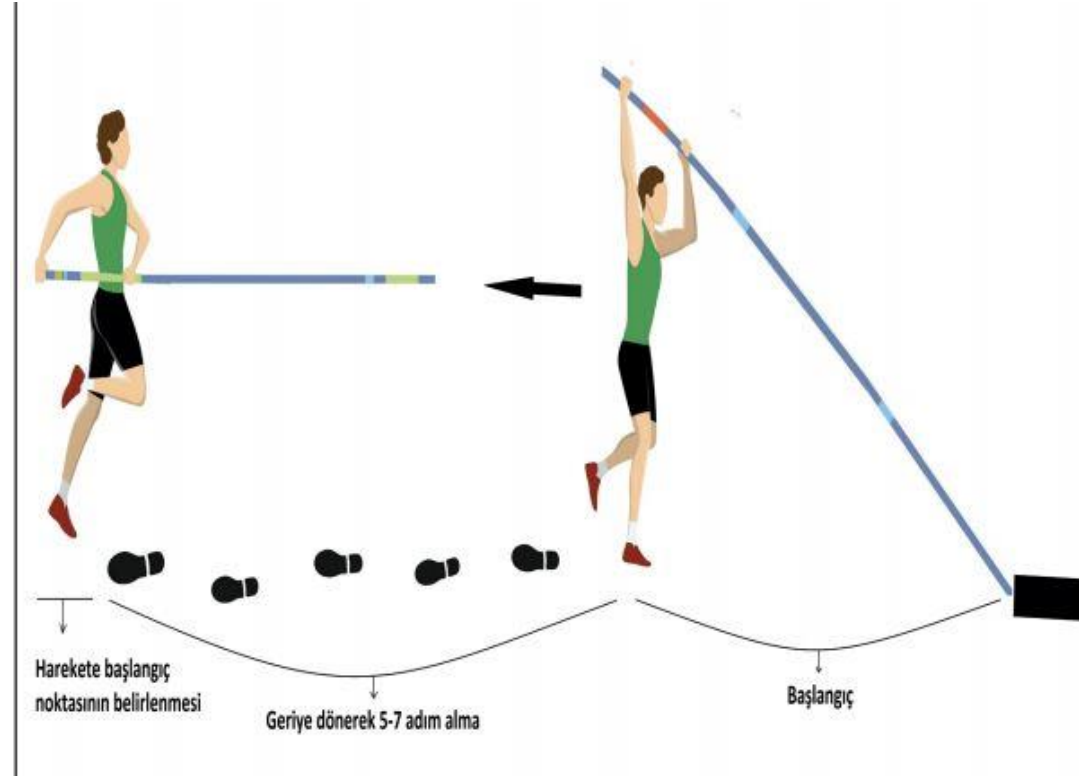
SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA



Görsel 3.34: Sırıkla yüksek atlayan atlet



- Sırıkla Yüksek Atlama Tekniğinin Evreleri Sırıkla atlama tekniğini altı bölüme ayırarak inceleyebiliriz.



SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA



Görsel 3.34: Sırıkla yüksek atlayan atlet



- ▶ Sırık koşu pisti boyunca elde taşınır. Engeli aşıncaya kadar bu sırıktan destek alınır. Engeli aşıldıktan sonra sırık bırakılır.
- ▶ Sırıkla atlamada her yükseklik için yarışmacıya üç hak verilir.
- ▶ Yarışmacı istediği yükseklikten yarışmaya başlar. Aynı yükseklikte 3 defa çıtaı devirirse elenir.
- ▶ Yarışmacı ilk iki atlayışta başarısız olursa üçüncü denemede yüksekliğı arttırma hakkına sahiptir.
- ▶ En yüksek seviyeden atlayan atlet birinci olur. Eşitlik olması durumunda, bu yükseklikten en az başarısız atlayış yapan atlet birinci olur. Yine eşitlik olursa bu durumda çıtaı en az düşüren atlet birinci olur.
- ▶ Sırığın kırılması durumunda bu başarısız bir atlayış olarak değerlendirilmez.

SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA



Görsel 3.34: Sırıkla yüksek atlayan atlet



- ▶ Sırık koşu pisti boyunca elde taşınır. Engeli aşıncaya kadar bu sırıktan destek alınır. Engeli aşıldıktan sonra sırık bırakılır.
- ▶ Sırıkla atlamada her yükseklik için yarışmacıya üç hak verilir.
- ▶ Yarışmacı istediği yükseklikten yarışmaya başlar. Aynı yükseklikte 3 defa çitayı devirirse elenir.
- ▶ Yarışmacı ilk iki atlayışta başarısız olursa üçüncü denemede yüksekliği arttırma hakkına sahiptir.
- ▶ En yüksek seviyeden atlayan atlet birinci olur. Eşitlik olması durumunda, bu yükseklikten en az başarısız atlayış yapan atlet birinci olur. Yine eşitlik olursa bu durumda çitayı en az düşüren atlet birinci olur.
- ▶ Sırığın kırılması durumunda bu başarısız bir atlayış olarak değerlendirilmez.

SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA



Görsel 3.34: Sırıkla yüksek atlayan atlet



- **Sırık** : Sırıkla atlamada, yaklaşık 5 metre uzunluğunda, 2 kilogram ağırlığında bükülebilen fiberglas sıırıklar kullanılır. Sırığın boyunda ve ağırlığında bir sınırlama yoktur.
- **Minder** : Yarışmacıların atlayıştan sonra üzerine düştükleri bir minder bulunur. Bu minderin eni 4,5 metre, boyu 5 metre ve yüksekliğı 1 metredir.
- **Koşu Pisti** : Sırıkla yüksek atlama sporunda, başarılı bir atlayış yapabilmek için, atlayış öncesinde yeterli hıza ulaşmak gerekir. Bu nedenle sehpanın önünde uzanan 45 metre boyunda koşu pisti bulunur. Başka bir deyişle atlama sehpası 45 metrelik pistin sonuna koyulur. Yarışmacılar pist boyunca hızlanarak atlama öncesi en yüksek hıza ulaşırlar. Ulaştıkları hızı sıçramaya dönüştürerek sehpanın üzerinden başarılı bir atlayış yapmaya çalışırlar.