

# ATLETİZM

**A**tletizm yarışmaları üç ana kategoriye ayrılır. Koşular, Atma ve Atlamalar. Bayanlar arası yarışmalar da aşağı yukarı erkeklerin yarışmalarının aynıdır. Bayanlar için

## ATMALAR

Atletizmin bir dalı olan atmalar, mesafeye karşı yapılan bir alan sporudur. Gülle ve cirit düz olarak ileri atılırken, disk ve çekiç atışlarında atlet bir dönüşü takiben atışını tamamlar. Bütün atma yarışmaları bir daire arkasından yapılır. Atışlar, daha önceden işaretlenmiş "sektör" adı verilen alana düşmelidir.

**a) Gülle Atma :** Metalden yapılmış, küre biçimindeki güllenin, erkekler ve bayanlar tarafından omuz hizasından en uzak mesafeye atılmasını içeren, hafif bir atletizm spor dalıdır. Eski Yunanlılarda ve Olimpiyatlarda gülle yerine 6.5 kg ağırlığında taş veya metal parçalar ile atış yarışmaları yapıldı. Taş yerine gülle ilk kez İngilizler tarafından kullanıldı. Gülle, 1896'dan itibaren modern Olimpiyat Oyunları'nda yer aldı. Günümüzde gülle atma, yalnız bir el ile ve omuz üzerinden 2.135 metre çapındaki daireden yararlanılarak yapılır. Gülleyi

Heptatlon, erkekler için de Dekatlon koşu, atma ve atlamaları birlikte içeren yarışmalardır. Kır koşuları ve yol koşuları, atletizmin sezon dışı dalları olarak kabul edilir.

**Atmalar 4 bölümden oluşur :**

- |          |          |
|----------|----------|
| 1- Gülle | 2- Cirit |
| 3- Disk  | 4- Çekiç |

savurarak atmak yerine, adeta iter gibi atmak gerekir. Bu branş dalında başarılı olmak için eskiden iri cüsseli olmak büyük bir avantajdı. Ancak günümüzde, çevik ve kuvvetli olmak, atletik bir yapıya sahip bulunmak ve kurallara uygun beden hareketi çalışmaları ile büyük bir bilek eforu istemektedir.



Güllede atma alanı beton olup; etrafında çember bulunmaktadır. Çemberin ön kenarında, atış sırasında atletin içeride kalmasını sağlayan çarpma tahtası bulunur. Çarpma tahtası ağaçtan imal edilir. İçten uzunluğu 1.22 metre, genişliği 114 mm olup üstü beyaza boyanır.

Gülle düzgün ve yuvarlak olup, demir, pirinç gibi yumuşak olmayan bir metalden yapılır. İçi kurşun veya benzeri bir madde ile doldurulur. Erkekler için en az 7.257 kg, bayanlar için en az 4 kg ağırlığındadır. Atış yapılan daire beton olduğundan ayakkabılarda çivi yoktur.

Yarışmacı atış hareketine sabit duruşla başlar. Gülle tek elle çeneye yakın tutulmalı, atış süresince bu el başlangıç durumundan aşağıya düşmemelidir. Gülle hiçbir zaman omuz çizgisini geçmemelidir. Süzülüş ile gülle atışına geçilmesi arasındaki hareketler tempolu ve kesintisiz yapılır. Yarışmacı, gülle yere düştükten sonra yarışma alanının çemberin arka yarısından ve ayakta terk eder.

Günümüzde gülle atmada güç, teknik ve zihinsel hazırlık gerektiren Amerikalı atlet Porry O'Brien'in kendi adıyla anılan tekniği kullanılmaktadır. Burada atlet sırtı dönük bir duruşla başlayarak, 180 derece bir dönüş yaparak gülleyi daha uzağa atma olanağını bulmuştur. Dünya rekoru 23 metre'yi aşarken, yurdumuzdaki dereceler erkeklerde 18.27 metre, bayanlarda 16.96 metre'dir.

Yarışmacılar üç atış hakkına sahiptirler. İlk 3 atıştan sonra en iyi sekiz yarışmacı daha sonra 3'er atış daha yaparlar. Atış sırasında yarışmacı çemberden dışarı çıkar, dengesini kaybedip ayak veya elinin biri ile dahi çemberin dışına dokunursa, gülle takozunun üstüne değerse o atış geçerli sayılmaz. Hakem sayısı sabit olmayıp, her zaman değişebilir.

Atma uzaklığı güllenin düştüğü ilk yerin izi ile direğin iç köşesine kadar olan doğru mesafesi ölçülerek bulunur. Ölçülen uzunluk en yakın cm. indirgenir. Aynı dereceyi iki atletin yapması durumunda ikinci iyi derecelerine bakılarak, birinci olan atlet bulunur.



**b) Cirit Atma :** Cirit ağaçtan veya metalden yapılan bir mızrağın hız alınarak koşulup, atılmasını içeren hafif bir atletizm spor dalıdır. Antik Çağ'da Yunan Olimpiyatları'nda Pentatlon yarışmalarında oynanmaya başladı. İlk uluslararası yarışma 1896'da İsveç'te düzenlendi. 1908'de modern Olimpiyat Oyunları'na dahil edildi. Bayanlar cirit yarışlarına 1932'de alındı. Günümüzde en çok İskandinav ülkelerinde oynanmaktadır.

Cirit atma yarışmalarında kural, ciritin 25 - 30 metre'lik bir pistte koşarak, hız alındıktan sonra 29 derecelik açı dilimi içine düşecek biçimde omuz üzerinden atılmasıdır.

Branş atletleri; atletik yapılı, çevik, süratli, dengesini korumasını bilen ve omuz mafsallarına hareket yeteneği kazandırmış olmalıdır. Cirit atma öncelikle yetenek ister. Ama hız, teknik, güç ve esneklik çalışmaları yapılmadan başarı imkansızdır.

Cirit, metalden ve ağaçtan yapılır ve üç bölümden oluşur. Sivri uçlu metal başlık, (ağırlığı 80 gr., uzunluğu 25 - 33 cm.) metal ya da tahtadan çubuk ve sicim sarılı tutma bölümü. Sicimin çapı erkeklerde 15 - 16 mm. dir. Çubuk olarak

adlandırılan ikinci bölüm, tutma bölümünden arada doğru daralarak uzar ve inceler. (Erkeklerde 90 - 110 cm., bayanlarda 80 - 95 cm'dir) Ana kesit alındığında her yeri yuvarlaktır. Ciritin uzunluğu erkeklerde 260 - 270 cm, ağırlığı ise 800 gr'dır. Bayanlar arası karşılaşmalarda kullanılan cirit ise daha kısa ve hafiftir (uzunluğu 220 - 230 cm., ağırlığı ise 600 gr.). Cirit, nazik ağaçtan imal edildiği için soğuktan çabuk etkilenir. Kullanılmadığı zamanlarda cirit, özel olarak hazırlanmış cirit masalarında dik olarak bırakılmalıdır. Ciritin hiçbir parçası hareket etmemelidir. Yay ise ay beyaz bir çizgi şeklinde ya da yerle aynı düzeyde toprağa gömülür. Beyaz boyalı metal veya tahtadan yapılır. Atletlerin kullandığı ayakkabıların topuk ve tabanı çivilidir. Tabanda en çok altı, topukta iki çivi vardır.

Günümüzde cirit tutma, taşıma ve atma ile ilgili birkaç stil kullanılmaktadır. 1920'lerde hakim olan İsveç tekniği, yerini önce Fin tekniğine, sonra da Sovyet ve Polonyalıların getirdikleri yeni tekniklere bırakarak önemli gelişmeler gösterdi.

Cirit sol omuz hizasında sağ elle ortasındaki sicimden tutulur. Bu tutuş, ciritin avuç içine

alınması ve kavranması biçiminde olur. Ancak ciritin, hız koşusunun başından sıçrama adımlarının başlangıcına kadar yumuşak ve yere 45 derecelik bir eğimle taşır. Atletler genellikle 15 - 20 metre mesafede hız alırlar ve gittikçe artan bir tempo ile koşarlar. Bunu 3 - 10 metre arası ciriti geriye alıp, atma hazırlığını içeren çapraz koşu izler. Cirit atışı sırasında vücudun sol tarafı sabit bir durumdadır. Atış kolu çok çabuk öne çekilirken el bileği ile silkme hareketi yapılır. Bu hareket ciritin yere saplanmasına yardımcı olur. Atış sırasında sağ bacak atış yönüne doğru bükük bir şekilde konulur. Sol ayak arkaya doğru kaldırılır ve vücudun üst kısmı öne doğru yatırılır. Bunlar atletin, cirit elden çıktığı için 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.

Her yarışmacının üç atış hakkı vardır. En iyi sekiz yarışmacı, daha sonra üçer atış daha yaparlar. Olimpiyat Oyunları gibi bazı Uluslararası yarışmalarda da önceden belirlenen baraj

derecelerine ulaşamayan atletler finallere katılamazlar.

Altı atış hakkında en iyi dereceye ulaşan atlet birinci olur. Beraberlik halinde yarışmacıların ikinci en iyi derecelerine bakılır. Kurallara uygun atıştan sonra cirit havada kırılırsa atış yenilenir.

Yarışmalarda yeterli sayıda hakem görevlidir. Hakemler yarışmacıyı ve ciritin düşüşünü izlerler. Düzgün atış beyaz bayrakla, hatalı atış kırmızı bayrakla gösterilir. Atış sonunda ölçüm, ciritin en yakın izi ile yay çemberinin iç kenarı arasındaki doğru boyunca cm cinsinden yapılır.

*c) Disk Atma :* Yuvarlak yassı bir ağırlığın fırlatılmasına dayanan, hafif atletizm sınıfından pist ve alan sporudur. Disk atıcılığı atletik olaylar arasında en eski spor dalıdır. Eski Yunan şairi Homeros, yapıtlarında sık sık disk atmaya yer vermişti, M.Ö 5 yy' da Yunanlı heykeltıraş Myron' da yaptığı ünlü "Diskobolos" heykelinde disk atmaya canlandırmıştı. 1896'da Atina'da yapılan Olimpiyat Oyunları'nda atletizmin bir dalı olarak yer aldı. 1928 yılındaki Olimpiyat Oyunları'nda bayanlar da disk atmaya yer almaya başladılar. Amerikalı Alfred Querter 1962'de diski 61.10 metre uzaklığa fırlatan ilk

sporçudur. Günümüzde disk atma daire içinden giderek artan bir hızla yaklaşık 1.5 turluk dönüş sonucu fırlatılır. Disk atıcılığı zor ve yorucu bir spor dalıdır. Branş atletleri kuvvetli ve atletik bir yapıya sahip olmalı, süratli ve çevik olmalı, vücudunu geliştirmek için kültür fizik hareketleri yapmalıdır. Disk atışlarının oyun alanı; çapı 2.5 metre olan dairesel bir alandır. Daire gülle atışında kullanılan dairenin aynısıdır. Gülle atışından farkı takozunun bulunmamasıdır. Atletin arkasında koruma amacıyla yüksek bir tel ya da ip kafes vardır. Bu tel kafesin önünde 6 metre'lik bir atış sahası bulunur. Disk ağaçtan veya benzeri bir maddeden yapılır. Etrafında pürüzsüz metalden bir çember ve her iki yüzüne gömülmüş yuvarlak plakalar vardır. Bu yuvarlak plakalar diskin ağırlığını denkleştirir. Diskin şekli seradinamik olup, gelen rüzgardan yararlanarak mesafenin uzamasını sağlar.

Erkekler için diskin ağırlığı 2 kg. olup, 22 cm. çapında ve 44.5 mm. kalınlığındadır. Bayanlar içinse 1 kg. ağırlığında, 18 cm çapında ve 37 mm. kalınlığındadır.

Diskin yüzeyleri, kenardan başlayarak merkezin 25 mm uzaklığına kadar incelik. Disk atıcıları çekiç atıcıları gibi yarışmalarda çivisiz ayakkabı kullanırlar.

Çemberin gerisinde ters olarak sabit duran atlet. Diski ortası tam merkeze gelecek şekilde ve kenarı son parmak boğumlarının yukarisına dayandırmak suretiyle tutar. Atış hareketi, bir veya birden fazla yumuşak hazırlık sallanmalarıyla başlar. Dönüş yürüme süratinde, yumuşak bir biçimde ve ayaklar birbirine yakın olarak yapılır. Bu sırada kollar geniş bir kavis çizer. Disk elden çıkarken koldan daha ilerde 35 - 40 derecelik uçuş açısında olmalı ve rüzgar durumu göz önünde bulundurulmalıdır. Diskin elden çıkması üzerine atlet, hareketin devamı olarak arkaya doğru dönerek dengesini sağlar ve durur. Daire yarı çapı çizgisinin arkasından ayakta oyun alanını terk eder. Disk, sektör çizgilerinin içine düşmelidir. Yarışmacı, diski istediği gibi tutmakta ve dilediği tekniği kullanmakta serbesttir.

Disk atma yarışmalarında yarışmacı sayısı sekizden az ise, her yarışmacının 6 atış hakkı, çok ise üç atış hakkı vardır. En iyi sekiz yarışmacı üçer

atıştan sonra üçer atış daha yaparlar. Altı atışta en iyi dereceyi yapan birinci olur. Beraberlik durumunda en iyi ikinci atışlara bakılır. Atış başladıktan sonra vücudun herhangi bir yeri çembere veya dışına değerse atış geçersiz olur. İki diskin atıldığı dairenin yakınında diğer üçü ise diskin düşeceği alanı gözleyen beş hakem görevlidir. Ölçüm, daireyi çevreleyen halkanın iç kısmından diskin en yakın izine kadar olan doğru boyunca cm cinsinden yapılır.

Günümüzde çekiç atıcısı çekici, demirden yapılmış küresel ağırlığı 2.135 cm. çapındaki daireden üç tam ve seri dönüş sonunda fırlatılır. Gülleden farkı bir tele bağlı olmasıdır. Yalnız erkek atletler arasında oynanır. Branş atletinin omuz adalelerinin güçlü daire içinde üç dönüşü seri yapabilecek kapasitede ve zamanlamasının iyi olması gerekir.

Çekicinin fırlatılacağı, oyun alanı olarak kullanılan dairenin çevresi izleyicilerin ve görevlilerin can güvenliği için C biçiminde metal örgülü kafesle çevrilir. Çekiç atış sırasında fazla esnememelidir. Çekicinin başlık kısmı olan top güle, som demir veya

**d) Çekiç Atma :** İki elle tutulan küresel ağırlığın, bir daire içinden dönerek ve hız alınarak, karşıya fırlatıldığı alan sporudur. Çekiç atmanın başlangıcı M.Ö 2000 yıllarında İrlanda'da düzenlenen "Tailteann Gomes" oyunlarına dayanır. Bu oyunlarda, dingilinden tutularak fırlatılan tekerleğin yerini daha sonra tahta bir tutacağın ucuna bağlanan büyük kaya parçaları aldı. 1866'dan itibaren İngiltere, İrlanda ve İskoçya'da 1900'den itibaren ise Olimpiyat Oyunları'nda yer aldı. Türkiye'ye 1950 yılında girdi, 1970'li yıllardan itibaren gelişti.

pirinç gibi sert bir madenden yapılmıştır ve yuvarlak bir şekildedir. Yüzey böyle bir metalle kaplı olmak şartıyla, içi kurşun veya benzeri bir madenle de doldurulmuş olabilir. Bu gülle madeni bir tele bağlı olup, en alt kısmında tek veya iki elle kavranan tutacağı 4 vardır. Tutacak şekil olarak üç köşelidir. Resmi yarışmalarda, çekicinin ağırlığı güllenin ağırlığı kadar (7.257) kg. olup 130 mm çapındadır. 3 mm çapındaki çelik telin uzunluğu ile birlikte toplam uzunluk 121.3 cm.'dir. Çekiç atma sporu yapan atletlerin diğer spor dallarında olduğu gibi, atlet, fanila, kısa şort, dizlik, spor ayakkabıları vardır. Çekicinin üçgen kulpu, parmakları zedeleyebileceği göz önüne alınarak

deri eldiven de kullanrlar. ekicin giderek hızlanan biçimde döndürölmesini en yüksek dönme hızına ulaştığı anda ve yerden en yüksek bulunduğu noktada fırlatması izler. Çekiç, sektör çizgilerinin içine düşmelidir. Diğer yarışmalarda olduğu gibi üçer atıştan sonra eleme yapılır. Eğer yarışmacı sayısı sekizden az ise genel olarak her yarışmacı altı atış hakkına sahiptir. Artı atışta en iyi dereceyi yapan birinci olur. Beraberlik durumunda en iyi ikinci derecelere bakılır.

Atış yaparken atlet, çembere ya da dışına değeri ise, çekiç 40 derecelik açı diliminin dışına düşer ise atış geçersiz sayılır. Çekiç havada kırılır ya da kopar ise atış yenilenir. Ayrıca atletin her atışta bir kez hareketini durdurup, atışa ara verme hakkı vardır. Çekiç atışında 5 hakem değerlendirmede bulunur. Hakemlerin sorumlulukları ve yerleri disk atışında olduğu gibidir.

Atış sonunda ölçüm çekicin en yakın izi ile halkanın iç kısmı arasındaki doğru boyunca cm cinsinden yapılır.