

## ATLETİZM (ÇÖZÜMLÜ CEVAPLAR)

### 1. BÖLÜM - KOŞULAR

1- 400 metreye kadar olan tüm yarışlarda (400 m koşuları, 4x400 m bayrak koşuları ve karışık bayrak koşularının ilk ayağı da dâhil) alçak çıkış yapılması ve çıkış takozlarının kullanımı zorunludur.

#### Cevap E

2- Aynı takımda son iki sırada koşu yapan sporcuların hakemin yönergelerine göre ilk iki sırada yarışan takım arkadaşlarının son dönemece girdiği sırayla aynı safta içeriden dışarıya doğru, bayrak değiştirme bölgesinde hizalandıkları atletizm bayrak koşusu 4x400 metre koşusudur.

#### Cevap D

3- **Atletin ayağının çıkış takozundaki durumuna göre üç esas çıkış vardır:**

- **Dar Çıkış:** Sporcunun çıkış takozunun arka bloğunda duran ayağının uç kısmı, ön blokta duran ayağının topuğundan bir adım geridedir. Bu çıkış, takozdan çabuk ayrılmayı sağlar lakin orta çıkışa nazaran daha az süratlenilir.
- **Orta Çıkış:** Atletlerin en çok uyguladığı çıkış tekniğidir. Sporcunun arka blokta duran bacağının dizi ile ön blokta duran ayağı aynı hizadadır. Atlet süratli bir çıkış gerçekleştirerek takozdan ayrılır ve kısa zamanda süratlenir.
- **Uzun Çıkış:** Atletlerin en az uyguladığı çıkış tekniğidir. Sporcunun takozun arka bloğunda duran bacağının dizi, ön blokta duran ayağının topuk kısmına yakındır veya topuğun hemen arkasındadır. Çıkış, bileklerin kuvvetiyle olur. Bu çıkış yavaştır, lakin çıkarken büyük bir güç oluşturur.

#### Cevap C

4- 100 metre koşusu, 100 metre engelli koşusu, 110 metre engelli koşusu, 1500 metre koşusu, 3000 metre koşusu ve 3000 metre engelli koşusu haricinde yer alan tüm koşuların ilk 100 metresi virajda koşulur.

#### Cevap E

5- **100 Metre Koşusunun Temel Bölümleri**

- Reaksiyon (Tepki) Zamanı
- Çıkış ve Takozu Terk Etme
- En Yüksek Hıza Erişme (Pozitif İvmelenme)
- Hızı Koruyabilme (Sabit İvmelenme)
- Azalan Hız (Negatif İvmelenme)

#### Cevap B

6- **200 Metre Koşu Sırasında Sporcu Bedeninin Durumu**

- Baş daima sabit pozisyonda olmalı; sağa, sola, aşağı ve yukarıya hareket ettirilmemelidir.
- Kollar dirseklerden 90 derecelik açı oluşturacak şekilde durmalı, koşu boyunca ileriye, geriye sallanmalıdır.
- Gövde koşu başlangıcında yere doğru eğikken yaklaşık 40. metreden sonra daha dik bir pozisyona geçmelidir.
- Dizler çabuk ve etkili basmayı, yeri itmeyi sağlamak için ileriye ve yukarıya kaldırılmalıdır.
- Koşu başlangıcında adım aralıkları kısa ve adım sayısı fazlayken, ilerleyen mesafelerde adım aralıkları artmalı ve adım sayısı azaltılmalıdır.

#### Cevap E

7- 400 metre koşusu, kısa mesafe (sprint) koşularının en uzun olanıdır. Olimpik ölçülerle belirlenmiş bir atletizm pistinde tam bir tur koşularak icra edilmektedir. 400 metre koşusunda, 200 metre koşusunda olduğu şekilde koşu hareketinin yarısı düzgün-doğrusal bir tarzda gelişirken diğer yarısı düzgün kavislerde artan, aynı kalan ve azalan bir tarzda sürmektedir.

#### Cevap C

8- 5000 metre koşusu, olimpik ölçülerle belirlenmiş 400 metre uzunluğundaki oval bir pist etrafında 12,5 tur şeklinde koşulan uzun mesafe koşusudur. 5000 metre koşusu, atletlerin yüksek çıkış yapmasıyla başlamaktadır. Bu mesafeyi koşan atletlerin genel dayanıklılıkları ve maksimal oksijen tüketim kapasitesi yüksek olmalıdır.

#### Cevap D

### 9- Maraton Koşusu Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Adımlar koşu sırasında kısa olmalıdır.
- Dizlerin yerden çok kalkmamalıdır.
- Sporcu, ayağının orta bölümüyle yere basmalıdır.
- Koşu sırasında sporcu, gövdesini dik pozisyonda tutmalıdır.
- Koşu sırasında kolların ileriye ve geriye fazla salınmaması gerekir.

### Cevap A

#### 10- Bayrak Değişirme Şekilleri

- **İçten Bayrak Değişirme:** Bayrak yarışında bayrağı sağ eliyle götüren atletin, bayrağı alacak olan atletin sol eline bırakmasıyla ortaya çıkan bayrak değişirme şeklidir.
- **Dıştan Bayrak Değişirme:** Bayrak yarışında bayrağı sol eliyle götüren atletin, bayrağı alacak olan atletin sağ eline bırakmasıyla ortaya çıkan bayrak değişirme şeklidir.
- **Karışık Bayrak Değişirme:** Birinci bayrak değişirme alanında içten, ikinci bayrak değişirme alanında dıştan, üçüncü bayrak değişirme alanında da içten bayrak değişirme uygulanır.

### Cevap C

11- Atletizm koşularında mesafe arttıkça sporcuların kollarının gövdeden uzaklaşma oranının azalması beklenir. Seçeneklerde verilen en uzun koşunun 1500 metre koşusu olduğu görmekteyiz. Buna göre 1500 metre koşusu esnasında sporcuların kollarının gövdesinden uzaklaşma oranının diğer seçeneklerde verilen branşlara göre daha az olması gerekir.

### Cevap E

12- 3000 metre engelli koşusu olimpiik ölçülerle belirlenmiş 400 metrelik bir atletizm pistinde 7 tur olarak koşulur. Koşuya, pistin ikinci 100 metresinin 30 metre ilerisinden başlanır. Düz koşulan ilk 270 metrelik koşu esnasında pist üzerinde hiçbir engel bulunmazken atletler bu 270 metrelik mesafeyi düz koşu biçiminde devam ettirirler. 3000 metre engelli koşusu esnasında sporcular toplam 35 engel üzerinden geçmek zorundadır. Bu engellerden 28'i kuru, 7'si sulu engeldir.

### Cevap C

#### 13- Koşuların Başlangıç Noktaları

- **100 metre ve 100 metre engelli:** Bitiş çizgisinin 100 metre gerisinden başlar.
- **110 metre engelli:** Bitiş çizgisinin 110 metre gerisinden başlar.
- **800 metre ve 10.000 metre:** Bitiş çizgisinin hemen önünden başlar.
- **400 metre, 400 metre engelli, 4x100 metre ve 4x400 metre:** Bitiş çizgisinin hemen önünden kavisli bir dizilişle başlar.
- **1500 metre:** Bitiş çizgisinin 100 metre ilerisinden veya 300 metre gerisinden başlar.
- **3000 metre ve 300 metre engelli:** Bitiş çizgisinin 150 metre ilerisinden veya 250 metre gerisinden başlar.
- **5000 metre ve 200 metre:** Bitiş çizgisinin 200 metre ilerisinden veya gerisinden başlar.

ÖNEMLİ! Tüm yarışların bitiş noktası ortaktır.

### Cevap A

#### 14- Olimpiyatlarda ve dünya şampiyonalarında koşulan pist yarışlarının mesafeleri şu şekildedir:

- **Kısa Mesafe Koşuları:** 100 metre, 200 metre, 400 metrelerde koşulur.
- **Orta Mesafe Koşuları:** 800 metre, 1500 metrelerde koşulur.
- **Uzun Mesafe Koşuları:** 3000 metre engelli, 5000 metre, 10000 metrelerde koşulur.
- **Engelli Koşular:** 100 metre, 110 metre, 400 metre, 3000 metrelerde koşulur.
- **Bayrak Koşuları:** 4x100 metre, 4x400 metrelerde koşulur.

### Cevap E

#### 15- Atletin ayağının çıkış takozundaki durumuna göre üç esas çıkış vardır:

- **Dar Çıkış:** Sporcunun çıkış takozunun arka bloğunda duran ayağının uç kısmı, ön blokta duran ayağının topuğundan bir adım geridedir. Bu çıkış, takozdan çabuk ayrılmayı sağlar lakin orta çıkışa nazaran daha az süratlenilir.
- **Orta Çıkış:** Atletlerin en çok uyguladığı çıkış tekniğidir. Sporcunun arka blokta duran bacağının dizi ile ön blokta duran ayağı aynı hizadadır. Atlet süratli bir çıkış gerçekleştirerek takozdan ayrılır ve kısa zamanda süratlenir.
- **Uzun Çıkış:** Atletlerin en az uyguladığı çıkış tekniğidir. Sporcunun takozun arka bloğunda duran bacağının dizi, ön blokta duran ayağının topuk kısmına yakındır veya topuğun hemen arkasındadır. Çıkış, bileklerin kuvvetiyle olur. Bu çıkış yavaştır, lakin çıkarken büyük bir güç oluşturur.

### Cevap D

#### 16- Bayrak Değiştirme Şekilleri

- **İçten Bayrak Değiştirme:** Bayrak yarışında bayrağı sağ eliyle gütüren atletin, bayrağı alacak olan atletin sol eline bırakmasıyla ortaya çıkan bayrak değiştirme Şeklidir.
- **Dıştan Bayrak Değiştirme:** Bayrak yarışında bayrağı sol eliyle gütüren atletin, bayrağı alacak olan atletin sağ eline bırakmasıyla ortaya çıkan bayrak değiştirme Şeklidir.
- **Karışık Bayrak Değiştirme:** Birinci bayrak değiştirme alanında içten, ikinci bayrak değiştirme alanında dıştan, üçüncü bayrak değiştirme alanında da içten bayrak değiştirme uygulanır.

#### Cevap D

17- 800 metre yarışının başlangıcında atletler, çıkış yapacağı kulvara geçer. Koşu yüksek çıkışla başlar. 800 metre koşusunun ilk 100 metresi kulvarda koşulur. Sonrasında kulvar farkı ortadan kalkar ve atletler iç kulvarda koşmaya devam eder.

#### Cevap A

18- 3000 metre engelli koşusu olimpiik ölçülerle belirlenmiş 400 metrelik bir atletizm pistinde 7 tur olarak koşulur. Koşuya, pistin ikinci 100 metresinin 30 metre ilerisinden başlanır. Düz koşulan ilk 270 metrelik koşu esnasında pist üzerinde hiçbir engel bulunmazken atletler bu 270 metrelik mesafeyi düz koşu biçiminde devam ettirirler. 3000 metre engelli koşusu esnasında sporcular toplam 35 engel üzerinden geçmek zorundadır. Bu engellerden 28'i kuru, 7'si sulu engeldir.

#### Cevap A

19- Maraton koşusu, atletizm disiplininin en uzun mesafeli koşusudur. Maraton, tam 42,195 metre olarak yapılan çok zor bir dayanıklılık koşusudur. Yarı maraton, 21,100 metre uzunluğundaki bir yol koşusudur. Uzunluğu maratonun yarısıdır ve genellikle Őehir içi caddelerde koşulur.

#### Cevap C

20- 4x400 m bayrak koşusunda bayrak değişim alanı, pistin her 100 metresinin 10 metre önü ve 10 metre arkasındaki 20 metrelik alanı kapsar. 4x100 m bayrak koşusunda bayrak değişim alanı, pistin her 100 metresinin 15 metre önü ve 15 metre arkasındaki 30 metrelik alanı kapsar.

#### Cevap D

#### 21- Koşuların Başlangıç Noktaları

- **100 metre ve 100 metre engelli:** Bitiş çizgisinin 100 metre gerisinden başlar.
- **110 metre engelli:** Bitiş çizgisinin 110 metre gerisinden başlar.
- **800 metre ve 10.000 metre:** Bitiş çizgisinin hemen önünden başlar.
- **400 metre, 400 metre engelli, 4x100 metre ve 4x400 metre:** Bitiş çizgisinin hemen önünden kavisli bir dizilişle başlar.
- **1500 metre:** Bitiş çizgisinin 100 metre ilerisinden veya 300 metre gerisinden başlar.
- **3000 metre ve 300 metre engelli:** Bitiş çizgisinin 150 metre ilerisinden veya 250 metre gerisinden başlar.
- **5000 metre ve 200 metre:** Bitiş çizgisinin 200 metre ilerisinden veya gerisinden başlar.

ÖNEMLİ! Tüm yarışların bitiş noktası ortaktır.

#### Cevap A

22- Atletizm disiplininde yer alan maraton koşusunda 5. kilometreden itibaren parkur boyunca her 2,5 kilometrede bir su ve beslenme istasyonu bulunmaktadır.

#### Cevap C

23- 4x400 metre bayrak koşusunun ilk turunda ve ikinci turun ilk 100 metresinde atletler kendi kulvarlarında koşar. Daha sonra yarış tamamlanana kadar atletlerin kendi kulvarlarında koşma zorunluluğu ortadan kalkar.

#### Cevap B

**24- Atletin ayağının çıkış takozundaki durumuna göre üç esas çıkış vardır:**

- **Dar Çıkış:** Sporcunun çıkış takozunun arka bloğunda duran ayağının uç kısmı, ön blokta duran ayağının topuğundan bir adım geridedir. Bu çıkış, takozdan çabuk ayrılmayı sağlar lakin orta çıkışa nazaran daha az süratlenilir.
- **Orta Çıkış:** Atletlerin en çok uyguladığı çıkış tekniğidir. Sporcunun arka blokta duran bacağına dizi ile ön blokta duran ayağı aynı hizadadır. Atlet süratli bir çıkış gerçekleştirerek takozdan ayrılır ve kısa zamanda süratlenir.
- **Uzun Çıkış:** Atletlerin en az uyguladığı çıkış tekniğidir. Sporcunun takozun arka bloğunda duran bacağına dizi, ön blokta duran ayağının topuk kısmına yakındır veya topuğun hemen arkasındadır. Çıkış, bileklerin kuvvetiyle olur. Bu çıkış yavaştır, lakin çıkarken büyük bir güç oluşturur.

**Cevap A**

**25- 800 Metre Koşan Bir Sporcunun Vücut Durumu**

- Koşu esnasında adım uzunluğu kısa mesafe koşularına nazaran daha kısa olmalıdır.
- Koşu esnasında adımlar yumuşak ve akıcı olmalıdır.
- Koşu esnasında ayaklar yere sert basmamalı, yerden ise çok havalanmamalıdır.
- Koşu esnasında gövde dik pozisyonda olmalıdır.
- Koşu esnasında nefes ağızdan ve burundan alınmalı, ağızdan da kuvvetli bir şekilde verilmelidir.

**Cevap A**

**26- 200 Metre Koşusunun Ana Bölümleri**

- Reaksiyon (Tepki) Zamanı
- Çıkış ve Takozu Terk Etme
- En Yüksek Hıza Erişme (Pozitif İvmelenme)
- Hızı Koruyabilme (Sabit İvmelenme)
- Azalan Hız (Negatif İvmelenme)

**Cevap C**

27- Atletizmdeki bayrak yarışlarında her dört atlet, yarışın bir etabını koşar ve elindeki Stafet denilen bayrağı değiştirme bölgesinde takımın bir sonraki üyesine verir. Takımın son üyesi stafeti bitişe kadar taşır ve yarışı bitirir.

**Cevap E**

28- Orta mesafe koşuları, kadınlarda ve erkeklerde 800 metre ve 1500 metre koşularıdır. Bu mesafeler, aynı zamanda olimpiyatlarda ve dünya şampiyonalarında yarışılan koşu mesafeleridir. Orta mesafe koşularının bir diğer adı da uzun mesafe sürat koşularıdır.

**Cevap C**

29- Engelli koşularda kullanılan engel ölçüleri ve engeller arası mesafe tablosu şu şekildedir:

Engelli Koşularda Kullanılan Engel Ölçüleri ve Engeller Arası Mesafe Tablosu					
Kategoriler	Engel Yüksekliği	Engel Uzunluğu	Başlangıçtan İlk Engele Mesafe	Engeller Arası Mesafe	Son Engelden Bitiş Çizgisine Mesafe
100 Metre Kadınlar	84 cm	120 cm	13 metre	8,50 metre	10,50 metre
110 Metre Erkekler	106,7 cm	120 cm	13,72 metre	9,14 metre	14,02 metre
400 Metre Kadınlar	76,2 cm	120 cm	45 metre	35 metre	40 metre
400 Metre Erkekler	91,4 cm	91,4 cm	45 metre	35 metre	40 metre
3000 Metre Kadınlar	76,2 cm	3,96 metre	270 metre	78 metre	70 metre
3000 Metre Erkekler	91,4 cm	91,4 cm	270 metre	78 metre	70 metre

Su engelleri 91,4 santimetre yüksekliğinde ve 3,69 metre uzunluğundadır.

**Cevap B**

30- Olimpiyatlarda ve dünya şampiyonalarında koşulan pist yarışlarının mesafeleri şu şekildedir:

- **Kısa Mesafe Koşuları:** 100 metre, 200 metre, 400 metrelerde koşulur.
- **Orta Mesafe Koşuları:** 800 metre, 1500 metrelerde koşulur.
- **Uzun Mesafe Koşuları:** 3000 metre engelli, 5000 metre, 10000 metrelerde koşulur.
- **Engelli Koşular:** 100 metre, 110 metre, 400 metre, 3000 metrelerde koşulur.
- **Bayrak Koşuları:** 4x100 metre, 4x400 metrelerde koşulur.

#### Cevap E

31- **10.000 Metre Koşusu Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar**

- Vücudun üst kısmı olabildiğince gevşek olmalıdır.
- Baş sabit olmalı ve ani hareketlerden kaçınılmalıdır.
- Vücut dik pozisyonda tutulmalıdır.
- Koşu esnasında yumruklar sıkılmamalıdır, çünkü yumruğun sıkılmasıyla oluşan gerilim bütün vücudu olumsuz etkiler.
- Adım alma sırasında ayak topuğu kalçaya doğru biraz kaldırılmalıdır.
- Yere ayak tabanıyla hafifçe basılmalı ve zeminle ayak teması kısa süreli olmalıdır.

#### Cevap B

32- Maraton koşusu, atletizm disiplininin en uzun mesafeli koşusudur. Maraton, tam 42,195 metre olarak yapılan çok zor bir dayanıklılık koşusudur. Maraton koşusu, uzunluğu nedeniyle pistte değil yollarda koşulur ve son 400 metresi stadyum içerisinde seyircilerin önünde bitirilir.

#### Cevap C

33- Yarış süresince 10 adet engelin üzerinden geçildiği 400 metre engelli koşusunda, çıkış çizgisinden ilk engele olan mesafe 45 metre, engeller arasındaki mesafe 35 metre, son engelden varış çizgisine olan mesafe 40 metredir.

#### Cevap B

34- **Koşuların Başlangıç Noktaları**

- **100 metre ve 100 metre engelli:** Bitiş çizgisinin 100 metre gerisinden başlar.
- **110 metre engelli:** Bitiş çizgisinin 110 metre gerisinden başlar.
- **800 metre ve 10.000 metre:** Bitiş çizgisinin hemen önünden başlar.
- **400 metre, 400 metre engelli, 4x100 metre ve 4x400 metre:** Bitiş çizgisinin hemen önünden kavisli bir dizilişle başlar.
- **1500 metre:** Bitiş çizgisinin 100 metre ilerisinden veya 300 metre gerisinden başlar.
- **3000 metre ve 300 metre engelli:** Bitiş çizgisinin 150 metre ilerisinden veya 250 metre gerisinden başlar.
- **5000 metre ve 200 metre:** Bitiş çizgisinin 200 metre ilerisinden veya gerisinden başlar.

ÖNEMLİ! Tüm yarışların bitiş noktası ortaktır.

#### Cevap A

35- **Alçak Çıkış Tekniği**

- Eller çıkış çizgisinin gerisinde, yere paralel olarak yerleştirilir.
- Ellerin baş parmakları kulvarın içine, diğer dört parmak ise kulvar dışına doğru bakmalıdır.
- Ayak parmak uçları yere değmelidir.
- Vücut ağırlığı önde olan bacağa verilmelidir.
- Kol açıklığı omuz genişliğinde veya biraz daha açık olmalıdır.

#### Cevap D

36- **Bayrak Koşularının Uzunlukları**

- **İsveç Bayrak Koşusu:** 100 metre - 200 metre - 300 metre - 400 metre
- **Balkan Bayrak Koşusu:** 100 metre - 300 metre - 400 metre - 800 metre
- **Olimpik Bayrak Koşusu:** 800 metre - 200 metre - 200 metre - 400 metre

#### Cevap B

### 37- Erkekler 110 Metre Engelli Koşusu Analizi

110 metre engelli koşusunun dört farklı safhadan oluşan tekniğinin doğru sıralaması aşağıdaki gibidir:

- **Çıkış, Süratlenme ve İlk Engele Koşu:** Takoz çıkışından ilk engele kadar olan mesafe 13,72 metredir.
- **Engel Geçışı:** Sporunun engeli aşmak için sıçramasıyla başlayan ve engeli aşınca ayağıyla yere temas edene kadar geçen zamandır.
- **Engeller Arasındaki Koşu:** Engellerin arasındaki mesafe 9,14 metredir.
- **Bitiş:** Son engelden bitişe kadar olan uzaklık 14,02 metredir.

### Cevap D

38- Engel geçme becerisiyle ilgili olarak sporcu engelin önüne geldiğinde dengeli bir şekilde yere basmalı. Savurma bacağını dizden bükerek göğsüne doğru çekmeli. Savurma bacağının ters tarafındaki kolunu ileriye doğru uzatmalı. Diğer kolunu ise dirsekten bükerek gövdesine doğru yaklaştırmalı. Savurma bacağını dizden hafif bükülü şekilde engelin üzerine doğru uzatmalı. Savurma bacağının ayak ucu yukarıyı, ayak tabanı ise koşu yönünü göstermeli. Sıçrama bacağını gövdenin yanına almalı ve ayak tabanı arka tarafı göstermeli. Çekme bacağının dizini engel tahtasının yanına paralel olacak şekilde kaldırmalı. Gövdesi, öne savrulan bacağın üzerine doğru biraz eğilmeli. İnşle birlikte savurma bacağının üzerine doğru yatan gövdesi doğrulmaya başlamalıdır.

A seçeneğinde verilen ifade kontrol listesinin bir maddesi olamaz. Çünkü atlet, engeli geçme safhasında savurma bacağını dizden bükerek göğsüne doğru çekmelidir.

### Cevap A

### 39- 4x100 metre Bayrak Koşusu Analizi

- **Start (Çıkış):** İlk koşan sporcu başlangıçta alçak çıkış (takoz çıkışı) yapmaktadır.
- **Bekleme Pozisyonu:** Sporcular kendisine ayrılan bölgede bayrak değişim biçimine göre duruş pozisyonu alırlar ve takım arkadaşlarının stafeti kendilerine ulaştırmasını beklerler.
- **Süratlenme:** Stafeti getiren ile bayrağı alacak olan sporcunun en yüksek hızla stafeti alıp vermesidir.
- **Bayrak Değiştirme:** İyi bir bayrak değişimi için stafeti taşıyan ile bayrağı alan sporcunun bayrak değiştirme noktasını iyi saptamaları gerekir.
- **Değiştirme Alanları Arası Koşu:** Bayrak değiştirme bölgeleri arası ve son değiştirme bölgesinden varış noktasına kadar olan mesafe dört farklı 100 metreden oluşur, her 100 metreyi farklı bir sporcu koşar.

### Cevap D

40- Engelli koşularda kullanılan engel ölçüleri ve engeller arası mesafe tablosu şu şekildedir:

Engelli Koşularda Kullanılan Engel Ölçüleri ve Engeller Arası Mesafe Tablosu					
Kategoriler	Engel Yüksekliği	Engel Uzunluğu	Başlangıçtan İlk Engele Mesafe	Engeller Arası Mesafe	Son Engelden Bitiş Çizgisine Mesafe
100 Metre Kadınlar	84 cm	120 cm	13 metre	8,50 metre	10,50 metre
110 Metre Erkekler	106,7 cm	120 cm	13,72 metre	9,14 metre	14,02 metre
400 Metre Kadınlar	76,2 cm	120 cm	45 metre	35 metre	40 metre
400 Metre Erkekler	91,4 cm	91,4 cm	45 metre	35 metre	40 metre
3000 Metre Kadınlar	76,2 cm	3,96 metre	270 metre	78 metre	70 metre
3000 Metre Erkekler	91,4 cm	91,4 cm	270 metre	78 metre	70 metre

Su engelleri 91,4 santimetre yüksekliğinde ve 3,69 metre uzunluğundadır.

### Cevap B

41- Kulvar, pistin bölümlerine verilen addır. Uluslararası standartlara göre bir atletizm pistinde 8 kulvar olmalıdır. Bir kulvarın genişliği 1,22 metre, kulvar çizgisinin kalınlığı da 5 santimetredir.

### Cevap E

#### 42- Bayrak Yarışları

- Bayrak takımı 4 atletten oluşur. Takımlar tek tip giyinmek zorundadır.
- Bayrak çubuğu yarış boyunca elde taşınır. Eğer bayrak çubuğu düşürülürse düşüren atlet tarafından alınmalıdır.
- Kulvar ihlali veya hatalı bayrak değişimi durumlarında yardımcı hakem, sarı bayrağı kaldırarak başhakemi uyarır.
- Atletleri iterek ya da başka yolla yapılan yardım diskalifiye ile sonuçlanır.
- 4x100 metre bayrak koşusunda her atlet kendi kulvarında yarışı tamamlamalıdır.

4x400 metre bayrak koşusunun ilk turunda ve ikinci turun ilk 100 metresinde atletler kendi kulvarlarında koşar. Daha sonra yarış tamamlanana kadar atletlerin kendi kulvarlarında koşma zorunluluğu ortadan kalkar.

#### Cevap B

43- Çoklu Yarışmalar dışında bir atlet hatalı çıkış yaparsa çıkış hakemi tarafından diskalifiye edilecektir. Uygulamada bir ya da daha çok sayıda sporcu hatalı çıkış yaptığı zaman diğerleri de ona uymak eğilimindedir ve açıkçası böyle hareket eden her sporcu hatalı çıkış yapar. Çoklu Yarışmalar dışında hatalı çıkış yapan sporcu (sporcular) diskalifiye edilecek, o sporcuya (sporculara) kırmızı ve siyah (çapraz olarak ikiye bölünmüş) bir kart gösterilecektir. Çoklu yarışmalarda hatalı çıkış yapan sporcu (sporcular) sarı ve siyah (çapraz olarak ikiye bölünmüş) bir kartla uyarılacak ve kulvarındaki numara küpünün sarı markörü kaldırılacaktır.

#### Cevap D

44- Atletizm teknik kurallarına göre eğer hatalı çıkış bir sporcudan kaynaklanmıyorsa uyarı yapılmayacak ve tüm sporculara yeşil kart gösterilecektir.

#### Cevap A

45- Atletizm teknik kurallarına göre olası bir rekorun geçerli olabilmesi için bazı branşlarda çıkış hakemi tabancasının alevi/dumanı görülmesinden itibaren rüzgâr hızı ölçülmektedir. Buna göre 100 metre koşusu için 10 saniye, 100 metre engelli koşusu için 13 saniye, 110 metre engelli koşusu için 13 saniye, 200 metre koşusunda ise rüzgâr hızı ilk koşucunun düzlüğe girmesiyle başlayarak 10 saniye süreyle ölçülecektir.

#### Cevap E

## 2. BÖLÜM - ATMALAR

1- Çekiç, gülle atma bölgesiyle aynı olan 213,5 santimetre çapındaki daireden atılır. Aralarındaki fark, çekiç atma branşında çarpma tahtasının olmamasıdır. Çemberin etrafı metal materyallerden yapılan ve 2 santimetre yüksekliğinde olan bir kasnakla çevrilidir. Atma alanının etrafı güvenlik sebebiyle çelik tel veya fileyle örülü kafesle çevrilmiştir.

#### Cevap A

2- Atletizmde çekiç atma branşında yarışan atletler, ellerinin zarar görmesini engellemek adına eldiven kullanabilirler. Ancak bu eldivenlerin ön ve arka kısımlarının düz olması ve baş parmak dışındaki diğer parmak uçlarını açıkta bırakması gereklidir.

#### Cevap C

3- Gülle atma, metalden yapılmış küre şeklinde bir materyal vasıtasıyla uygulanan, kadın ve erkeklerde ağırlığı farklılık gösteren atletizmin atma branşlarından biridir. Güllede atma sahası betondan oluşur ve alanın çevresinde çember bulunmaktadır. Çemberin ön bölümünde atış sırasında sporcunun savrulmasını engellemek amacıyla çarpma tahtası bulunmaktadır.

#### Cevap C

#### 4- Gülle Atma Teknikleri

- **Yan Duruştan Gülle Atma Tekniği:** Gülle atmaya yeni başlayan atletler tarafından en fazla kullanılan tekniktir. Atış yönüne yan durulmasıyla atışa başlanır. Savurma bacağının dış tarafı ve savurma kolu atış yönünü gösterir.
- **Dönerek Gülle Atma Tekniği:** Elit sporcuların en sık kullandığı tekniktir. Sırtı atış sahasına dönük olan atletin aynı yere doğru dönüş gerçekleştirilmesiyle uyguladığı tekniktir. Sporcunun dönüş gerçekleştirerek denge sağlamasını ve iyi bir eşgüdümünü gerektirdiği için uygulaması, kayarak gülle atma tekniğine nazaran daha zordur. Bu sebeple bu tekniği kullanan atlet sayısı azdır.
- **Kayarak Gülle Atma Tekniği:** Günümüzde en fazla kullanılan gülle atma tekniğidir. Sporcunun sırtını atış yönüne döndürmesi şeklinde geriye doğru kayma adımı atmasıyla uyguladığı tekniktir. Bu teknik ilk defa 1953 yılında eski dünya rekortmeni ve olimpiyat şampiyonu Amerikalı Perry O'Brien tarafından uygulanmıştır.

#### Cevap E

5- Disk ve çekiç branşlarında, kullanılan materyal fırlatıldığında herhangi birine zarar vermemesi için atış çemberinin çevresi çelik tel veya örgü fileden oluşan kafesle kapatılır.

#### Cevap D

6- Cirit, diğer atma branşlarına göre atış yeri, hızlanma koşusu ve atma aracının yapısı gibi özelliklerden dolayı farklılık gösterir. Gülle, disk ve çekiç bir çember içinden atılırken cirit hızlanma koşusu sonunda cirit atma için özel olarak ayrılmış bir pistten atılmaktadır. Erkeklerde cirit, 800 gram ağırlığında, 2,60-2,70 m uzunluğunda; kadınlarda ise 600 gram ağırlığında ve 2,20-2,30 m uzunluğundadır.

#### Cevap B

##### 7- Gülle Atma Tekniği Uygulanırken Hataya Neden Olabilecek Hususlar

- Gülle yere düşmeden sporcunun çemberi terk etmesi
- Atışa başlarken veya atıştan sonra sporcunun çemberin üzerine, çember dışına veya takozun üzerine teması
- Atıştan sonra sporcunun çemberin ilerisinden çıkması
- Güllenin açığı çizgisine teması veya açığı dışına düşmesi
- Atış esnasında güllenin çeneden ayrılarak omuz hizasından geriye alınıp yapılması

#### Cevap C

##### 8- Gülle Atma Teknikleri

- **Yan Duruştan Gülle Atma Tekniği:** Gülle atmaya yeni başlayan atletler tarafından en fazla kullanılan tekniktir. Atış yönüne yan durulmasıyla atışa başlanır. Savurma bacağının dış tarafı ve savurma kolu atış yönünü gösterir.
- **Dönerek Gülle Atma Tekniği:** Elit sporcuların en sık kullandığı tekniktir. Sırtı atış sahasına dönük olan atletin aynı yere doğru dönüş gerçekleştirilmesiyle uyguladığı tekniktir. Sporcunun dönüş gerçekleştirerek denge sağlamasını ve iyi bir eşgüdümünü gerektirdiği için uygulaması, kayarak gülle atma tekniğine nazaran daha zordur. Bu sebeple bu tekniği kullanan atlet sayısı azdır.
- **Kayarak Gülle Atma Tekniği:** Günümüzde en fazla kullanılan gülle atma tekniğidir. Sporcunun sırtını atış yönüne döndürmesi şeklinde geriye doğru kayma adımı atmasıyla uyguladığı tekniktir. Bu teknik ilk defa 1953 yılında eski dünya rekortmeni ve olimpiyat şampiyonu Amerikalı Perry O'Brien tarafından uygulanmıştır.

#### Cevap A

##### 9- Cirit Atma Tekniği Uygulanırken Hataya Sebep Olabilecek Hususlar

- Atışın 1 dakika içerisinde yapılmaması
- Ciritin tamamıyla gövde üzerine düşmesi
- Ciritin havada ters dönerek diğer ucundan saplanması
- Sporcunun cirit yere düşmeden atış alanını terk etmesi
- Atışı yapan sporcunun 7 cm'lik yay çizgisine basması veya ileriye atlaması

#### Cevap B

10- Disk atma, dairesel bir nesnenin atış çemberi içinde dönülerek hız alınıp atılması esasına dayanan atletizm dalıdır. Erkeklerde disk; 2 kg ağırlığında, 219-221 mm çapında; kadınlarda ise 1 kg ağırlığında ve 180-182 mm çapındadır.

#### Cevap C

##### 11- Çekiç Atma Tekniği Uygulanırken Hataya Neden Olabilecek Hususlar

- Atışın 1 dakika içerisinde yapılmaması
- Çekicinin gülle kısmının açığı çizgisine teması veya açığı dışına düşmesi
- Atıştan sonra alet yere düşmeden sporcunun sektörü terk etmesi
- Atışa başlarken veya atıştan sonra sporcunun çember üzerine veya çember dışına teması

#### Cevap A

12- Cirit, diğer atma branşlarına göre atış yeri, hızlanma koşusu ve atma aracının yapısı gibi özelliklerden dolayı farklılık gösterir. Gülle, disk ve çekiç bir çember içinden atılırken cirit hızlanma koşusu sonunda cirit atma için özel olarak ayrılmış bir pistten atılmaktadır. Erkeklerde cirit, 800 gram ağırlığında, 2,60-2,70 m uzunluğunda; kadınlarda ise 600 gram ağırlığında ve 2,20-2,30 m uzunluğundadır.

#### Cevap D



13- Gülle atma, 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.

#### **Cevap E**

14- Çekiç ve gülle 213,5 cm çapındaki daireden veya çemberden atılır. Disk atma, dairesel bir nesnenin atış çemberi içinde dönülerek hız alınıp atılması esasına dayanan atletizm branşıdır. Cirit ise atletizm sahalarında ve çok amaçlı sahalarda, pistin kısa kenarından hızlanarak saha içine atılır. 4 metre genişliğindeki atma yerinin uzunluğu en az 30 metre, en çok 40 metredir.

#### **Cevap B**

15- Disk atışı çemberin içerisinden yapılır. Sporcular atışlarına sabit bir pozisyonda durarak başlamak zorundadır. Gülle atmanın aksine disk çemberinin önünde durma tahtası bulunmaz. Atışın geçerli sayılabilmesi için diskin tamamının atış bölgesini belirten çizgilerin arasına düşmesi gerekir.

#### **Cevap A**

16- Atletizmde atma ve atlama yarışlarında ilgili hakem, izin verilen sürenin bitimine 15 saniye kala sarı bir bayrak kaldırır, süre bitimine kadar havada tutar ya da bu süreyi başka bir yöntemle gösterir.

#### **Cevap B**

##### **17- Kayarak Gülle Atma Tekniği İçin Uygulama Çalışması Aşamaları**

- Gülleri çene-boyun bölgesine yerleştirmek
- Gövdeyi öne eğerken güllenin olmadığı taraftaki ayağı yukarı doğru kaldırmak
- Güllenin olmadığı taraftaki ayağı, kendine doğru çekmek
- Hızlı bir şekilde geriye kayma yapmak
- Boşta kalan kolu ve ayakları atış yönüne doğru döndürmeye başlamak
- Savurma bacağının tarafındaki kolu atış yönüne doğru döndürmek
- Dayanma bacağının gerginleşmesiyle birlikte vücudu, atış yönüne doğru döndürmek ve bu esnada gülleri boyun bölgesinden ayırmamak
- Gülleri omuz hizasından ayırmadan itmeye başlamak
- Gülleri atarken dirseği bükmemek

#### **Cevap E**

##### **18- Kayarak Gülle Atma Tekniğinin Bölümleri**

- Güllenin tutuluşu
- Güllenin boyuna yerleştirilmesi
- Başlama duruşu
- Kurulma ("t" durumuna geliş)
- Kayma ve atış durumuna gelme
- Atış ve atış sonrası

#### **Cevap D**

19- Disk atma tekniği bölümleri sırasıyla; diskin tutuluşu, başlama duruşu, dönüş hazırlık, dönüş ve atış durumuna gelme, atış ve atış sonrasıdır. Dönüş hazırlık evresinde serbest el, omuz hizasında ve bedenın yan tarafında durur. Sporcu, atış elinde tuttuğu diski birkaç kez serbest el tarafına doğru savurur. Bu esnada atış kolu tamamen gergin pozisyonundadır. Gövde, belden savrulma tarafına dönük biçimde olmalıdır. Savrulma hareketinin yönüne göre savrulan taraftaki bacak savrulma yönüne doğru dizden bükülü bir şekilde döner ve aynı yöndeki ayağın ucuna basılır. Savurma hareketinden hemen sonra beden tekrar başlangıçtaki pozisyonuna döner. Savurma sırasında beden ağırlığı diskin savrulduğu taraftaki bacağa aktarılır.

#### **Cevap C**

20- Gülle atma, 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.

#### **Cevap C**

### 21- Cirit Atma Tekniğinin Bölümleri

- Ciridin tutulması
- Ciridin taşınması
- Yaklaşma koşusu
- Çapraz adıma giriş ve ciridi geriye alma
- Geçiş adımı ve atış durumuna geliş
- Atış ve atış sonrası

### Cevap B

22- Etkili bir cirit atışı için süratlenme koşusu çok kritiktir. Yaklaşma koşusunun mesafesi her sporcuya için farklılık arz etmekle birlikte ortalama 30-35 metrelik bir uzunluktadır. Yaklaşma koşusu evresinin üç temel safhası vardır. Bu safhalar sırasıyla şunlardır:

- Doğrusal ivmelenme
- Çapraz adımlar
- Geçiş adımı

### Cevap B

23- Cirit atma tekniğinin bölümleri sırasıyla; ciridin tutulması, ciridin taşınması, yaklaşma koşusu, çapraz adıma giriş ve ciridi geriye alma, geçiş adımı ve atış durumuna geliş, atış ve atış sonrasıdır. Ciridin taşınması evresinde cirit, atış kolunun eliyle ip sargının arka bölümünden tutulmalıdır. Cirit, omuz hizasında başın yan üst tarafına yakın biçimde kaldırılmalıdır. Atış kolu dirsekten bükülü olmalıdır. Ciridin ucu mutlaka atış yönünü göstermelidir. Gövde dik bir konumda olmalıdır. Serbest kol, gövdenin yanında aşağı tarafa doğru serbest şekilde bırakılmalıdır.

### Cevap E

24- Disk atma, dairesel bir nesnenin atış çemberi içinde dönülerek hız alınıp atılması esasına dayanan atletizm dalıdır. Erkeklerde disk; 2 kg ağırlığında, 219-221 mm çapında; kadınlarda ise 1 kg ağırlığında ve 180-182 mm çapındadır.

### Cevap B

### 25- Disk Atma Tekniğinin Bölümleri

- Diskin tutuluşu
- Başlama duruşu
- Dönüşe hazırlık
- Dönüş ve atış durumuna gelme
- Atış ve atış sonrası

### Cevap E

26- Çekiç atma tekniğinin bölümleri sırasıyla; çekicinin tutuluşu, başlama duruşu ve çekici çevirme, dönüş hareketi, atış durumuna gelme ve atıştır. Çekicinin tutuluşu evresinde çekiç, sap kısmından kavranır. Başparmaklar birbiri üstüne çapraz olacak biçimde konumlandırılır. Çekicinin sap bölümü, diğer dört parmağın orta boğumlarına gelecek biçimde ele konumlandırılır. Serbest el, atış elinin üzerine yerleştirilir. Çekiç atan sporcular, çekici kavrayabilmek amacıyla atış ellerine özel bir eldiven takarlar.

### Cevap D

27- Çekiç atma becerisine ilişkin "başlama duruşu ve çekicinin çevrilmesi" evresinde sporcu serbest elini atış elinin üzerine yerleştirerek çekicinin sapını kavrar. Sırtını atış yönüne dönerek atış çemberindeki yerini alır. Kollarını gergin biçimde tutarak çekici başının üstünden atış yönüne doğru savurmaya başlar. Savurma esnasında bacakları az bükülü olur. Savurma esnasında kalçasını, çekicinin savrulduğu yönün aksine hareket ettirir. Çekici geriye doğru savurduğunda sap kısmı, alın hizasına gelir. Çekicinin öne hareketinde kollarını gergin hâle getirir. Bu sebeple soruda verilen kontrol listesindeki "Çekicinin öne hareketinde kollarını bükülü hâle getirdi mi?" sorusu yanlıştır.

### Cevap E

28- Çekiç atma iki elle tutulan küresel bir metal ağırlığın, bir daire içinde dönerek ve hızla karşıya fırlatılmasıyla uygulanan bir alan sporudur. Erkeklerde çekiç; 7,260 kg ağırlığında, 110-130 mm çapında; kadınlarda ise 4 kg ağırlığında ve 95-110 mm çapındadır.

### Cevap E

29- Çekiç atma branşında atış için dönüşün yapıldığı esnada çekiç yere temas ederse ve atış tamamlanırsa atış geçerli sayılır. Fakat sporcu, çekiç yere temas ettiği için durup süresi içerisinde atışa yeniden başlayabilir. Atış için hazırlık dönüşleri esnasında ya da atılan çekiç havadayken çekicinin tel kısmı gülesinden ayrılırsa sporcuya yeni bir hak daha verilir.

### Cevap C

#### 30- Cirit Atma Teknik Kuralları

- Cirit tutamak yerinden tek elle tutulmalı, omuz üzerinden ya da atış kolunun üst kısmından, fırlatmadan, savurmadan atılmalıdır. Geleneksel olmayan atış stillerine izin verilmemektedir.
- Atış, sadece metal başın diğer bölümlerden önce yere teması durumunda geçerli sayılacaktır.
- Cirit elden çıkarak atış gerçekleşinceye kadar, sporcunun sırtının atış yönünün tersine bakacak bir biçimde kendi eksenini etrafında dönmesine izin verilmez.
- Ciritin zeminle ilk teması gövde ya da kuyruğu üzerine olursa bu bir hatalı atış olarak kaydedilecektir.
- Atışın kurallara uygun olarak yapılması koşuluyla cirit, atış esnasında ya da havada iken kırılırsa ya da sporcu, ciritin kırılması nedeniyle dengesini kaybederek kuralı ihlal ederse, atış hatalı sayılmayacak ve her iki durumda da sporcuya yeni atış hakkı verilecektir.

### Cevap A

#### 31- Kayarak Gülle Atma Tekniğinin Bölümleri

- Güllenin tutuluşu
- Güllenin boyuna yerleştirilmesi
- Başlama duruşu
- Kurulma ("T" durumuna geliş)
- Kayma ve atış durumuna gelme
- Atış ve atış sonrası

### Cevap A

## 3. BÖLÜM - ATLAMALAR

#### 1- Uzun Atlamada Atlayışın Geçersiz Sayıldığı Durumlar

- Koşusu ya da sıçrama hareketi esnasında, ayakkabısının herhangi bir parçası sıçrama çizgisinin dikey düzleminin ötesine geçerse
- Sıçrama çizgisinin uzantısından önce ya da ilerisinde, basma tahtasının her iki ucunun dışından sıçrarsa
- Koşarken ya da atlama sırasında herhangi bir biçimde parende atarsa
- Sıçradıktan sonra ama düşme alanına ilk temasından önce, koşu yoluna veya koşu yolunun dışındaki zemine ya da kum havuzunun dışındaki zemine temas ederse
- Düşme esnasında kum havuzunun bordürünün ya da bordürün dışındaki zeminin, kumda bıraktığı izden basma tahtasına doğru daha yakın olan bir noktasına temas ederse
- Kum havuzunu ileriden terk etmezse

### Cevap B

2- Uzun atlama tekniklerinden olan adımlama tekniği, atletler tarafından en fazla kullanılan tekniktir. Bu teknik atletlerin havada en iyi şekilde salınımı sağlamaktadır. Ayrıca asılma (hang) tekniğine nazaran sıçrama safhasından yere inme safhasına kadar atletin havada çizdiği parabolün daha fazla olduğu saptanmıştır.

### Cevap B

3- Atletizmde hakemler tüm alan yarışlarında her atışı/atlayışı gözlemler, kaydeder ve sporcuların geçerli her atışını/atlayışını ölçerler. Buna göre ilgili hakem geçerli atış/atlayışlarda beyaz, geçersiz atış/ atlayışlarda kırmızı bayrak kaldırır.

### Cevap C

#### 4- Uzun Atlamanın Teknik Bölümleri - Sıçrama Evresi

- Sıçrama evresi, sıçrama ayağının basma tahtasına değmesiyle başlar. Sıçrama tahtasına değen ayak uçları koşu yönünü göstermelidir.
- Basma esnasında sıçrama ayağı gergin durumda, savurma bacağı da dizden bükülü ve geride olmalıdır.
- Sıçrama ayağının yere teması topukla başlamalı, daha sonra taban yere değmeli, en son ayak parmak ucu sıçrama tahtasına temas etmelidir.
- Basma tahtasına bastığında vücut ağırlığı sıçrama bacağının ayak bileğine, dizine ve kalça eklemlerine aktarılmalıdır.
- Sıçrama bacağı tarafındaki kol dirsekten yaklaşık 90 derecelik açıyla bükülü şekilde öne doğru giderken diğer kolda geriye doğru hareket etmelidir.
- Sıçrama süresince sporcunun gövdesi dik konumda olmalı, beden öne veya yana eğilmemelidir.

#### Cevap E

#### 5- Uzun Atlamanın Teknik Bölümleri - Konma Evresi

- Ayaklar kum havuzuna temas ettiği anda bacakları dizden bükerek beden ağırlığını ayak topuklarına doğru iletmelidir.
- Beden çömelik pozisyona geçmelidir.
- Kollar yanlardan geriye doğru hareket etmelidir.
- Gövde, öne hareketini tamamladığında sporcu yana yatarak atlayışı tamamlar.
- Atılan mesafenin ilerisinden, kum havuzundan çıkılmalıdır.
- Atlayış mesafesi, atletin kum havuzunda bıraktığı en gerideki izden ölçülür.

#### Cevap D

6- Uzun ve üç adım atlamada yapılan derecenin rekor sayılabilmesi için arkadan esen rüzgârın hızı 2 metre/saniyeyi geçmemelidir.

#### Cevap B

7- Yatay atlamalarda koşu yolunun en az uzunluğu ilgili basma tahtası çizgisinden itibaren 40 metre, koşullar izin verdiğinde 45 metre olacaktır. Genişliği ise en az 1.22 metre olacak ve 5 cm genişliğindeki beyaz çizgiler ile işaretlenecektir.

#### Cevap E

8- Atletizmde hakemler tüm alan yarışlarında her atışı/atlayışı gözlemler, kaydeder ve sporcuların geçerli her atışını/atlayışını ölçerler. Buna göre ilgili hakem geçerli atış/atlayışlarda beyaz, geçersiz atış/ atlayışlarda kırmızı bayrak kaldırır.

#### Cevap A

9- Uzun atlamada koşu yolu genişliği 1,22 metre, uzunluğu ise 40 - 45 metre arasında olmalıdır. Koşu yolu, her iki tarafında 5 cm'lik beyaz çizgilerle belirlenir. Kum havuzunun eni 2.75 - 3 metre, uzunluğu ise en az 10 metre olmalıdır. Basma tahtası, 1,22 cm eninde ve 10 cm yüksekliğinde kum havuzunun yakın kenarından 1 - 3 metre mesafeye yerleştirilir ve ön kısmına macun döşenir.

#### Cevap A

10- Uzun atlama yarışma kurallarına göre atlayış sırası kura ile belirlenir. Sporcu sayısının 8'i aşması halinde, yarışmalara üç atlayış hakkı verilir. Sporcu sayısının 8 veya daha az olması halinde her sporcuya altı atlayış hakkı verilir. Yarışma başlamadan önce kural sayısına göre deneme koşuları ve atlayışları yapılmasına izin verilir. Sporcular atlayışlarını 1 dakika içerisinde yapmalıdır. Basma tahtasının gerisinden sıçrayan sporcuların atlayışları geçerli sayılır. Atlayışlar, kum havuzunda en son geride bırakılan izle, sıçrama tahtası arasındaki mesafe ölçülerek değerlendirilir. Sporcu atlayışını tamamlayıp kum havuzunu ön taraftan terk etmelidir.

#### Cevap D

11- Uluslararası üç adım atlama yarışmalarında, sıçrama çizgisinin kum havuzunun yakın kenarına olan mesafesi erkekler için 13 metreden ve kadınlar için 11 metreden az olmayacaktır.

#### Cevap D

## 12- Üç Adım Atlama Tekniğinin Bölümleri

- Hızlanma koşusu
- Sekme/sıçrama (hop)
- Adım alma (step)
- Atlama / konma (jump)

### Cevap C

## 13- Üç Adım Atlama Tekniğinin Bölümleri - Adım Alma (Step)

Üç adım atlamanın en zor bölümü olan adım alma bölümü sekme adımıyla başlar. Savurma bacağı dizden bükülü biçimde gövdenin önündeyken sıçrama bacağı dizden bükülü olarak kalçanın aşağısındadır. Uçuş sırasında bacaklar dizlerden yaklaşık 90 derecelik bir açı yapmalıdır. Kollar harekete yardımcı olacak biçimde birbirilerine çapraz pozisyonda aşağıdan yukarıya doğru savrulmalıdır. Bu sırada beden dik durumda olmalıdır. Konma esnasında savurma bacağı gerilerek öne doğru uzatılır.

### Cevap D

14- Üç adım atlama becerisi; sporcunun ritimli koşu yapabiliyor olması, atlamadan önce yeterince hızlanabiliyor olması, basma tahtasını geçmeden sıçrayabiliyor olması, sıçrama tahtasına bastığı ayağıyla tekrar sıçrayabiliyor olması, farklı ayağı ile adım alabiliyor olması, üç adımı alabildikten sonra uçuşa geçebiliyor olması, inişte ayaklarını birleştirebiliyor olması, kuma önce topuklarının değiyor olması ve atlayıştan sonra kum havuzunu ön taraftan terk ediyor olmasıyla doğru uygulanabilir.

### Cevap D

## 15- Üç Adım Atlamada Kullanılan Teknikler

- **Doğal Sıçrama Tekniği:** Sıçrama gücü ile koşu süratleri birbirine denk olan sporcular tarafından uygulanır.
- **Düze Yakın Sıçrama Tekniği:** Sıçrama gücü zayıf, sürat gücü daha iyi olan sporcular tarafından uygulanır.
- **Dik Sıçrama Tekniği:** Sıçrama gücü iyi, koşu hızı düşük olan sporcular tarafından uygulanır.

### Cevap E

16- Üç adım atlama tekniğinin atlama/konma bölümünde sporcu adım alma evresinde (step) yere basan bacağının hızlı ve dengeli biçimde yeri itmesiyle sıçrama hareketine başlar. Savurma bacağı dizden bükülü şekilde ileri ve yukarı hareket ederken kollarını da sıçramaya yardımcı olacak biçimde aşağıdan yukarıya doğru savurur. Kollarıyla öne doğru asılma hareketini yaparken gövdesi öne doğru kapanmaya başlar. Bacaklarını da öne uzatarak konma aşamasına hazırlık yapar. Ayakları kum havuzuna değdiği anda bacaklarını dizden bükerek vücut ağırlığını ayak topuklarına doğru aktardı. Gövdesi öne hareketini tamamladığında yana yatarak atlayışını tamamlar.

### Cevap D

## 17- Yüksek Atlama Teknikleri

- **Binme (Straddle) Tekniği:** Atlet; yüzü aşağı tarafa dönük bir biçimde, bedenini çitanın üzerinde döndürerek atlayışını gerçekleştirir.
- **Makaslama (Scissor) Tekniği:** Sıçrayış uygulandıktan sonra atlama ayağının tersindeki ayak havaya kalkar ve çitanın üzerinden oturur pozisyonda geçilir. Ayaklar makas gibi hareket eder.
- **Sirtüstü (Fosbury Flop) Tekniği:** Atlet, sırtını çıtaya dönük bir pozisyonda çıtayı önce baş kısmı geçer ve sonrasında omuzları üzerine mindere düşer.
- **Kaliforniya (Western Roll) Tekniği:** Atletin atlayış esnasında yüzü çıtaya dönük, vücudu ise çıtaya paraleldir. Havada barın etrafında dönerek uygulanır.

### Cevap A

18- Atletizmde yüksek atlama branşında, çoklu yarışmalar dışında rekor denemesi yapılmadığında ve birden fazla atlet yarışmaya devam ettiğinde çita her turda en az 2 cm yükseltilmelidir. Birden fazla yarışmacının devam ettiği bir yüksek atlama yarışmasında hiçbir zaman çitanın yükseltile aralıkları artırılmaz. Bir sporcu, yarışmayı kazandıktan sonra, çitanın kaldırılacağı yükseklik veya yüksekliklere, ilgili Hakem veya Başhakemle görüşerek kendisi karar verecektir.

### Cevap A

19- Yüksek atlama branşında, sporcu yarışa başhakem tarafından önceden bildirilen herhangi bir yükseklikten başlayabilir ve sonraki yüksekliklerde istediği yüksekliği atlayabilir. Birincilikteki beraberlik nedeniyle yapılan baraj atlayışları hariç, denediği yükseklik ne olursa olsun, arka arkaya üç kez başarısız olan sporcu yarış dışı kalır.

### Cevap C

## 20- Yüksek Atlama Teknikleri

- **Binme (Straddle) Tekniği:** Atlet; yüzü aşağı tarafa dönük bir biçimde, bedenini çitanın üzerinde döndürerek atlayışını gerçekleştirir.
- **Makaslama (Scissor) Tekniği:** Sıçrayış uygulandıktan sonra atlama ayağının tersindeki ayak havaya kalkar ve çitanın üzerinden oturur pozisyonda geçilir. Ayaklar makas gibi hareket eder.
- **Sırtüstü (Fosbury Flop) Tekniği:** Atlet, sırtını çıtaya dönük bir pozisyonda çıtayı önce baş kısmı geçer ve sonrasında omuzları üzerine mindere düşer.
- **Kaliforniya (Western Roll) Tekniği:** Atletin atlayış esnasında yüzü çıtaya dönük, vücudu ise çıtaya paraleldir. Havada barın etrafında dönerek uygulanır.

### Cevap B

21- Yüksek atlama branşında herhangi bir mazeretten ötürü atlayış sırası geldiği halde atlama yapılan yerde bulunmayan atletin hakkı, pas geçmiş olarak kaydedilir. Ancak bütün yarışmacılar yarıştıktan sonra gelen sporcu, yarışmaya devam edemez, yarışmada daha önce elde ettiği en iyi derece ile değerlendirilir.

### Cevap D

22- Yüksek atlamada çıtayı geçme ve konma bölümünde geçişin başlamasıyla beraber sporcu sırtını ve omuzlarını çıtaya doğru döndürür. Kalçasını yukarı kaldırır. Vücudu belden "köprü" pozisyonuna geçmeye başlar. Kollarını gövdeye yakın ve yanlarda tutar. Sıçrama bacağın ve savurma bacağın dizlerden bükülü olarak yan yana getirir. Kalçasını yukarı kaldırarak vücudunu belden "köprü" pozisyonuna geçirir. Bu esnada kollarını gövdeye yakın ve yanlarda tutmaya devam eder. Omuzları ve sırtı çitanın gerisinden mindere doğru inerken kalçasını çitanın üstünde yukarıya doğru kaldırmaya devam eder. Bacaklarının çıtayı geçmesiyle beraber mindere sırtüstü düşerek atlayışını tamamlar.

### Cevap C

23- Yüksek atlama branşında sporcular için belirli bir hızlanma alanı bulunmaz, sporcular kendi hızlanma alanını daha önceki çalışmalarında belirlemeye çalışırlar. Yüksek atlama branşı bu özelliği ile diğer branşlardan ayrılır.

### Cevap B

24- Atletizm teknik kurallarına göre yüksek atlama branşında atlayış gerçekleştirecek olan sporcu, atlayışını tek ayak ile gerçekleştirmek zorundadır. Aksi takdirde hata yapmış sayılacak ve atlayış geçersiz olacaktır.

### Cevap D

25- Yarışmacılar kendilerine verilen 60 saniye içerisinde atlayışlarını yapmalıdır. Ancak, aynı atletin birbirini takip eden aynı yükseklikteki atlayış arasında 2 dakika olmalıdır. Yarışa sadece iki veya üç yarışmacı devam ettiğinde, atlayış süresi 1,5 dakikaya çıkarılır. Eğer sadece bir yarışmacı kalmışsa bu süre 3 dakikaya çıkar. Yüksek atlama yapılan yerde zaman sayacı yoksa sürenin bitimine 15 saniye kala, sporcuya sarı bayrak ile işaret verilir.

### Cevap C

26- Atletizm teknik kurallarına göre atlayışlar için izin verilen süreler şu şekildedir:

Atlayışlar için İzin Verilen Süreler		
Sporcu Sayısı	Yüksek Atlama	Sırıkla Atlama
1 sporcu	3 dakika	5 dakika
2 veya 3 sporcu	1,5 dakika	2 dakika
3'ten fazla sporcu veya yarışmaya başlayan her sporcunun ilk atlayışı	1 dakika	1 dakika
Birbiri ardına atlayışlar	2 dakika	3 dakika

### Cevap D

27- Yüksek ve sırkla yüksek atlama hariç diğer alan yarışlarında, berabere olan sporcuların en iyi ikinci dereceleri beraberliği bozacaktır. Gerekirse en iyi üçüncü ve sonraki dereceler dikkate alınacaktır. Yüksek ve sırkla yüksek atlama branşlarında ise beraberlik bozulana kadar atlayışlar devam eder.

### Cevap E

#### 28- Yüksek Atlama Teknikleri

- **Binme (Straddle) Tekniği:** Atlet; yüzü aşağı tarafa dönük bir biçimde, bedenini çitanın üzerinde döndürerek atlayışını gerçekleştirir.
- **Makaslama (Scissor) Tekniği:** Sıçrayış uygulandıktan sonra atlama ayağının tersindeki ayak havaya kalkar ve çitanın üzerinden oturur pozisyonda geçilir. Ayaklar makas gibi hareket eder.
- **Sırtüstü (Fosbury Flop) Tekniği:** Atlet, sırtını çıtaya dönük bir pozisyonda çıtayı önce baş kısmı geçer ve sonrasında omuzları üzerine mindere düşer.

### Cevap E

#### 29- Sırkla Yüksek Atlama Tekniğinin Bölümleri

- Sıriğin tutuluşu
- Yaklaşma koşusu ve sıriği taşıma
- Sıriğin saplanması
- Sıçrama ve sıriğin esnemesi
- Sallanma ve geriye yuvarlanma (L pozisyonuna gelme)
- Çekme
- Çıtayı geçme, sıriktan ayrılma ve konma

### Cevap C

#### 30- Sırik Taşıma Teknikleri

- **Alçak Taşıma:** Sıriğin uç kısmının yüksekliği atletin baş seviyesinin altındadır.
- **Orta Taşıma:** Sıriğin uç kısmı atletin baş hizasındadır.
- **Yüksek Taşıma:** Sıriğin uç kısmı atletin baş seviyesinin üstündedir.

### Cevap C

#### 31- Sırkla Yüksek Atlama Dalında Atlayışın Geçersiz Sayıldığı Durumlar

- Çıta, atlayıştan sonra atletin atlama esnasındaki hareketi sebebiyle her iki destek üzerinde kalmazsa
- Çıtayı geçmeden vücudunun herhangi bir kısmı ile sırik saplama kazanının üst kısmı boyunca olan dikey düzlemin ötesindeki minder dâhil olmak üzere zemine dokunursa
- Zeminden yükseldikten sonra, atlet sırik üzerinde alttaki elini yukarıya taşırsa ya da üstteki elini daha yukarıya götürürse
- Atlet atlayış esnasında çıtayı elleri ile düzeltir ya da yerine geri yerleştirirse

Atlayış sırasında sırik, atlama kazanına saplandıktan sonra mindere dokunursa bu bir hata sayılmamaktadır.

### Cevap A

32- Sırkla yüksek atlama branşında sporcuların yarışma esnasında sıriği daha iyi kavrayabilmeleri için sıriğin üzerine ya da ellerine kavramayı kolaylaştırıcılar sürebilirler. Ayrıca sırkla yüksek atlama yapacak sporcuların eldiven kullanmasına izin verilebilir.

### Cevap E

33- Atletizm teknik kurallarına göre atlayışlar için izin verilen süreler şu şekildedir:

Atlayışlar İçin İzin Verilen Süreler		
Sporcu Sayısı	Yüksek Atlama	Sırıkla Atlama
1 sporcu	3 dakika	5 dakika
2 veya 3 sporcu	1,5 dakika	2 dakika
3'ten fazla sporcu veya yarışmaya başlayan her sporcunun ilk atlayışı	1 dakika	1 dakika
Birbiri ardına atlayışlar	2 dakika	3 dakika

#### Cevap E

34- Atletizmde sıırıkla yüksek atlama branşında, çoklu yarışmalar dışında rekor denemesi yapılmadığında ve birden fazla atlet yarışmaya devam ettiğinde çita her turda en az 5 cm yükseltilmelidir. Birden fazla yarışmacının devam ettiği bir yüksek atlama yarışmasında hiçbir zaman çitanın yükseltme aralıkları artırılmaz. Bir sporcu, yarışmayı kazandıktan sonra, çitanın kaldırılacağı yükseklik veya yüksekliklere, ilgili hakem veya başhakemle görüşerek kendisi karar verecektir.

#### Cevap E

##### 35- Sırıkla Yüksek Atlama Tekniğinin Bölümleri

- Sırığın tutuluşu
- Yaklaşma koşusu ve sıırığı taşıma
- Sırığın saplanması
- Sıçrama ve sıırığın esnemesi
- Sallanma ve geriye yuvarlanma (L pozisyonuna gelme)
- Çekme
- Çıtayı geçme, sıırıktan ayrılma ve konma

#### Cevap D

36- Sırığın saplanması bölümü, sıırıkla yüksek atlamanın en önemli bölümüdür. Saplama, sıçrama noktasından beş koşu adım önce sıırığın ucu aşağıya indirilerek başlar. Sırığın aşağı tarafında (saplama kısmı) olan kol dirsekten bükülükten yukarı kısımda olan kol gergindir. Atlet, sıırığı bedenini ortalayacak şekilde baş hizasına kadar kaldırır. Sıçrama noktasına ulaşıncaya sıırığı saplama kazanına sokar ve kazanın arka setine dayanmasını sağlar. Bu durumda sıırığın yukarı kısmındaki kol, sıçrama bacağının topuğuyula aynı doğrusal çizgi üzerinde olmalıdır.

#### Cevap B

37- Sırıkla yüksek atlamanın teknik bölümlerinden olan sallanma ve geriye yuvarlanma bölümündeki temel amaç sıırığın daha fazla esnetilmesi ve sonucunda yüksek enerjiyle doğrusalmasını sağlamaktır. Böylece sporcu çıtayı geçmek için en iyi seviyeye yükselebilir.

#### Cevap C

38- Pentatlon, bir gün içerisinde sıırıyla uzun atlama, cirit atma, 200 metre koşu, disk atma ve 1500 metre koşu yapılacak olan beş branştan oluşmaktadır.

#### Cevap C

39- Heptatlon, birbirini izleyen iki 24 saatlik süre içinde aşağıdaki sıırıyla yapılacak olan yedi branştan oluşmaktadır:

- **Birinci gün:** 100 metre engelli, yüksek atlama, gülle atma, 200 metre
- **İkinci gün:** Uzun Atlama, Cirit Atma, 800 metre

#### Cevap E



**40- Pentatlon**

- **Tek gün:** Uzun atlama, cirit atma, 200 metre koşu, disk atma, 1500 metre koşu

**Heptatlon**

- **Birinci gün:** 100 metre engelli, yüksek atlama, gülle atma, 200 metre koşu
- **İkinci gün:** Uzun atlama, cirit atma, 800 metre

**Dekatlon**

- **Birinci gün:** 100 metre koşu, uzun atlama, gülle atma, yüksek atlama, 400 metre
- **İkinci gün:** 110 metre engelli, disk atma, sıvıkla atlama, cirit atma, 1500 metre

**Cevap B**