



**Fatih Çintimar**  
**Atletizm Federasyonu Başkanı**

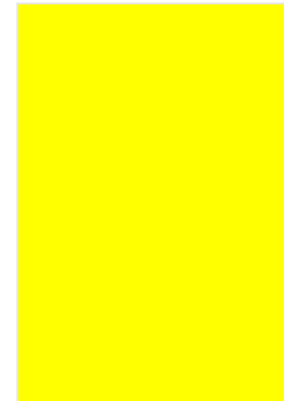
Tüm hakemlerimize yeni dönemde başarılar ve kolaylıklar dilerim.

## BAŞHAKEM

- İhtar ve ihraç yetkisine sahiptir.

"Başhakem sportmenlik dışı ya da uygunsuz davranışta bulunan herhangi bir sporcuyla yarışmadan **ihraç etme ya da uyarma yetkisine sahiptir.**"

Sporculara uyarılar sarı kart, ihraçlar ise kırmızı kart gösterilerek yapılabilir.



## İTİRAZ JÜRİSİ

- Üç, beş veya yedi üyeden oluşur.
- Üyelerden biri başkanlığı, biri de sekreterliği üstlenir. Gerekirse sekreter, jüri üyeleri dışından atanabilir.
- Prosedüre uygun olarak yapılan itirazları görüşür ve karara bağlar.
- İtiraz konusuyla ilgili her türlü video, fotoğraf ve diğer kanıtları değerlendirebilir, başhakem ve hakemlerin görüşünü alabilir.
- Jürinin kararı kesindir, değiştirilemez.

## İtiraz prosedürü:

- İtiraz, önce sporcu veya temsilcisi tarafından başhakeme sözlü olarak yapılır.
- Yarışma sonucunun resmi ilanından sonra **30 dakika** içinde İtiraz Jürisi'ne dilekçe ile itiraz edilebilir.
- Jüriye yapılan itiraza **100 Amerikan Doları veya Yarışma Statüsünde belirtilen depozito** eşlik eder, itirazın reddi halinde depozito iade edilmez.



# ÇAĞRI ODASI (Call Room)

- Isınma alanı ile yarışma alanı arasındaki geçişi düzenler.
- Aşağıdaki kontroller yapılır;
  - Sporcuların çıkış listesine uygunluğu
  - Göğüs numaraları
  - **Yarışma giysileri (Resmi formalar)**
  - Reklamlar
  - **Ayakkabılar (Modelleri, Çivi sayıları, boyutları)**

Kuraldışı olarak uzun atlamada kullanılan bir ayakkabı



## Yarışma alanına sokulmasına izin verilmeyecek malzemeler :

- Atma aletleri
- İzin verilenden daha çok ve/veya daha uzun çiviye sahip ayakkabılar
- Elektronik cihazlar; video, kasetçalar, radyo, CD, telsiz vericisi, mobil telefon ve benzeri



## Ayakkabı;

- Her iki ayakta veya tek ayakta ya da çıplak ayak,
- Avantaj sağlayacak ekler yapılmamalı,
- En çok 11 çivi,
- Çivi boyutu yüksek ve cirit için en çok 12mm, diğerleri için 9mm,
- Taban kalınlıkları için Teknik Kurallar 5.13' deki tabloya bakınız

## Göğüs Numarası;

- ❑ Göğse ve sırtta takılmalı,
- ❑ Atlayıcılar tek numara takabilir,
- ❑ Kesilmemeli, katlanmamalı,
- ❑ Uzun mesafeciler perfore (küçük delikler açılabilir) edebilir.

➤ **Göğüs numarası olmadan yarışan sporcu diskalifiye edilir.** (elinde taşınması kabul edilir)

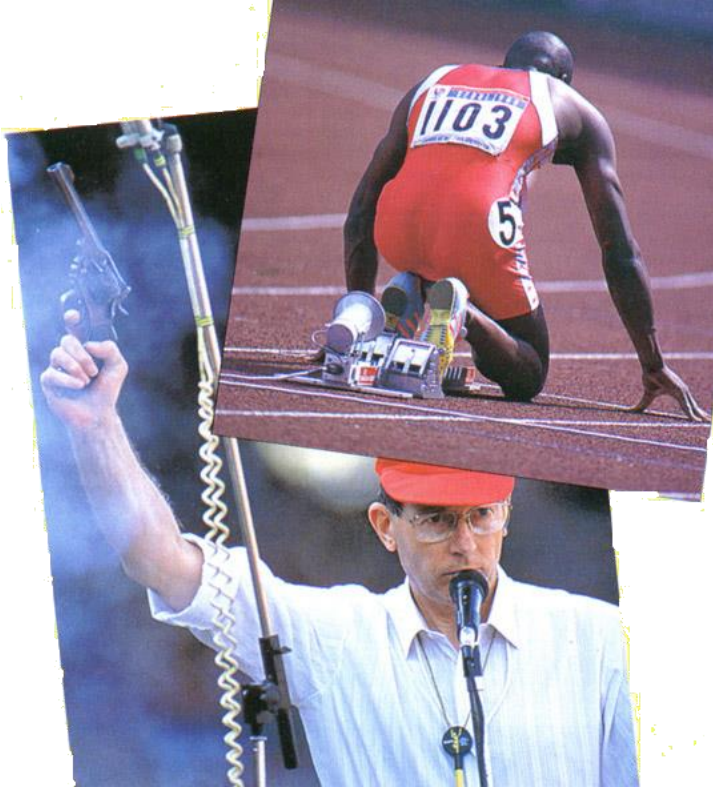
## Ayakkabı Taban Kalınlığı Tablosu– 31 Ekim 2024'e kadar yürürlükte olacaktır.

Branş	Maksimum Taban Kalınlığı (Madde 10.6 uyarınca)	Ek Gereklilik / Not
Alan Yarışları (Üç Adım Atlama hariç)	20mm	Tüm Atma branşları ile Üç Adım Atlama dışındaki Atlama branşları için geçerlidir. Madde 10.3 ve 10.4'te de belirtildiği üzere; hiçbir alan yarışında, sporcunun ayağının ön kısmının merkezindeki taban, sporcunun topuğunun merkezindeki tabanından daha yüksek olmamalıdır (ayakkabının iç uzunluğunun yüzde 12'sindeki ve yüzde 75'indeki noktalardaki ayakkabı merkezinde).
Üç Adım Atlama	25mm	Madde 10.3 ve 10.4'te de belirtildiği üzere; sporcunun ayağının ön kısmının merkezindeki taban, sporcunun topuğunun merkezindeki tabanından daha yüksek olmamalıdır (ayakkabının iç uzunluğunun yüzde 12'sindeki ve yüzde 75'indeki noktalardaki ayakkabı merkezinde).

Engelli koşular dahil 800 metreye kadar Pist Yarışları (800 metre hariç)	20mm	Bayrak Yarışlarında, her sporcunun koştuğu etabın mesafesi için geçerli kural uygulanır.
Su engelli koşular dahil 800 metre ve daha uzun mesafeli Pist Yarışları	25mm	Bayrak Yarışlarında, her sporcunun koştuğu etabın mesafesi için geçerli kural uygulanır. Yürüyüş Yarışlarında, Yol Yarışları için geçerli olan maksimum taban kalınlığı geçerlidir.
Kros Koşuları	25mm çivili ya da 40mm çivisiz ayakkabı	Sporcular, çivili veya çivisiz (örn. yol ayakkabıları) ayakkabılar giyebilirler. Çivili ayakkabı giyildiğinde, tabanın maksimum kalınlığı 25 mm'yi geçmemelidir. Çivisiz ayakkabı giyildiğinde ise tabanın maksimum kalınlığı 40 mm'yi geçmemelidir.
Yol Yarışları (Koşu ve Yürüyüş Yarışları)	40mm	
Dağ ve Patika Koşuları	Herhangi bir kalınlık	

Pist Yarışları (Engelli ve Su Engelli Koşular dahil)	20mm çivili ya da çivisiz ayakkabı	Bayrak Yarışlarında, her sporcunun koştuğu etabın mesafesi için geçerli kural uygulanır. Yürüyüş Yarışlarında, Yol Yarışları için geçerli olan maksimum taban kalınlığı geçerlidir.
Alan Yarışları	20mm çivili ya da çivisiz ayakkabı	Tüm Atlama branşlarında, madde 10.3 ve 10.4'te de belirtildiği üzere; sporcunun ayağının ön kısmının merkezindeki taban, sporcunun topuğunun merkezindeki tabanından daha yüksek olmamalıdır (ayakkabının iç uzunluğunun yüzde 12'sindeki ve yüzde 75'indeki noktalardaki ayakkabı merkezinde).
Yol Yarışları (Koşu ve Yürüyüş Yarışları)	40mm	
Kros Koşuları	20mm çivili ya da 40mm çivisiz ayakkabı	Sporcular, çivili veya çivisiz (örn. yol ayakkabıları) ayakkabılar giyebilirler. Çivili ayakkabı giyildiğinde, tabanın maksimum kalınlığı 20mm'yi geçmemelidir. Çivisiz ayakkabı giyildiğinde ise tabanın maksimum kalınlığı 40mm'yi geçmemelidir.





# PİST YARIŞLARI

# ÖNEMLİ : YENİ KURAL 20 MAYIS 2023

**TR20.4.3 100mt-100mt Eng-110mt Engel** seçme serileri sonrasında en hızlı 4 sporcu için 3.4.5.6 kulvarlar için kura çekimi (Teknik Delege Tarafından), 5 ve 6. sıradaki sporcular için 2.ve 7.kulvarlar için kura çekimi, 7.ve 8. sporcular için 1.ve 8. kulvarlar için kura çekimi yapılacaktır.

**TR20.4.4 200mt** seçme serileri sonrasında en hızlı 3 sporcu 4.5.ve 6.kulvarlar için kura çekimi, 4.5.6. sıradaki sporcular için 3.4.ve 8.kulvarlara kura çekimi, 7.ve 8. sporcular için 1.ve 2. kulvarlara kura çekimi yapılacaktır.

**TR20.4.5 400mt** seçme serileri sonrasında en hızlı 4 sporcu 4.5.6.ve7.kulvarlar için kura çekimi, 5.6. sıradaki sporcular için 7.ve 8.kulvarlara kura çekimi, 7.ve 8. sporcular için 1.ve 2. kulvarlara kura çekimi yapılacaktır.



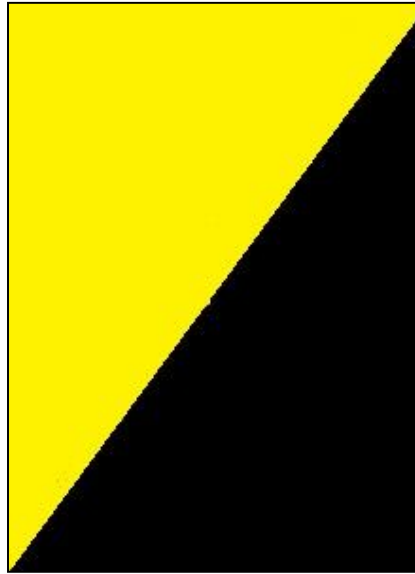
## HATALI ÇIKIŞ

- Tabanca sesinden önce çıkış hareketine başlayan sporcu(lar) “**hatalı çıkış**” yapmış olur.
  - Yüksek çıkışla başlayan yarışlarda erken çıkış hareketinin denge kaybı sonucu olduğu düşünülürse, “**hatalı çıkış**” verilmez.
- Hatalı çıkışı tespit etmek ve sporcuları geri çağırmak, Geri Çağırma Hakemlerinin sorumluluğundadır.

Bireysel branşlarda hatalı çıkışı yapan sporcu(lar), Çıkış Hakemi Yardımcısı tarafından kırmızı ve siyah (çapraz olarak ikiye bölünmüş) bir kart gösterilerek diskalifiye edilir.



Çoklu yarışmalarda, Hatalı çıkışı yapan sporcu(lar), Çıkış Hakemi Yardımcısı tarafından sarı ve siyah (çapraz olarak ikiye bölünmüş) bir kart gösterilerek uyarılır.



Sonraki hatalı çıkışı yapan sporcu(lar) diskalifiye edilir.

Eğer hatalı çıkış bir sporcudan kaynaklanmıyorsa ya da **Başhakem**, Çıkış Hakeminin hatalı çıkış kararına katılmıyorsa, tüm sporculara yeşil kart gösterilir.



## SAAT HAKEMLERİ – Uygulama ve İpuçları

- Kronometreyi avucunuzun içinde kavrayın, başparmağınız başlatma düğmesinin üzerinde hazır olsun.
- Çıkış anında dikkatinizi kaybetmeyin, tabancanın ucuna odaklanın.
- Özellikle sprint branşlarında, gerektiğini düşünürseniz, "**yerlerinize dendi**" ya da "**takoza oturdular**" gibi uyarılarda bulunun.
- Sprint branşlarında yarışı en çok son on metreye kadar izleyin, sonra gözlerinizi varış çizgisine çevirin.

## SAAT HAKEMLERİ – Uygulama ve İpuçları

- Aynı zamanda Variş Hakemi görevi de yapıyorsanız, varişta kronometreye basın ama bakmayın, gözünüzle derecesini tuttuğunuz sporcuyla takip edin.
  - Göğüs numarası kullanılmıyorsa, sporcunun yanına gitmeniz ve sekreter masasına kadar eşlik etmeniz gerekebilir.
  - ✓ **Sporcuya dokunmaktan kaçının!** Belli bir mesafede yanında olmanız yeterlidir.
  - ✓ Sıralama hakkında başka bir hakemle ihtilafınız varsa, **sporcunun yanında tartışmayın.**

# RÜZGAR ÖLÇÜMÜ

100m : 10 saniye

200m : Yarışın lideri düzlüğe girdiği andan itibaren  
10 saniye

100m engelli : 13 saniye

110m engelli : 13 saniye

Rüzgar ölçer, varış çizgisine 50 metre mesafede, 1. kulvarın  
dışına yerleştirilir.

Sporcunun arkasından **2 metre/saniye'den hızlı** esen rüzgarın yardımıyla elde edilen derece rekor olarak kabul edilmez.

+ 2.0 m/sn : Rekor geçerli

+ 2.1 m/sn : Rekor geçersiz



# KULVAR İHLALLERİ

# KULVAR İHLALLERİ

- Tamamı kulvarlarda koşulan
  - 100m,
  - 200m,
  - 400m,
  - 100m engelli / 110m engelli,
  - 400m engelli,
  - 4x100m bayrak yarışlarında,
  
- ikinci adamların ilk virajdan sonra iç kulvara geçtikleri 4x400m bayrak yarışında,
  
- ilk 100 metresi kulvarlı koşulan 800 metrede

## KULVAR İHLALLERİ

- Kulvarsız koşularda, virajda iç sahayı çevreleyen bordüre/çizgiye ya da bordürün/çizginin **iç tarafına bir kere basar** ve bundan **maddi bir avantaj elde etmez** ve başka bir sporcuyla ilerlemesini engelleyecek şekilde itmez ya da engellemezse

**sporcu diskalifiye edilmez.**

# KULVAR İHLALLERİ

- virajda kendi kulvarınının solundaki kulvara geçen,
- virajda sağındaki kulvara geçerek veya düzlükte kulvar değiştirerek **başka bir yarışmacıya engel olan**

**sporcu diskalifiye edilir.**

# KULVAR İHLALLERİ

- Düzlükte bordüre/çizgiye ya da **bordürün/çizginin iç tarafına** basarak maddi avantaj sağlayan

**sporcu diskalifiye edilir.**

# KULVAR İHLALLERİ

- Düzlükte bordüre/çizgiye ya da bordürün/çizginin iç tarafına basarak **maddi avantaj sağlayan**

**sporcu diskalifiye edilir.**

# KULVAR İHLALLERİ

## Maddi avantaj;

*Yarış anında önü kapanmış bir sporcunun, bundan kurtulmak için pistin iç kenarına basması veya pistin iç tarafında koşması dahil, herhangi bir şekilde yarıştaki sıralamasını iyileştirmesini de kapsar.*

- Başka bir sporcu tarafından **kendi kulvarının dışına itilen** ve bundan bir avantaj sağlamayan sporcu **diskalifiye edilmez.**
- Virajda sağındaki kulvara geçerek veya düzlükte kulvar değiştiren ancak başka bir sporcuya engel olmayan sporcu diskalifiye edilmez.
- Bu istisnaların dışında Başhakem, yardımcı hakemin raporunu yeterli bulursa, kendi kulvarı dışında koşan sporcuyu diskalifiye edecektir.
- **Yarışma sonuçlarında diskalifikasyona ilişkin kuralın maddesi belirtilir.**



## ENGELLİ KOŞULARDA HATALAR

- Bacağı engel düzleminin altından geçen,
- El, vücut veya savurma bacağına ön tarafıyla herhangi
- bir engeli deviren veya yerinden oynatan
- Başka kulvardaki engeli deviren/ yerini değiştiren

sporcu diskalifiye edilir.

## ENGELLİ KOŞULARDA HATALAR

- El, vücut veya savurma bacağına ön tarafıyla herhangi bir engeli deviren veya yerinden oynatan sporcu diskalifiye edilir.

**“Savurma bacağına ön tarafı ifadesi”, bacağın üst kısmından ayağın sonuna kadar olan uzvun tamamını kapsamaktadır.**

## ENGELLİ KOŞULARDA HATALAR



- Ayak tabanı ile engeli deviren sporcu kesinlikle diskalifiye edilmez!

# BAYRAK YARIŞLARI

## BAYRAK YARIŞLARI (4x100m, 4x400m)

- Bayrak değiştirme alanı, pisti enine kesen 5cm'lik çizgilerle belirlenmiştir.
- 4x100 metrede bayrak, **30 metrelik** değiştirme alanında el deęiřtirmelidir.
- 4x400 metrede bayrak, **20 metrelik** değiştirme alanında el deęiřtirmelidir.
- Karışık bayrak yarışında bayrak, birinci ve ikinci değişim 30 metrelik alanda yapılmalıdır.
- **Bayrak alacak sporcu, değiştirme alanının içinde beklemelidir.ÖNEMLİ**

## BAYRAK YARIŞLARI

### 4x400 metrede,

- ✓ İlk turun tamamı ve ikinci turun ilk virajı kulvarlı koşulur,
- ✓ İkinci sporcular kendi kulvarlarında bayrak alırlar ve içeri girme çizgisine kadar kulvarlarında koşarlar,
- ✓ Üçüncü ve dördüncü sporcular, **varış çizgisinin 10m gerisindeki değiştirme alanı başlangıcında, hakem nezaretinde, takım arkadaşlarının 200m geçiş sırasında sıralanırlar**, bayrak alana kadar pozisyonlarını değiştiremezler.(**yerini değiştirme diskalifiye nedenidir**)

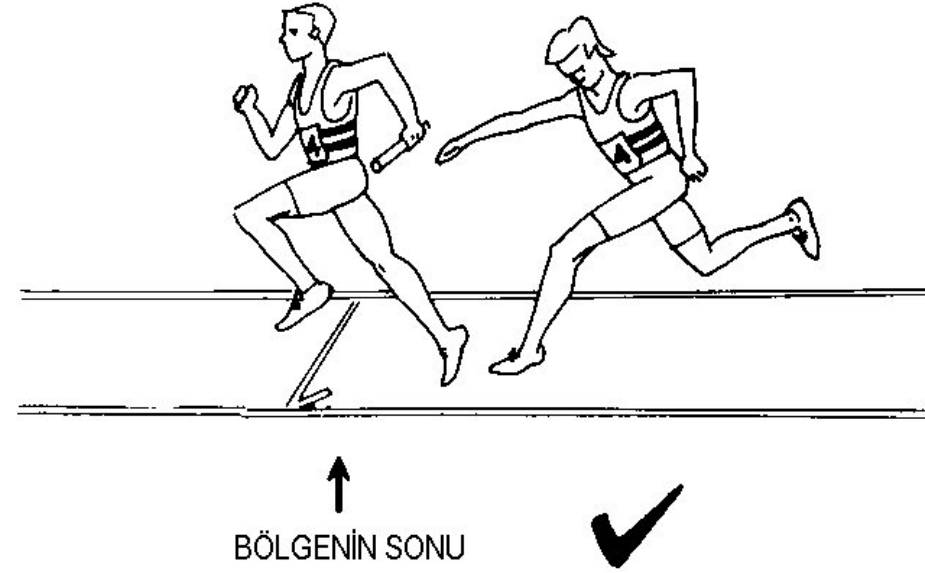
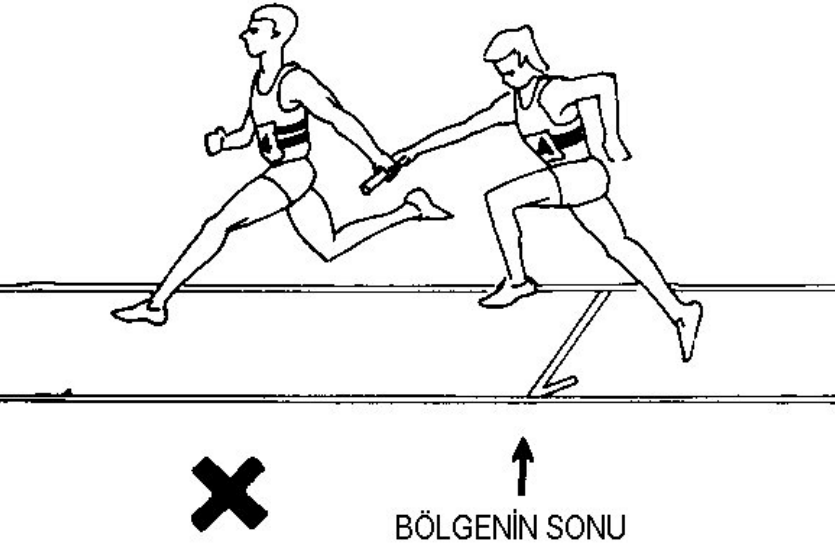


## BAYRAK YARIŞLARI

- Bayrak yere düşerse, **düşüren sporcu tarafından** yerden alınmalıdır,
- Sporcu, düşen bayrağı almak için kulvarından ayrılabilir, ancak yarış mesafesini kısaltamaz,
- Bayrağı takım arkadaşına veren sporcu, pisti hiçbir sporcuyla engellemeden terketmelidir,
- Rakibini engelleyen, takım arkadaşını iten sporcunun takımı **diskalifiye edilir.**



Değiştirme alanında olabilecek hatalar için bayrağın pozisyonu gözlemlenmelidir.



Bayrak deđiřimi, alan sporcu bayrađa temas ettiđi anda başlar, sadece alan kořucunun elinde olduğu anda tamamlanır.

# PİST YARIŞLARI - Genel

## Pisti terk etme

- Pisti gönüllü olarak terk eden sporcunun, yarışmaya devam etmesine izin verilmez.
  - Yarışı bitirmedi (**DNF**) olarak kaydedilir.
  - Yarışa devam etmek isterse, Başhakem tarafından **diskalifiye edilir.**



# ATLAMALAR



# UZUN VE ÜÇADIM ATLAMA

- Yarıştan önce havuza deneme koşuları ve atlayışları yapılabilir, ancak **yarış başladıktan sonra denemeye izin verilmez.**
  - Isınma atlayışı sayısına ilişkin sınırlama yoktur, yarış başlama saatine uygun şekilde ısınma yapılabilir.
- Sporcu, koşu yolu kenarına en çok **2 (iki)adet** olmak kaydıyla markör koyabilir.
  - Tebeşir ya da silinemeyen benzeri malzeme kullanılamaz.

## UZUN VE ÜÇADIM ATLAMA

- Yarışta sekizden fazla sporcu varsa;
  - her sporcuya üç hak verilir,
  - geçerli en iyi performansı elde eden sekiz sporcuya üç hak daha verilir. (Sekizincilikte beraberlik var ise, Kurala uygun şekilde bozular.)
- Yarışta sekiz veya daha az sporcu varsa, her birine altı hak verilir.

Her iki durumda da son üç hak için yarışma sırası, ilk üç hak sonundaki sıralamanın tersi olacaktır.

## UZUN VE ÜÇADIM ATLAMA :

- Yarışta sekizden fazla sporcu varsa;
  - her sporcuya üç hak verilir,
  - geçerli en iyi performansı elde eden sekiz sporcuya üç hak daha verilir. (Sekizincilikte beraberlik var ise, Kuralla uygun şekilde bozular.)
- Yarışta sekiz veya daha az atlet varsa, her birine altı hak verilir.

Her iki durumda da son üç hak için yarışma sırası, ilk üç hak sonundaki sıralamanın tersi olacaktır.

## ATLAYIŞ SÜRESİ (Uzun ve Üçadım)

Sektör atlayışa hazırlandıktan sonra  
Lider tarafından yapılan çağrıdan itibaren

**1 dakika**

Aynı atletin birbirini izleyen iki atlayışı için

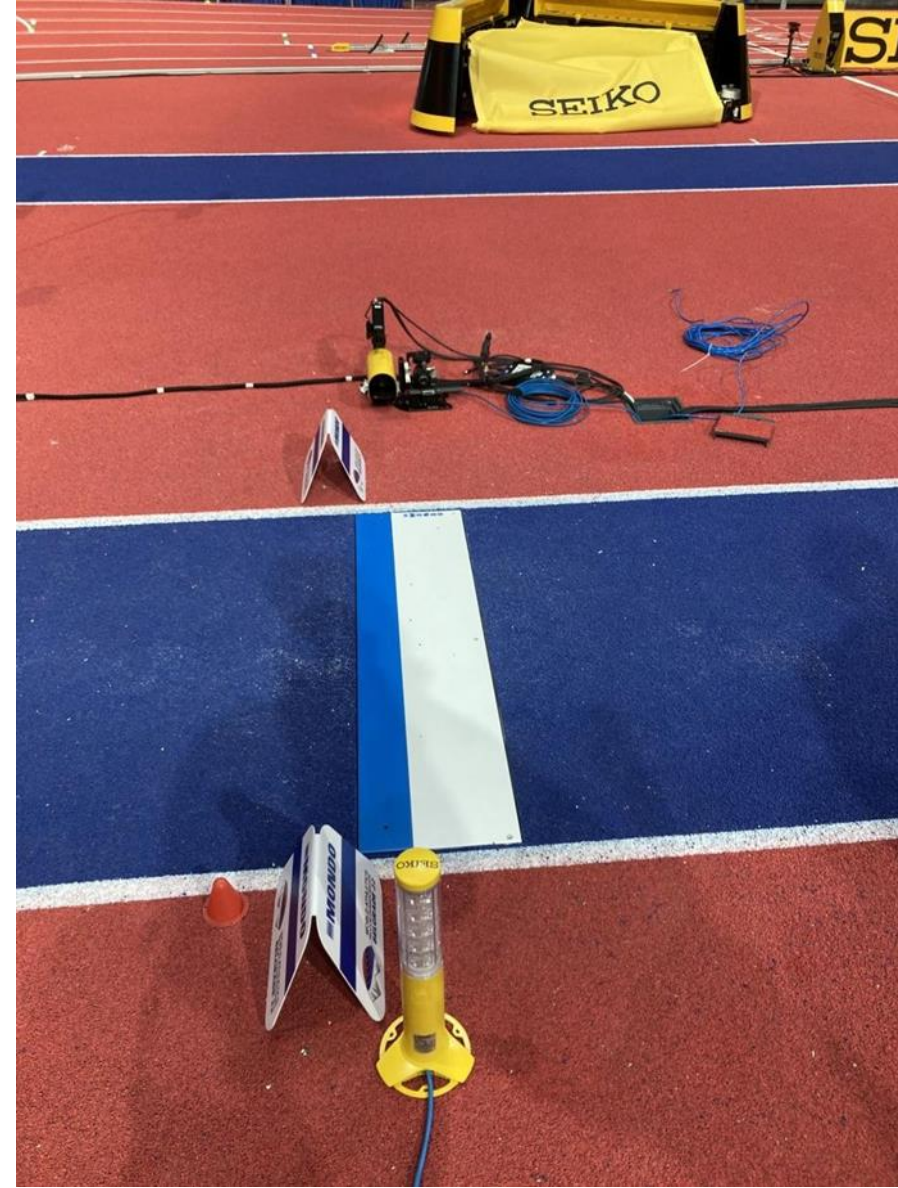
**2 dakika**

- Süresi içinde koşusuna başlamayan sporcu faul yapmış sayılır.
- Koşuya başlayan sporcu, süresi içinde olmak şartıyla durup, geri dönebilir ve atlayışa tekrar başlayabilir.
- Sürenin dolmasına 15 saniye kala sarı bayrak kaldırılır ve süre dolana dek havada tutulur.
- Sporcunun görebildiği bir konumda zaman göstergesi olmalıdır.



## BASMA (SIÇRAMA) TAHTASI

- Yatay atlamalarda macun tahtası kullanımı opsiyonel hale getiriliyor (1 Kasım 2021'den itibaren). Macun tahtası kullanılmadığı durumlarda video teknolojisi kullanılacaktır.



- Koşarken veya atlama esnasında basma tahtasından ilerideki bir noktaya vücudunun herhangi bir kısmı temas eden,
- Basma tahtasının uçlarının dışarısından sıçrayan,
- Koşu veya atlayış anında takla atan,
- Düşüş esnasında kum havuzunda bıraktığı basma tahtasına en yakın izden daha geride ve havuz dışında bir yere temas eden,
- Atlayış sonucunda kum havuzunda bıraktığı basma tahtasına en yakın izden daha geriden havuzdan çıkan,

sporcuların atlayışları geçersiz sayılır; faul kaydedilir.

- Basma tahtasına varmadan önce sıçrayan sporcunun atlayışı geçerlidir.
- Sporcunun, basma tahtasından önce, koşu yolunu sınırlayan 5cm'lik çizgilere veya bu **çizgilerin dışına** basması veya bir süre koşu yolunun dışında koşması bir **faul değildir.**

## UZUN/ÜÇADIM HAKEMLERİ – Uygulama ve İpuçları

- **Lider**, basma tahtasının hizasında konumlanmalı.
  - Tercihen bir tabure ya da alçak sandalyede oturmalı.
- Sıçramada yapılan **faulü sözle söylemeyin**, sadece bayrak kaldırın.
- Sıçramada bir hata yoksa, **yarışmacı havuzu terk edene kadar bayrak kaldırmayın**.
- Gerektiğinde, düşme alanındaki hakem (sıfır ucunu tutan hakem olabilir) havuzdan çıkışta yapılan hatayı Lider'e işaret etmeli.

## UZUN/ÜÇADIM HAKEMLERİ – Uygulama ve İpuçları

- Çok sayıda sporcunun yer aldığı yarışlarda, bir sıralama/çağrı hakeminin görevlendirilmesi yararlı olur.
- Yarış başlamadan önce, sektörde tüm sporcular için yeterli markör bulunduğundan emin olun.
  - Yeterli markör = Yarışmacı sayısı X 2
- Markör amaçlı ayakkabı, şişe vb. malzemelerin kullanılmasına izin vermeyin.
  - Sadece organizatör tarafından sağlanmış küp markörler ya da yapışkan bant kullanılabilir, organizasyon sağlamıyorsa sporcu kendi bantını kullanabilir.

## Rüzgar ölçümü

Rüzgar ölçme aleti,

basma tahtasına **20 metre** ve  
koşu yoluna en çok **2 metre**

mesafeye yerleştirilir.



Uzun atlamada sporcu basma tahtasından 40 metre, üçadım atlamada 35 metre uzaklıktaki, koşu yolu kenarında bulunan işaretli noktayı geçtiği anda **5 saniyelik bir süre için** rüzgar ölçülür.

Sporcu, 40 veya 35 metreden daha kısa bir mesafe koşarak atlayışını gerçekleştirecekse, rüzgar hızı sporcu koşmaya başladığı andan itibaren **5 saniye süreyle** ölçülmelidir.

Atletin arkasından **2 metre/saniye'den hızlı** esen rüzgarın yardımıyla elde edilen derece rekor olarak kabul edilmez.

+ 2.0 m/sn : Rekor geçerli

+ 2.1 m/sn : Rekor geçersiz



# YÜKSEK VE SIRIKLA ATLAMA

- **Lider**, yarışın başlangıç yüksekliğini ve çita yükselme aralıklarını ilan eder.
- Yarıştan önce Lider, her sporcuya, yarışa başlamak istediği yüksekliği sorar ve yarışma sekreterine kaydettirir.
- Sporcular, yarıştan önce Lidere bildirdikleri başlama yüksekliklerini yarış devam ederken değiştirebilirler. **(Ancak çita yüksekliği geri indirilemez)**
- Sporcular yarıştan önce deneme koşuları ve atlayışları yapabilirler, yarış başladıktan sonra denemeye izin

- Hakemler, yarış boyunca çitayı, **her atlayışta aynı yüzü öne, aynı yüzü üste** gelecek şekilde yerleştirmelidirler.
- Çıta her yükseltiğinde, yükseklik kontrol edilmelidir.



- Birbirini izleyen üç atlayışında hata yapan sporcu elenir.  
Buna göre, sporcular her yükseklikte **üç deneme** yapabilirler.
- Sporcu, herhangi bir yüksekliği, hiç denemeden veya bir hatalı atlayıştan sonra veya iki hatalı atlayıştan sonra pas geçebilir.
- Sporcu, pas geçtiği bir yükseklikte deneme yapamaz.

Yüksek ve sıırıkla atlamada;

- Geçerli bir atlayış "0" sembolü ile,
- Geçersiz atlayış "X" sembolü ile,
- Pas geçilen atlayış " - " ile

gösterilir.

Yarışta **tek sporcu** kalmadıçça;

- çita yükselme aralığı hiçbir zaman, **yüksek atlamada 2 cm, sıırıkla atlamada 5 cm'den** daha az olamaz,
- çita yükselme aralığı artamaz.

# ATLAYIŞ SÜRELERİ

	<u>Yüksek</u>	<u>Sırik</u>
3'ten fazla yarışmacı	1 dk	1 dk
2 – 3 yarışmacı	1,5 dk	2 dk
1 yarışmacı	3 dk	5 dk
Birbiri ardına atlayışlar	2 dk	3 dk

Yarışmayı kazandığı kesinleşmiş sporcu, **dünya rekoru ya da o yarışla ilgili bir rekor denemesi** yapacak ise,

sporcunun deneme süresine **1 dakika** ilave edilir.

## Yüksek atlamada sporcu;

- çift ayakla sıçrarsa,
- atlayışını yaparken temas etmesi sonucu çita, desteklerinin üzerinde kalmazsa,
- atlayışını yapmadan önce dikmelerin arasından veya dışından dikmelerin yakın kenarının düşey düzleminin ötesine temas ederse,

atlayış geçersiz sayılır, yarışma cetveline **faul** olarak kaydedilir.



## Yüksek atlamada yarışmacı;

- çift ayakla sıçrarsa,
- atlayışını yaparken temas etmesi sonucu çita, desteklerinin üzerinde kalmazsa,
- atlayışını yapmadan önce **dikmelerin arasından veya dışından dikmelerin yakın kenarının düşey düzleminin ötesine** temas ederse,

atlayış **geçersiz sayılır**, yarışma cetveline **faul** olarak kaydedilir.



Her dikmenin 3 metre dışındaki noktalar arasında 5 cm genişliğinde çizgi çizilmelidir.

- Sporcunun ayağı, sıçrayış sırasında mindere değeri ve hakemler bu durumun sporcuya bir avantaj sağlamadığına karar verirse, atlayış **geçerli sayılacaktır.**
- **Lider**, çitanın rüzgar ya da başka bir harici güç nedeniyle düştüğünü belirleyebilir; bu durumda kendi görüşüne göre **çita**, sporcu üzerinden geçtikten sonra **düştüyse** atlayışı **geçerli sayabilir veya atlayış tamamlanmamış ise sporcuya yeni bir hak** verebilir.

- Yüksek atlamada koşu yolu uzunluğu **en az 15 metre** olmalıdır.
- Sporcular, koşu ve sıçrama esnasında kendilerine yardımcı olabilecek, organizatörler tarafından sağlanmış **bir veya iki markörü (bant)** kullanabilirler.
- Eğer markör sağlanmamışsa, sporcular bu amaç için yapışkan **bant kullanabilirler**, ancak **tebeşir ya da benzer** maddeler kullanılmasına izin verilmez.

## Sırıkla atlamada,

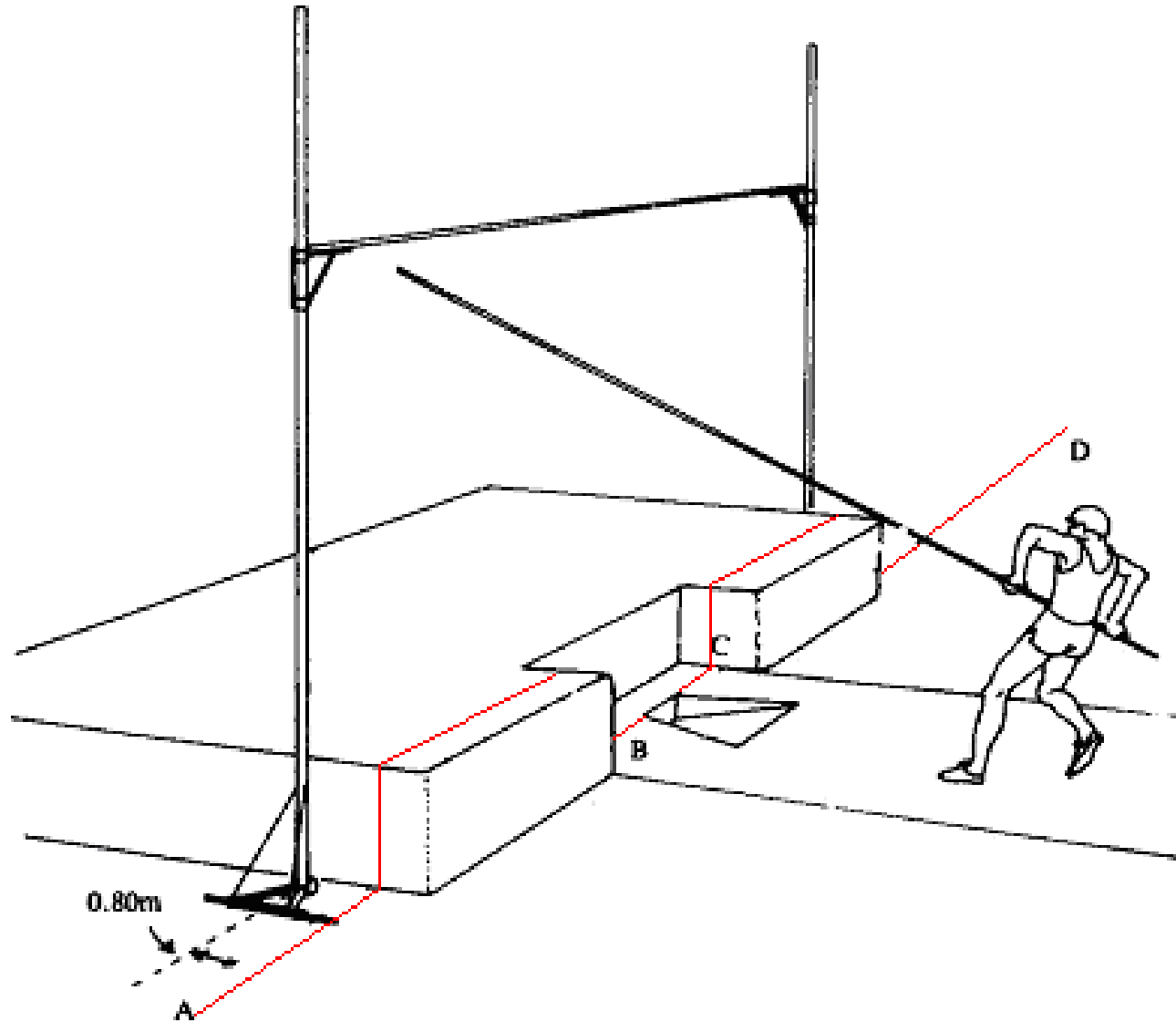
- sporcular dikmelerin, düşme alanı yönünde **80 cm'den** daha fazla olmamak kaydıyla, hareket ettirilmesini isteyebilir.
- **Lider**, yarışma öncesinde sporculara, dikmeleri istedikleri konumu sorar ve yarışma sekreterine kaydettirir.
- Sporcu dikme pozisyonlarında istediği zaman değişiklik yapabilir.
  - Atlayış için çağrılmadan önce Lidere bildirmeli.
  - Çağrıldıktan sonra talep ederse, atlayış süresi başlatılmış olacak, dikmelerin yeni pozisyona getirilmesi esnasında süre işleyecektir.



## Sırıkla atlamada sporcu;

- atlayışını yaparken temas etmesi sonucu çıta, desteklerinin üzerinde kalmazsa,
- atlayışını yapmadan önce vücudunun herhangi bir kısmı ya da sırtıyla dikmelerin arasından veya dışından kazanın düşey düzleminin ötesine temas ederse ,

atlayış geçersiz sayılır, yarışma cetveline **faul** olarak kaydedilir.





## Sırıkla atlamada sporcu;

- atlayışını yaparken temas etmesi sonucu **çıtı**, **desteklerinin üzerinde kalmazsa**,
- atlayışını yapmadan önce **vücudunun herhangi bir kısmı** ya da **sırıyla** dikmelerin arasından veya dışından **kazanın düşey düzleminin ötesine temas ederse** ,
- ayakları yerden kesildikten sonra ellerinin yerini değiştirir veya üstteki elini daha yukarıdaki bir noktaya götürürse,
- havadayken düşmekte olan çıtayı elleriyle yerine yerleştirirse

**atlayış geçersiz sayılır**, yarışma cetveline **faul** olarak kaydedilir.

- Dikmelerin ve çıtanın ters yönünde düşüyor olmadıkça, sırığa dokunulmasına izin verilmez.
  - Dokunulursa ve Başhakemin görüşünde sırığa dokunulmaması halinde çıtaı düşürme ihtimali varsa, çıta yerinde kalsa dahi atlayış geçersiz sayılır; **faul** olarak kaydedilir.
- Atlayış sırasında sporcunun sırığı kırılırsa, hata sayılmaz ve yeni bir hak verilir.

- Sporcu, sırtığın üzerine ya da ellerine kavramayı kolaylaştırıcılar sürebilir.
- Sporcunun eldiven kullanmasına izin verilir.
- Sporcunun, yaklaşma koşusu sırasında koşu yolunu sınırlayan çizgilerin üzerine basması ya da dışında koşması hata sayılmaz.
- Atlayış anında sırtık, atlama kazanına saplandıktan sonra mindere dokunursa hata sayılmaz.



Sporcular, yarışma sırasında kendi özel sıırıklarını kullanabilirler.

Kişisel bir sıırığı diğer sporcular kullanamazlar.

Koşu yolu uzunluğu en az 40 metre olmalıdır. Koşuyolu genişliği ise 1.22 metre olup, 5 cm'lik çizgilerle sınırlanmıştır.



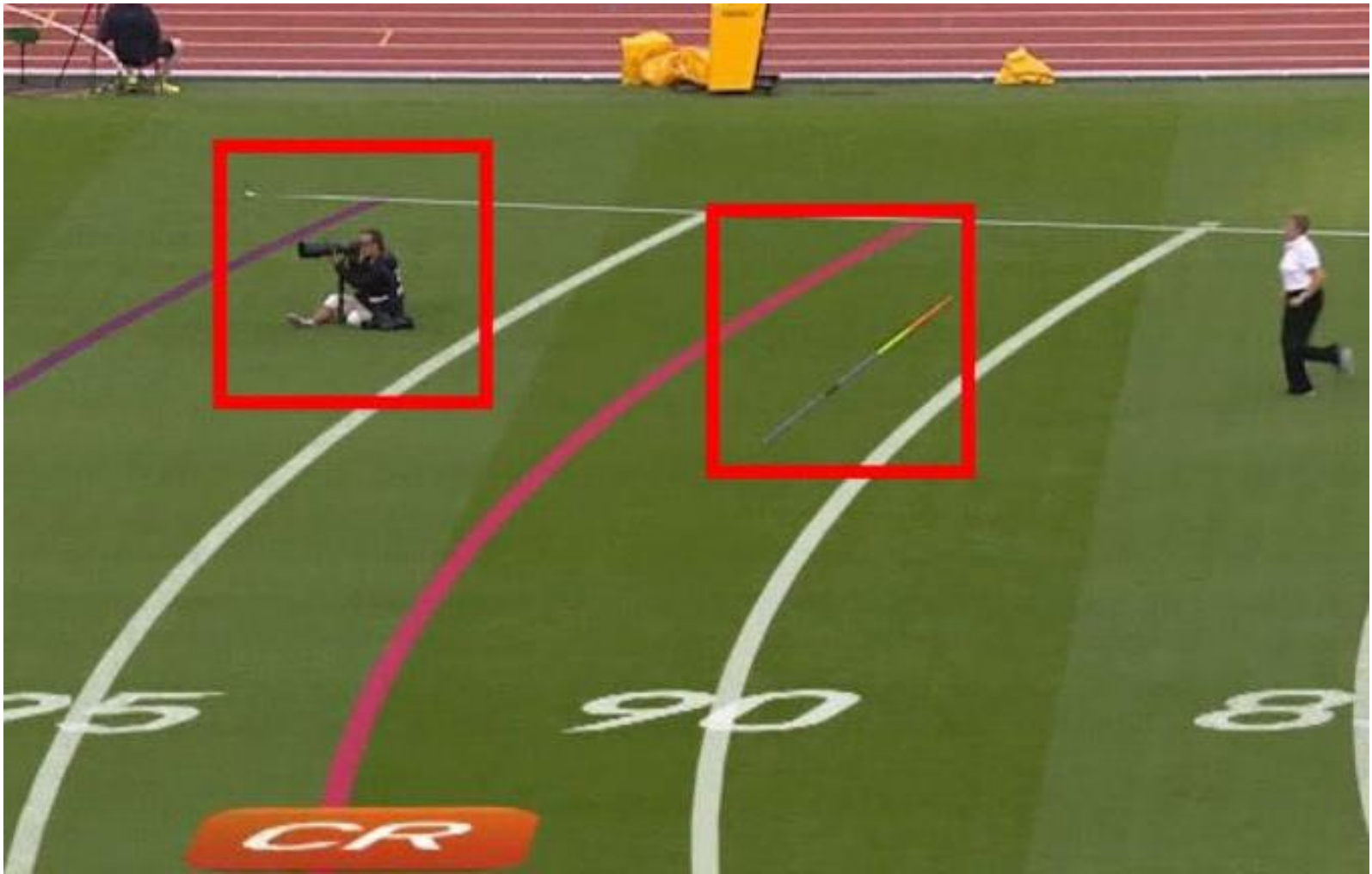
# ATMALAR



# GÜVENLİK !!!

- ❑ Atış alanındayken sektöre arkanı dönme !
- ❑ Atma aletini atış alanından geriye atma, taşı !





- Tüm atışlar **hakem** kontrolünde olmalı,
- Isınma atışları, yarışma sıralamasıyla ve **hakem** kontrolünde yapılmalı,
  - Isınma atlayışı sayısına ilişkin sınırlama yoktur, yarış başlama saatine uygun şekilde ısınma yapılabilir.
- Yarışma başladıktan sonra atma aletleri ısınma amaçlı kullanılmamalı.



- Yarışta sekizden fazla sporcu varsa;
  - her sporcuya üç hak verilir,
  - geçerli en iyi performansı elde eden sekiz sporcuya üç hak daha verilir. (Sekizincilikte beraberlik var ise, Kuralla uygun şekilde bozular.)
  
- Yarışta sekiz veya daha az sporcu varsa, her birine altı hak verilir.

**Her iki durumda da son üç hak için yarışma sırası, ilk üç hak sonundaki sıralamanın tersi olacaktır.**

- Yarışta sekizden fazla sporcu varsa;
  - her sporcuya üç hak verilir,
  - geçerli en iyi performansı elde eden sekiz sporcuya üç hak daha verilir. (Sekizincilikte beraberlik var ise, Kurallara uygun şekilde bozulur.)
  
- Yarışta sekiz veya daha az sporcu varsa, her birine altı hak verilir.

Her iki durumda da son üç hak için yarışma sırası, ilk üç hak sonundaki sıralamanın tersi olacaktır.

# ATIŞ SÜRESİ

Sektör atışa hazırlandıktan sonra  
Lider tarafından yapılan çağrıdan itibaren

**1 dakika**

Aynı sporcunun birbirini izleyen iki atışı için

**2 dakika**

Yarıшта 2-3 sporcu varsa, ilk atıştan sonraki her atış için

**1 dakika**

- Süresi içinde atış hareketine başlamayan sporcu **faul** yapmış sayılır.
- Atış hareketine başlayan sporcu, süresi içinde olmak şartıyla durup, tekrar atışa başlayabilir.
- Sürenin dolmasına **15 saniye** kala sarı bayrak kaldırılır ve süre dolana dek havada tutulur.
- Sporcunun görebildiği bir konumda zaman göstergesi bulunmalıdır.

## Çemberden yapılan atışlarda;

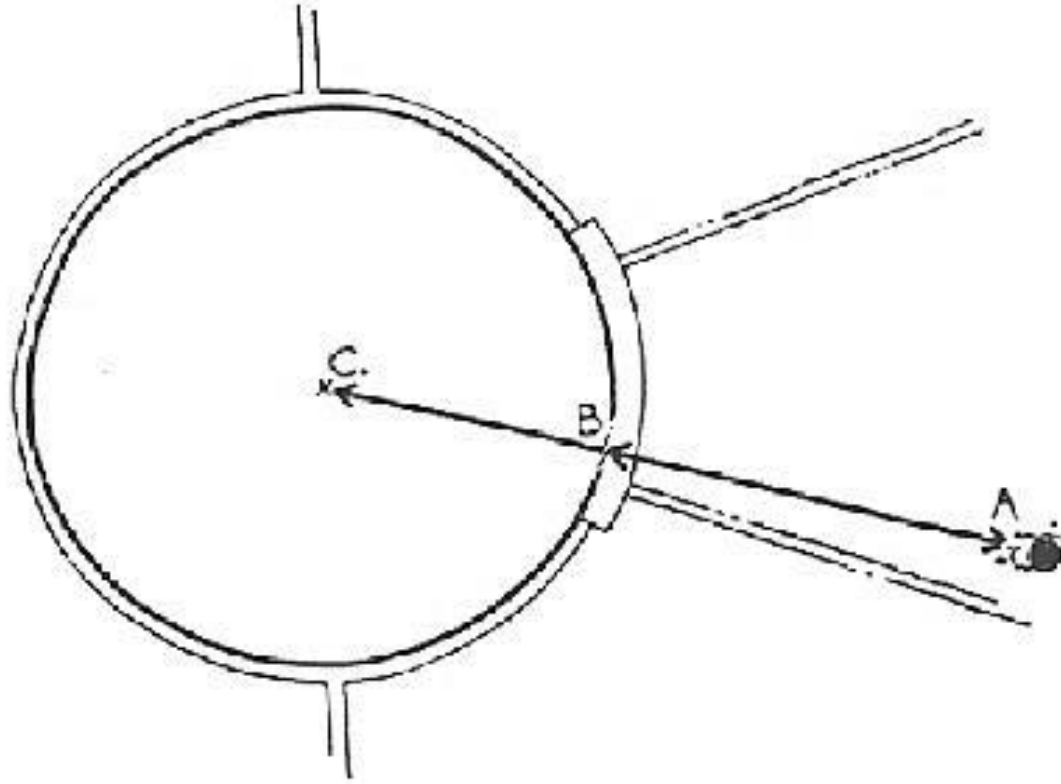
- Sporcu çembere herhangi bir yerinden girebilir.
- Çemberin hemen gerisine ya da bitişiğindeki zemin üzerine yerleştirilmesi şartıyla **bir markör** kullanılabilir.
- Sporcu atıştan sonra çemberi terk ederken, çember dışıyla ilk teması çapın gerisine olmalı; çemberden kurala uygun ayrılmayan sporcunun o denemesi **faul** olarak kaydedilir.
- Atış yaparken, ilk rotasyon sırasında çember **merkezinin gerisinde meydana gelmesi** hariç, **dışına temas edilmesi fauldür.**

- **Atma aleti yere düşmeden** çemberin, cirit atmada koşu yolunun terkedilmesi fauldür.
- Güllenin, diskin, çekicin kafasının, ciritin ucunun yerle ilk temasının atış açısı çizgisiyle veya atış açısı çizgisinin dışıyla olması fauldür.
- Atışın tamamlanması için, atma aletinin atış alanında herhangi bir cisme çarpmadan yere düşmüş olması gerekir, aksi takdirde **sporcuya bir hak** daha verilir.

- Atma aletleri organizatör tarafından sağlanır ve yarış sektörüne Teknik Direktör tarafından kontrol edildikten sonra çıkarılır.
- Sporcu kendi atma aletlerini yarışa sokmalarına izin verilir; kişisel atletler yarıştan önce Teknik Direktöre teslim edilmelidir.
- Yarışa kabul edilen ve sektöre çıkarılan kişisel atma aletleri, tüm sporcular tarafından kullanılır.

- Ölçüm, güllenin yerde açtığı çukurun çembere en yakın izi ile çarpma takozunun iç kenarı arasında yapılır.
- Ölçümde **çelik metre**, çemberin merkezinden geçecek şekilde tutulmalıdır.





- Güllenin yerde açtığı çukurun çembere **en yakın izi**
- Çarpma takozunun **iç kenarı**
- **Çemberin merkezinden geçecek şekilde**

## Disk atma;

- Çemberden yapılır.
- Güvenlik kafesi kullanılır.
- Sabit pozisyondan başlanır.
- Ölçüm, diskin yerde açtığı çembere en yakın iz ile çemberin iç kenarı arasında yapılır.
- Ölçümde **çelik metre**, çemberin merkezinden geçecek şekilde tutulmalıdır.

## Çekiç atma;

- Çemberden yapılır.
- Güvenlik kafesi kullanılır.
- Sabit pozisyondan başlanır.
- Ölçüm, çekicin kafasının yerde açtığı çembere en yakın iz ile çemberin iç kenarı arasında yapılır.
- Ölçümde **çelik metre**, çemberin merkezinden geçecek şekilde tutulmalıdır.



Sağ elini kullanan sporcu atış yaparken kafesin **sol kapısı**,  
sol elle atış yapılırken **sağ kapısı** kapatılır.



➤ Atma aleti elden çıktıktan sonra, **disk ya da çekicin herhangi bir kısmı kafesin yakın tarafına (sporcu atış alanına bakarken sağ elle atış yapan sporcu için kafesin sağ tarafına, sol elle atış yapan sporcu için kafesin sol tarafına) çarpar ve düşme alanına kafes sınırları içinde düşerse, bu durum hata olarak **değerlendirilmeyecektir.****



- Sporcu atış için hazırlık dönüşlerini yaparken çekiç, çemberin içinde veya dışında yere veya çembere temas ederse, bu **bir faul değildir.**
  - Sporcu isterse, süresi içinde durup atışa tekrar başlayabilir.
- Atış esnasında çekiğin kafası ile tel kısmı ayrılırsa, sporcuya bir hak daha verilir.

## Cirit atma;

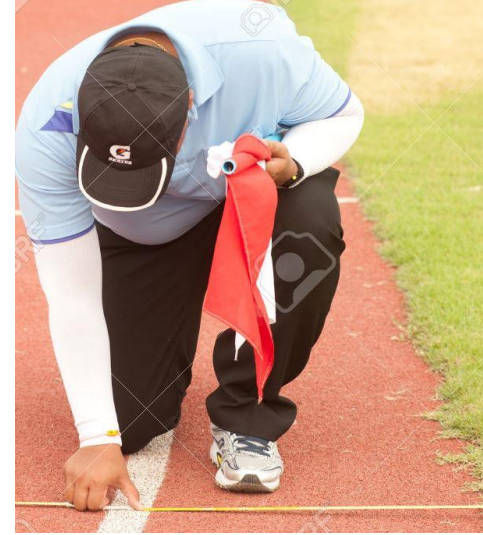
- Sporcu, ciriti koşarak veya durarak atılabilir.
- Koşu yolunun **kenarına koymak şartıyla en fazla iki adet markör kullanabilir.**
- Cirit tutamaktan tutulur, omuz veya ciriti fırlatan kolun üst bölümü üzerinden atılır.
- Sporcu, cirit elinden çıkana dek, sırtı atış yönüne bakacak şekilde eksenini etrafında dönemez.
- Sporcunun koşuya başladıktan sonra **koşu yolunu sınırlayan çizgilere teması bir fauldür.**
- Ciritin metal **ucunun yerle ilk teması açılı çizgisi veya açılı çizgisinin dışıyla olması fauldür.**



Cirit atışının geçerli olması için, ciritin diğer bölümlerinden önce metal başın yerle temas etmesi gerekir... **ÖNEMLİ (AÇI OLUŞTURACAK ŞEKİLDE)**

Ölçüm, ciritin ucunun yerde bıraktığı koşu yoluna en yakın iz ile koşu yolunu atış alanına doğru sınırlayan **7cm'lik yayın iç kenarı** arasında yapılır.

Ölçümde **çelik metre**, atış yayının **8 metre gerisinden** işaretli merkezden geçecek şekilde tutulmalıdır.

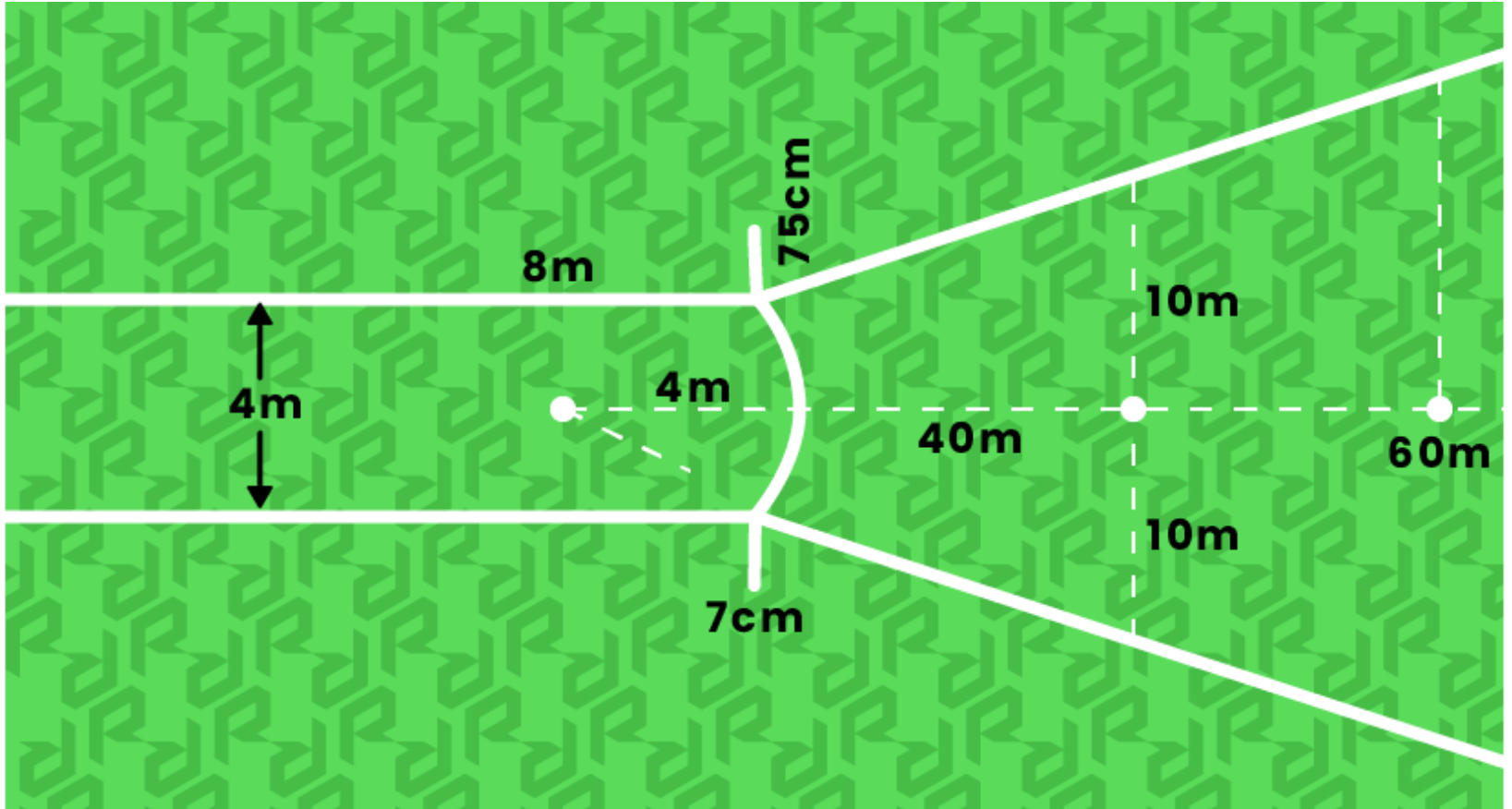


Cirit yarışına başlamadan önce,

- atış yayının uçlarından **4m (dört metre)** geriye bir çizgi çizilmesi
- ya da varsayılacak çizginin **iki yanına markör** koyulması gerekmektedir.

Sporcu, ciritin düşme alanına temas etmesinden sonra, bu çizginin gerisine çıktığı anda koşu yolunu terk etmiş sayılır.

Sporcunun koşu yolunu, bu çizgi ile atış yayı arasından terk etmesi **faul değildir**.



- Koşu yolu en az 30 metre uzunluğunda olmalıdır.
- Koşu yolu genişliği 4 metredir.
- Ciriti atış anında veya havadayken kırılan atlete bir hak daha verilir.

Bandaj : Tüm branşlar

(iki veya daha fazla parmak birlikte bandajlanamaz)

Eldiven : Çekiç (parmaklar kesik), sırık

Dirseklik : Tüm branşlar

Bileklik : Tüm branşlar

Kemer : Tüm branşlar

Toz : Tüm branşlar (ellere)

+ çekiçte eldivene, güllede boyuna

# **ALAN YARIŞMALARINDA ÇİZELGE KULLANIMI ve BERABERLİKLERİN ÇÖZÜMÜ**

## Atmalarda ve yatay atlamalarda

iki veya daha çok sporcu arasında beraberlik varsa;

en iyi ikinci derecelere bakılır.

- Beraberlik devam ediyorsa, en iyi üçüncü derecelere, ....



	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
A	43.81	X	46.61	X	44.21	X
B	X	44.21	–	44.17	X	46.61
C	X	46.61	45.54	46.15	43.90	X

- 1. C 46.61**
- 2. B 46.61**
- 3. A 46.61**

Comp. Order	Bib no.	NAME	Country	TRIALS				
				1	2	3	Best of 3 trials	New order
1	909	Nazarov Dilshod	TJK	X	X	X	NM	1
2	782	Harmse Chris	RSA	74.37	72.16	73.88	74.37	6
3	812	Devyatovskiy Vadim	RUS	79.12	80.24	79.71	80.24	8
4	876	Konopka Miloslav	SVK	X	72.91	-	72.91	4
5	930	Apak Esref	TUR	77.56	78.15	X	78.15	7
6	7	Collaku Dorian	ALB	X	X	X	NM	2
7	396	Klose Holger	GER	X	X	74.37	74.37	5
8	21	Cerra Juan Ignacio	ARG	68.42	68.01	X	68.42	3

Sekiz veya daha az sporcunun yer aldığı yarışlarda, ilk üç haklarda geçerli atış/atlayış yapamamış birden fazla sporcu varsa, bu sporcular diğer üç haklarını diğer sporculardan önce ve **orijinal sıralarında** kullanırlar.

Dikey atlamalarda beraberliğin çözüümü:

### Berberliğin tanımı

İki veya daha fazla sporcunun, başarılı oldukları son yüksekliği aynı haklarında geçmiş olmaları.

	<u>2.00</u>	<u>2.05</u>
A	0	XXX
B	0	XXX

**BERABERLİK VAR**

	<u>2.00</u>	<u>2.05</u>
A	X0	XXX
B	X0	XXX

**BERABERLİK VAR**

	<u>2.00</u>	<u>2.05</u>
A	XX0	XXX
B	XX0	XXX

**BERABERLİK VAR**

	<u>2.00</u>	<u>2.05</u>
A	0	XXX
B	X0	XXX

**BERABERLİK YOK**



	<u>2.00</u>	<u>2.05</u>
A	X0	XXX
B	XX0	XXX

**BERABERLİK YOK**

Son geçilen yükseklikte, daha az sayıda atlayış yapmış olan sporcu, sıralamada daha üstte yer alır.

Eğer beraberlik varsa, geçilen son yükseklik dahil olmak üzere, yarışın başlangıcından itibaren **en az hatalı** atlayış yapan sporcu üst sıraya yükseltilir.

	<u>1.80</u>	<u>1.85</u>	<u>1.90</u>	<u>1.95</u>	<u>2.00</u>
A	0	0	0	X0	XXX
B	-	0	-	X0	XXX
C	-	-	-	X0	XXX

ÜÇ SPORCU BERABERE !



		2.20	2.25	2.29	2.33	2.36	2.38	2.40
1	Ivan Ukhov	O	O	XO	O	O	O	X
2	Erik Kynard	O	XO	O	O	X-	X-	X
3	Derek Drouin	O	O	O	XXX			
3	Robert Grabarz	-	O	O	XXX			
3	Mutaz Essa Barshim	O	O	O	XXX			
6	Jamie Nieto	O	O	XO	XX-	X		
7	Bohdan Bondarenko	XO	O	XO	XXX			
8	Michael Mason	O	O	XXO	XXX			
9	Wanner Miller	O	O	XXX				
9	Andriy Protsenko	O	O	XXX				
9	Jesse Williams	O	O	XXX				
12	Andrey Silnov	O	XO	XXX				
13	Kyriakos Ioannou	O	XXX					
14	Mickael Hanany	XO	XXX					

## Faul sayıları da eşitse ve beraberlik hala bozulmamışsa;

- Birincilik dışındaki beraberlikler olduğu gibi bırakılır,
  - Birincilik için beraberlik varsa, **baraj atlayışları** yapılır.
- 
- Berabere kalan sporcular her yükseklikte atlayış yapmak zorundadır.
  - Her sporcu her yükseklikte bir atlayış yapar.
  - Baraj atlayışı, berabere kalan yarışmacılar tarafından son geçilen yükseklikten sonraki ilk yükseklikte başlatılır.

	<u>1.80</u>	<u>1.85</u>	<u>1.90</u>	<u>1.95</u>	<u>2.00</u>
A	0	0	X0	-	XXX
B	-	0	X0	XX-	X
C	-	-	X0	XXX	

**Baraj atlayışları 1.95 metreden başlar!**



Baraj atlayışı yapan sporcular,

- atlayışta başarılılarsa yükseltilmek, başarısızlarsa alçaltılmak üzere

➤ çita yüksek atlamada 2 cm,  
sırıkla yüksek atlamada 5 cm

olmak üzere yükseltilir veya alçaltılır.

	<u>1.80</u>	<u>1.85</u>	<u>1.90</u>	<u>1.95</u>	<u>2.00</u>
A	0	0	X0	-	XXX
B	-	0	X0	XX-	X
C	-	-	X0	XXX	

	<u>1.95</u>	<u>1.97</u>	<u>1.95</u>	<u>1.93</u>	<u>1.95</u>	
A	0	X	X	0	0	: 1.95
B	0	X	X	0	X	: 1.93 <b>1.95</b>
C	X					: 1.90

# ATLETİZMDE KULLANILAN KISALTMALAR

**DNS:** Yarışma alanına gelmedi

**DNF:** Yarışa girdi fakat bitiremedi

**DQ:** Diskalifiye

**NM:** Geçerli derecesi yok



# SPORCU - ANTRENÖR İLETİŞİMİ

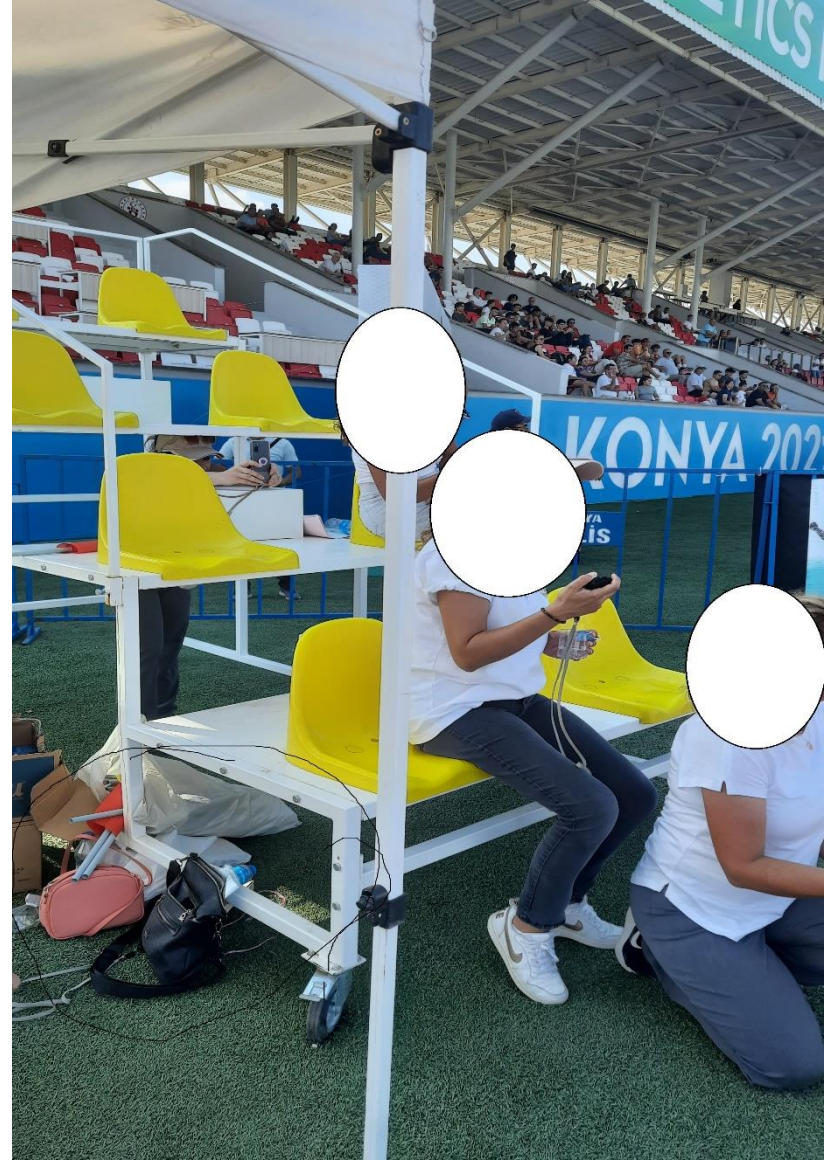
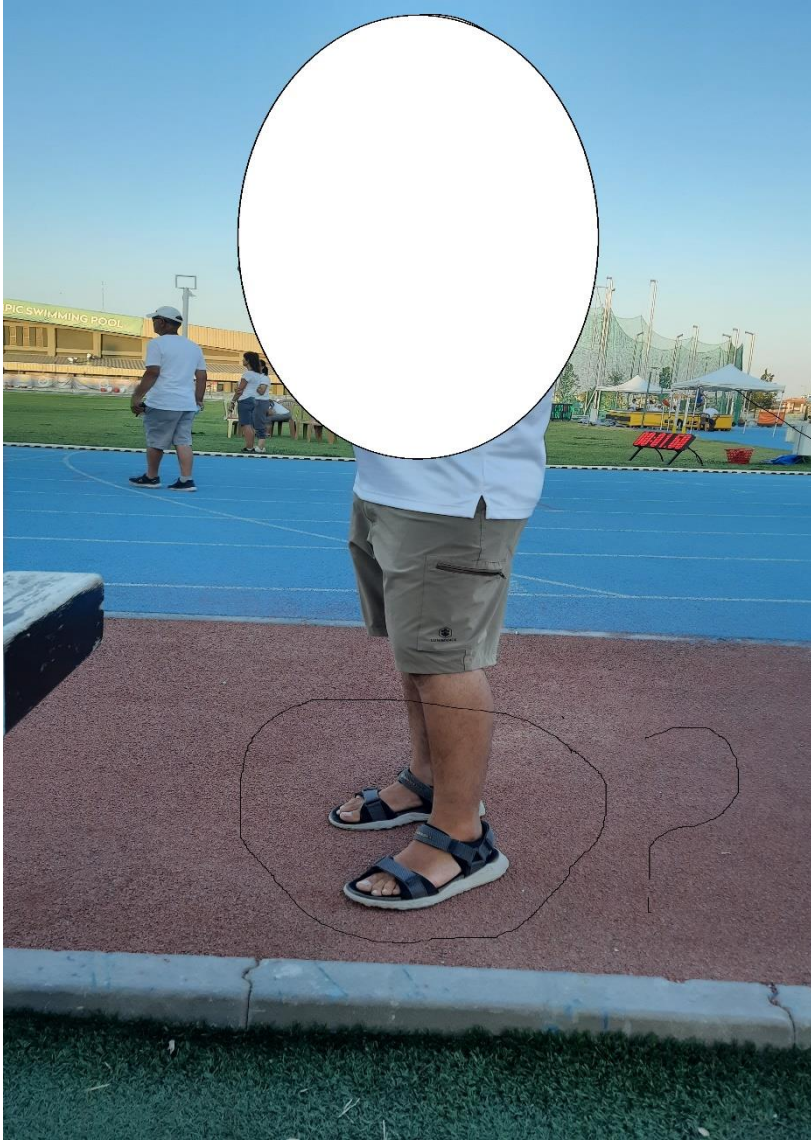
- Sporcular ile yarışma alanında yer almayan antrenörlerinin iletişimine **izin verilir.**
- Bu iletişimi kolaylaştırmak üzere ve yarışmanın gidişatını rahatsız etmemek için, her alan yarışının sektörüne en yakın tribünde **sporcuların antrenörlerine yer ayrılmalıdır.**

- Sporcunun, antrenörlere ayrılmış alandaki antrenörüyle konuşmak / yanına gitmek için izin alması gerekmez.
- Kural, sadece iletişime izin vermektedir. Sporcuyu, yarışma sırasını antrenörünün yanında bekleyemez.
- Antrenörünün yanına gitmek isteyen sporcu, kendi sektöründeki ya da başka sektördeki / pistteki yarışı engellememeli / rahatsız etmemelidir.

***"Bu iletişimi kolaylaştırmak üzere ve yarışmanın gidişatını rahatsız etmemek için, her alan yarışının sektörüne en yakın tribünde atletlerin antrenörlerine yer ayrılmalıdır."***







**SEMİNERE KATILIMINIZ İÇİN  
TEŞEKKÜRLER**

**&**

**BAŞARILAR**

**Merkez Hakem Kurulu**