

İLİ

KASTAMONU

TARİHİ

18 - 21 Ocak 2025

## ATLETİZM HAKEM KURSU DERS PROGRAMI (KURS YERİ : KASTAMONU MERKEZ SPOR SALONU)

TARİH	S A A T	D E R S K O N U S U
18 Ocak 2025 Cumartesi	09:00-09:45	KURSİYER KAYITLARI VE EVRAKLARIN TOPLANMASI
	10:00-10:45	GİRİŞ VE HAKEM KURSU PRENSİPLERİNİN ANLATIMI
	11:00-11:45	ATLETİZMİN TANIMI
	13:00-13:45	FEDERASYON BAŞKANI-İL TEMSİLCİSİ SEÇİMİ VE GÖREVLERİ
	14:00-14:45	HAKEM STATÜLERİ – KATEGORİLER - GÖREV VE SORUMLULUKLAR
	15:00-15:45	KOŞULAR GENEL
	16:00-16:45	SPRİNT KOŞULARI
	17:00-17:45	ENGELLİ KOŞULAR - BAYRAK YARIŞMALARI
	18:00-18:45	ORTA - UZUN MESAFE KOŞULARI
19 Ocak 2025 Pazar	09:00-09:45	YOL-KIR-DAĞ KOŞULARI VE PUANLAMA SİSTEMLERİ
	10:00-10:45	KOŞULARDA TASNİF VE BERABERLİKLER
	11:00-11:45	ATMALAR GENEL
	13:00-13:45	GÜLLE-DİSK ATMA
	14:00-14:45	CİRİT-ÇEKİÇ ATMA
	15:00-15:45	ATMALARDA YARIŞMA CETVELİ İŞLEME-TASNİF VE BERABERLİKLER
	16:00-16:45	ATLAMALAR GENEL
	17:00-17:45	UZUN VE ÜÇ ADIM ATLAMA
20 Ocak 2025 Pazartesi	09:00-09:45	YÜKSEK VE SIRIKLA ATLAMA
	10:00-10:45	TASNİF VE BERABERLİKLER
	11:00-11:45	ATLAMALARDA YARIŞMA CETVELİ İŞLEME
	13:00-13:45	ÇOKLU YARIŞMALAR
	14:00-14:45	YÜRÜYÜŞ YARIŞMALARI
	15:00-15:45	YAZILI SINAV
	16:00-16:45	YAZILI SINAV DEĞERLENDİRMESİ
	17:00-17:45	YAZILI SINAV DEĞERLENDİRMESİ
21 Ocak 2025 Salı	09:00-09:45	UYGULAMA (Kastamonu Atletizm Pisti)
	10:00-10:45	UYGULAMA (Kastamonu Atletizm Pisti)
	11:00-11:45	SÖZLÜ SINAV (Kastamonu Atletizm Pisti Tesis Bürosu)
	13:00-13:45	SÖZLÜ SINAV (Kastamonu Atletizm Pisti Tesis Bürosu)
	14:00-14:45	SÖZLÜ SINAV (Kastamonu Atletizm Pisti Tesis Bürosu)
	15:00-15:45	SINAVLARIN GENEL DEĞERLENDİRMESİ
	16:00-16:45	SINAVLARIN GENEL DEĞERLENDİRMESİ

Müslüm Aksakal  
Kurs EğitmeniAli Çelik  
Kurs Eğitmeni