ATLETİZM
BAYRAK KOŞULARI

www.heranbilgi.com

BAYRAK KOŞULARI

- Bayrak koşuları atletizm yarışmalarının sevilen bir dalıdır. Atletizm yarışmalarının son karşılaşması olarak uygulanır.
- Yüksek puan getirmesi ve takım yarışı olması nedeniyle atletizmin heyecan verici ilgi çekici bir dalıdır. Bayrak koşuları her koşucunun sorumluluk duygusunu beceri ve takım işbirliği anlayışını geliştirir.

www.heranbilgi.com

CAN
JAM
TRI
TRI

Bayrak Çubuğu (stafet)

Bayrak yarışmalarında kullanılan bayrak çubuğu yada stafet olarak adlandırılan araç;

1- Alüminyum, ağaç ve benzeri maddelerden yapılır.

2- 28-30 cm. uzunluğunda, 120 mm. Çapında ve 50 gr. Ağırlığındadır.

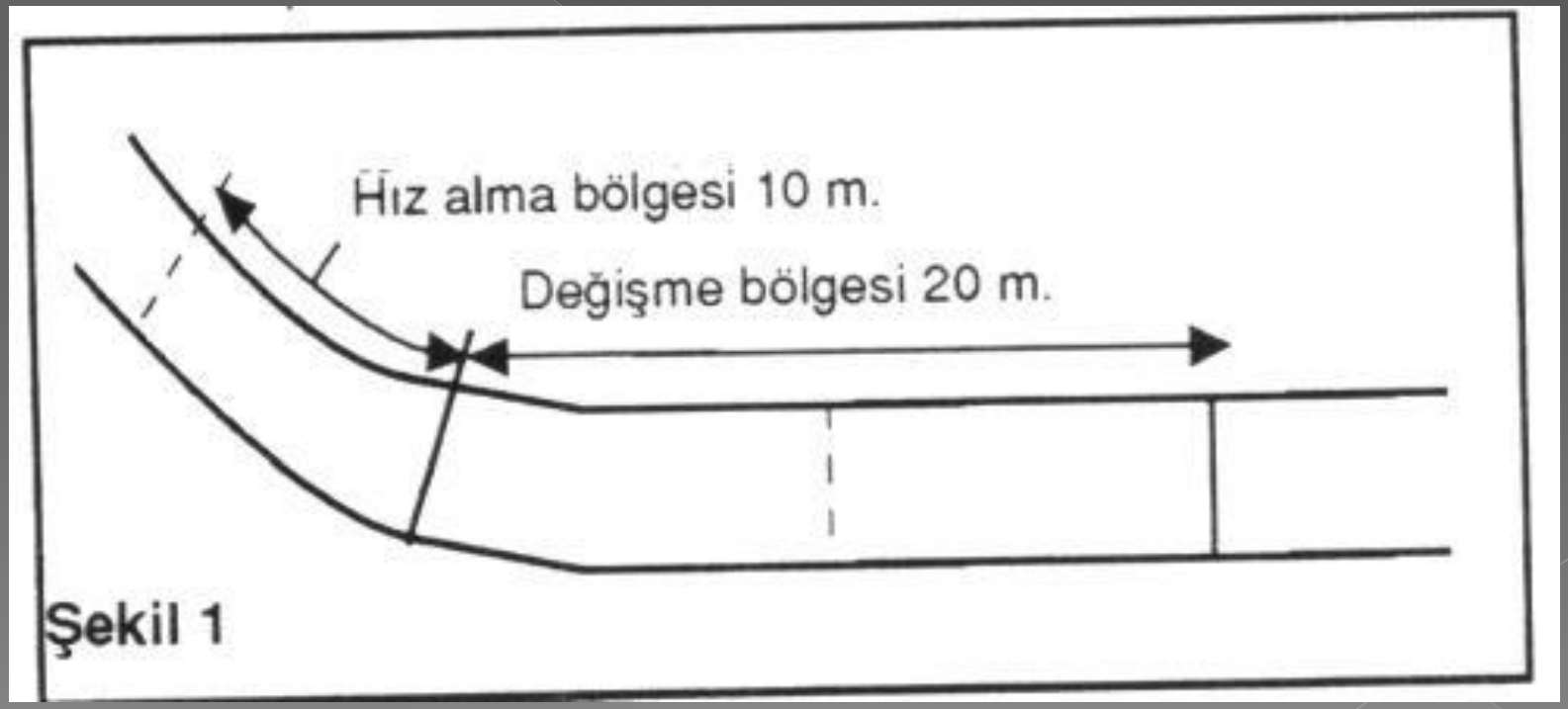
Bu ölçüler uluslar arası Amatör Atletizm Federasyonunun ölçüleridir.

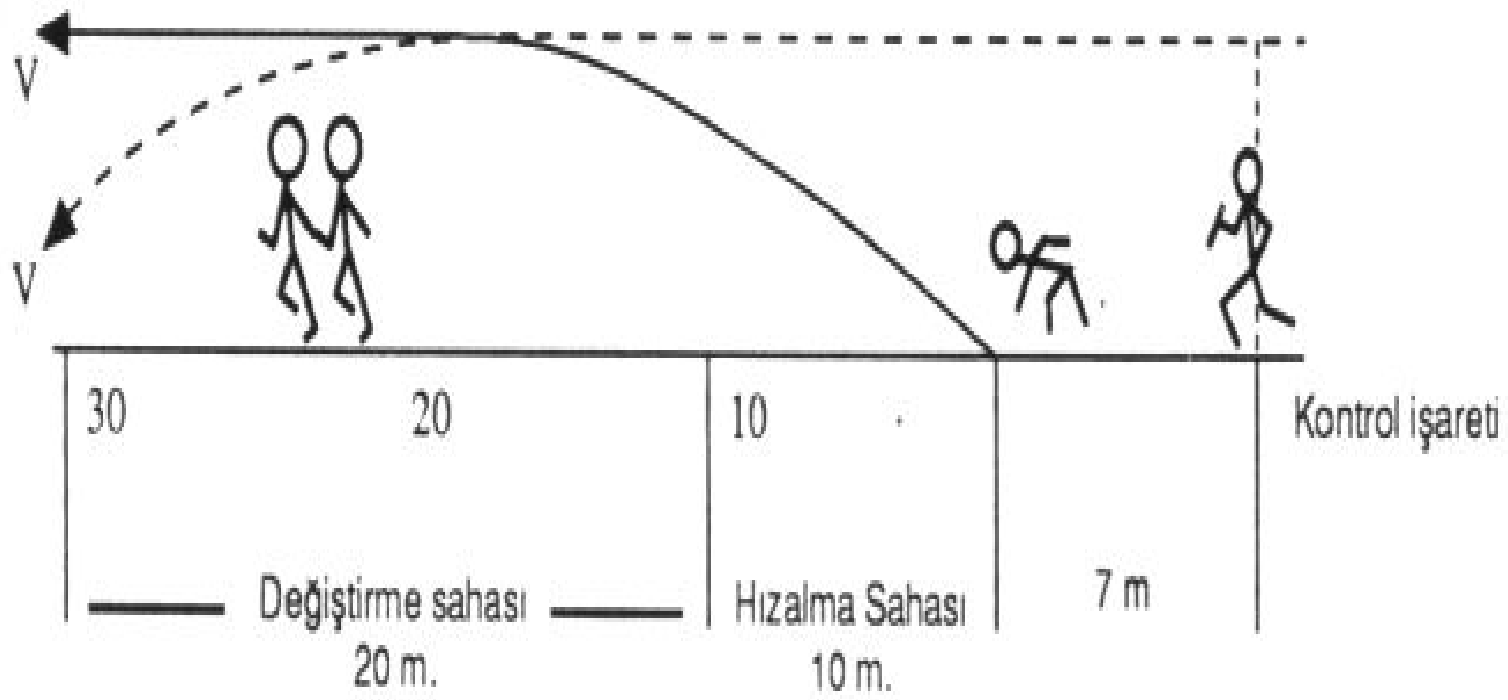
www.heranbilgi.com

DALCO
JAMAICA
JAM

Bayrak Değiştirme Alanı

- Bayrak sopası değişimi değiştirme alanı içinde yapılır. Bayrak değiştirme alanı;100m. nin bitişinden sonraki 100 metre işaretinin 10m. önü ile 10m. gerisinde belirlenmiş 20m.'lik bölümdür.

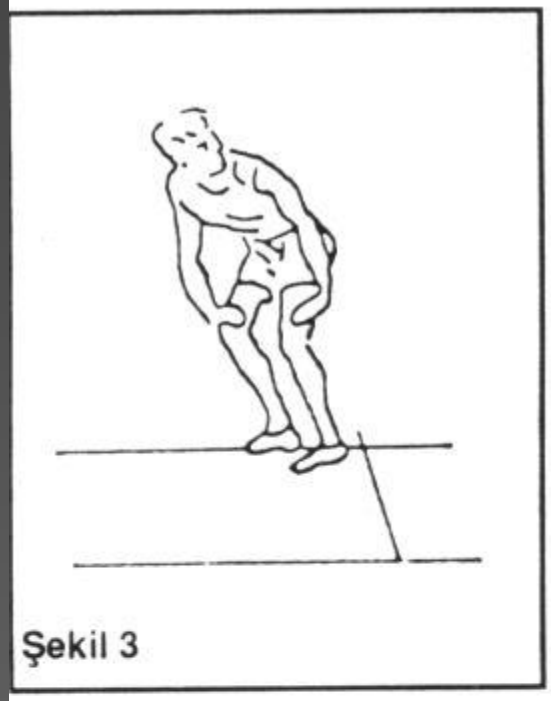



V
V
30
20
10
Kontrol işareti
Değiştirme sahası
20 m.
Hızalma Sahası
10 m.
7 m

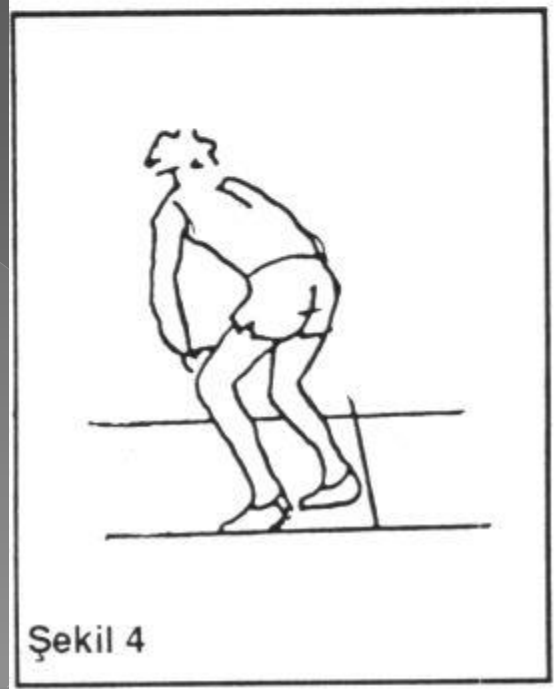
Şekil 2

- **Bayrak Değiştirme Çeşitleri :**

- ***İçten Değiştirme:*** Bayrak sopasını koşucu sağ elinde taşıyarak getirir ve sopayı alacak koşucunun sol tarafından koşuya devam eder.Bayrak sopasını alacak yarışmacının sol eline vererek içten değiştirme yapar.Bayrak sopasını koşucu koşunun devamında sopayı sol elinden sağ eline aktararak içten değiştirmeye hazır olur.
-
- ***Yararları:*** Bayrak sopası 1. ve 3. değişmelerde çok kısa mesafede aktarılır.
- ***Sakıncaları:*** 2. değiştirmede yol uzar.Sol elle alışlarda beceriksizlik kendisini gösterir.Koşu esnasında sopayı sol elden sağ ele aktarırken koşu ritmi bozulabilir.



Şekil 3

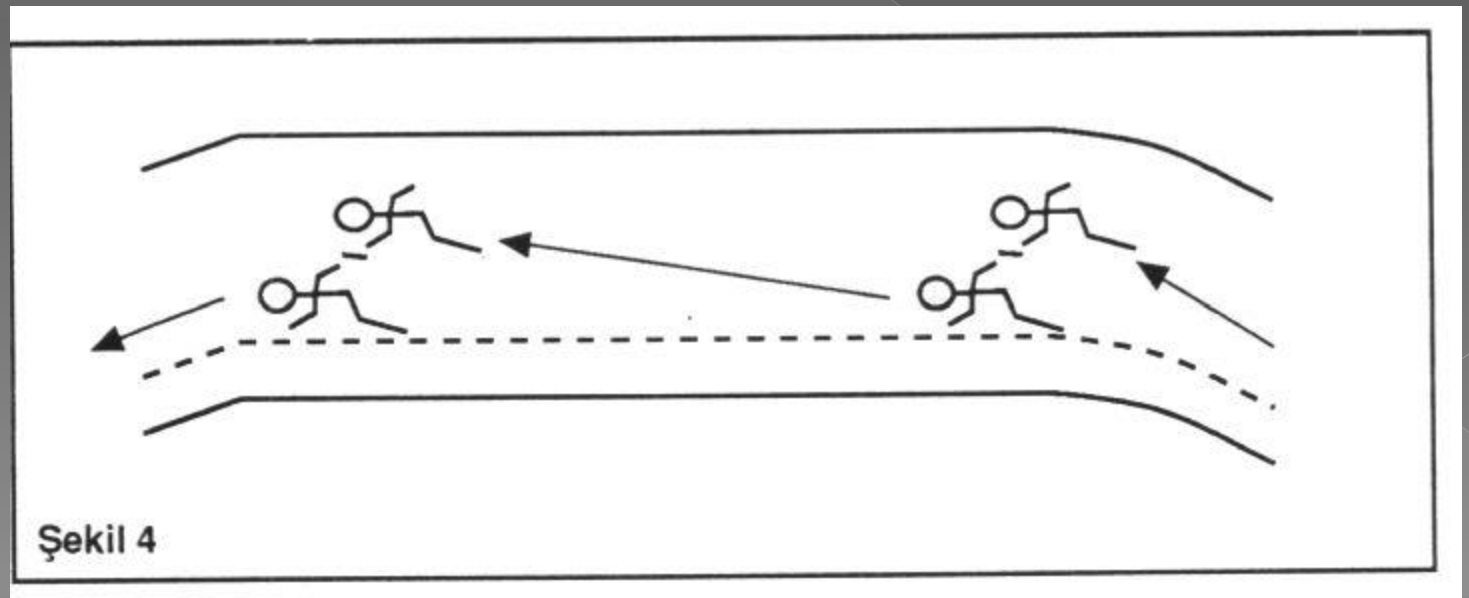


Şekil 4

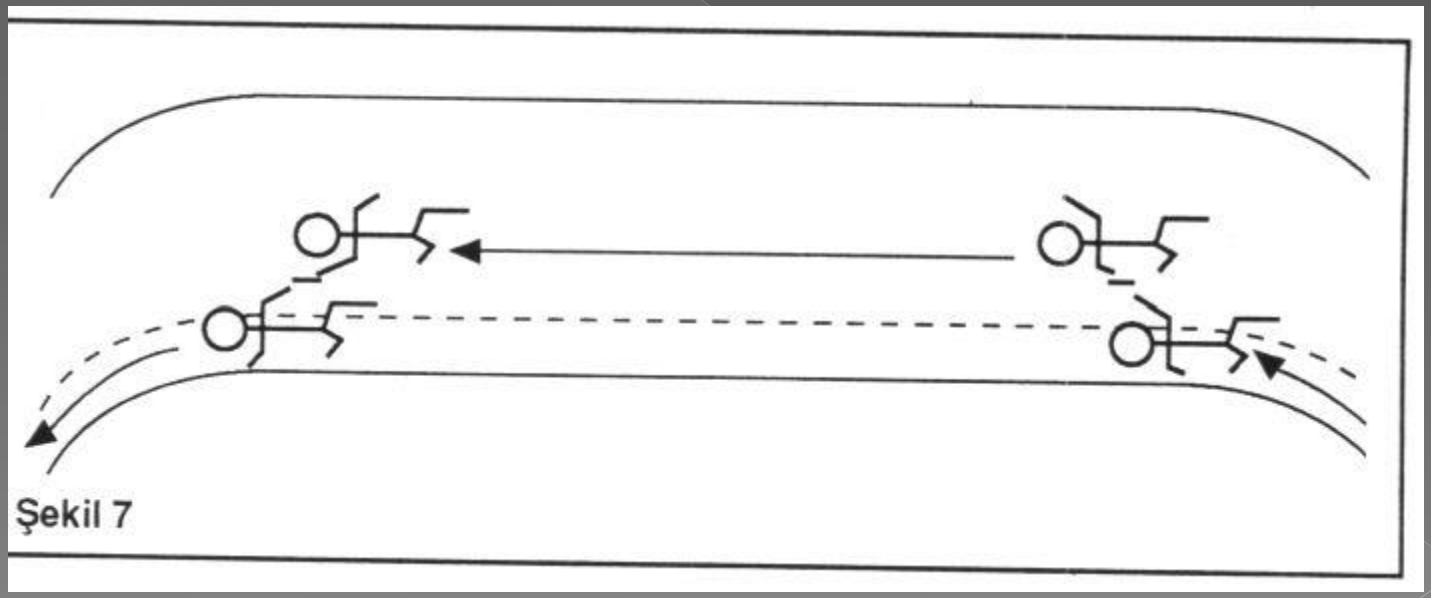
- *Dıştan Değiştirme:* Koşucu bayrak sopasını sol eli ile taşıyarak getirir. Sopayı alacak koşucunun sağ tarafından koşuya devam ederek alıcının sağ eline verip dıştan değiştirme yapar. Bayrak sopasını alan koşucu koşu sırasında sopayı sol eline aktararak dıştan değişmeye hazır olur

- *Yararları:* Bayrak sopasının sağ elle alınışı koşucu için daha kolay ve garantilidir. Yeni başlayanlar için dıştan değiştirme daha uygundur.

- *Sakıncaları:* 1. ve 3. değiştirmelerde kısa mesafede aktarılamaz. Koşu sırasında sopanın sağdan sola aktarılmasında koşu ritminde bozulma olur.



- **Karışık Değiştirme:** Karışık bayrak değiştirme, içten ve dıştan değiştirmenin birleştirilmiş şeklidir. Bu değişim sırasında 1. ve 3. değiştirmeler içten 2.değiştirme ise dıştan yapılır.
- Koşu esnasında sopa el değiştirmez, çünkü sporcu bayrak sopasını aldığı elle verir.
- **Yararları:** Dönemeç düz koşu kısalmış olur. Bayrak sopasının sağ elden sol ele geçmesine gerek kalmaz.



Bayrak Sopasının Ele Verilmesi Tekniği

Aşağıdan-Yukarı Değişim

Bayrak sopasını veren koşucu genelde alıcının eline aşağıdan yukarıya doğru verir.

Sopayı alacak koşucu alış anında baş parmağı kendine doğru diğer dört parmağı ise bitişik ve dışa doğrudur. Bu durumda el vücudun gerisinde kalça doğrultusunda avuç içi açık ve aşağıya bakar.

Yukardan-Aşağı değişim

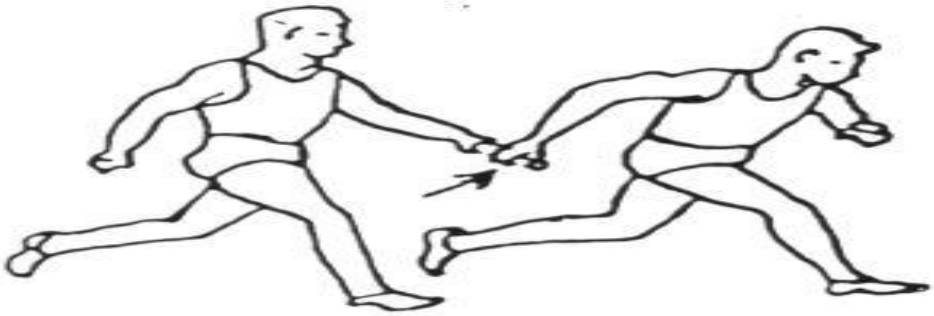
- Bayrak sopasını veren koşucu, sopayı alacak koşucunun elinin içine bayrak sopasını yukardan aşağıya doğru verir. Sopayı alacak olan koşucu ise kolunu omuz yüksekliğinde gergince geriye uzatır. Elin içi yukarıyı, üstü aşağıyı gösterir. Dört parmak bir, başparmak ayrı vaziyette sopayı almaya hazır olur.

Çengel Tutuşu:

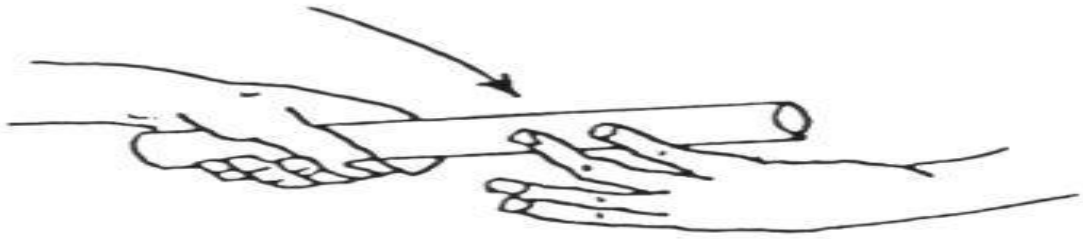
- Bayrak sopasını alan koşucu kolunu geriye doğru götürür, Dört parmağının uçları kendini, başparmağı koşu yönünü gösterir. Bayrak sopasını veren koşucu sopayı aşağı ileriye doğru uygun biçimde uzatarak alıcının elinin içine verir

JAM
JAM

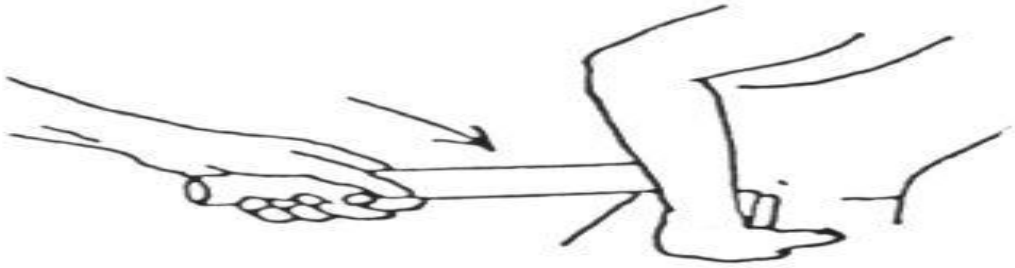
83



Şekil 8



Şekil 9



Şekil 10

Olimpik Karekter Taşıyan Bayrak Koşuları

- 4*100 m. Bayrak koşusu (Bayan, Erkek)
- 4*400 m. Bayrak koşusu (Bayan, Erkek)

Milletler Arası Karekter Taşıyan ve Dünya Rekorları Kırılan Bayrak Koşuları

- İsveç Bayrak Koşusu

- 400-300-200-100 m. Bu koşuya sadece İskandinav ülkeleri katılmaktadır.

- Balkan Bayrak Koşusu

- 800-400-300-100 m.
- Yalnız Balkan oyunlarında koşulan bir yarışma türü.

387
729

- **4x100 m. Bayrak Koşu Pistine Yerleşme:**

- 4x100m bayrak koşusunda zaman kazanmak için dikkate alınması gerekenler
- ▪ Koşucunun niteliği
- ▪ Çıkış niteliği
- ▪ Değiştirme teknik değeri
- ▪ İrade niteliği
- ▪ Boy: 4x100 m bayrak koşularında boy yerleşimi sonucu etkiler.Genelde kısa boylu koşuculara virajda uzun boylu koşucular ise düz koşularda daha başarılı olurlar.

- **4x100m. Bayrak Koşu Pistine Yerleşme:**

- **Konum 1.** Dördüncü derecede hızlı olan koşucu.

- **Konum 2.** İkinci derecede hızlı olan koşucu.

- **Konum 3.** Üçüncü derecede hızlı olan koşucu.
- **Konum 4.** Birinci derecede hızlı olan koşucu

Bayrak Koşulan Yarış Kuralları:

1- 20 m.lik değiştirme alanı, 100 m. bitişinden sonra, her 100m işaretinin 10 m. Ön ve 10 m sonraki değiştirme bölgesi, 50 mm. genişlikte çizgilerle belirlenir. Bu çizgiler değiştirme alanına dahildir.

2- 4x100 m yarışmalarında, ilk koşucu haricindeki sporcular değiştirme bölgesinden en çok 10 m daha geriden başlayabilirler.

3- 4x100 m bayrak yarışlarında sporcular tamamen kendi kulvarları
içerisinde koşmalıdırlar.

USA
USA
USA
USA

TRI
USA
NGR
NGR
7
6
3

4- 4x400 m. bayrak yarışları ilk tur ve ilk virajdan çıkışa kadar olan ikinci tur bölümü de tamamıyla kulvar içinde koşulur.

5- Yarışmacı kendi kulvarı İçerisindeki pist üzerinde bantla kontrol işaretini belirleyebilir. Tebeşir ve benzeri maddeler kullanılmaz. Toprak ve kum pist üzerinde ise
kulvarı kazıyarak kontrol işareti koyabilir. Başka bir kontrol işareti kullanması mümkün değildir.

6- Bayrak sopası yarış boyunca elde taşınır. Düşen sopa sporcu tarafından alınır, başka koşucuyu engellememek kaydıyla kulvar dışına çıkarak sopayı alabilir.
Kendisine avantaj sağlamadığı müddetçe bu durumlara izin verilir.

7- 4x400 m. bayrak yarışının 3. ve 4. sırada ki koşucular resmi görevlinin yönetiminde kendilerinden önceki arkadaşlarının 200 m.'yi tamamladıkları andaki pozisyonlarına göre içten dışarıya doğru yerleşirler. Gelen koşucular bu noktayı geçince, bekleyen koşucular kendi sıralarını korumalı ve değiştirme bölgesinin başlangıcındaki pozisyonları değiştirmemelidir.

8- Yarışmacılar bayrak sopasını teslim ettikten sonra parkur boşalana kadar kendi kulvarlarında kalmalıdırlar. Herhangi bir yarışçı diğer takım elemanlarından birini kulvar dışı koşarak kasten engellemesi durumunda takımı diskalifiye olur.

9- Herhangi bir yarışmacıya yardımcı olmak diskalifiyeye neden olur.

10- Bayrak yarışına başlayan takım sonraki turlar için takımda yalnızca 2 atlet değişikliği yapabilir.
- Bu değişiklikler bu veya başka yarışlara katılmış atletler listesinden yapılmalıdır.
- Bayrak yarışı için koşma düzeni yarışın her türlü başlamadan önce resmi olarak deklare edilmelidir.

Kaynakça

1.Demir,M.:1991.Atletizm Koşular Ankara

2.İşler,M.:1985.Okullar Atletizm İstanbul

3.Jonath,U.:1973.Praxsis der Leichtathletik Eine Enzyklopadice Berlin

4.Karl,K.:1969.Metodische Übungsreihe in der leictathletik band 9Stutgard

5.Nett,T.:1969.Der Sprint Training-Teknik-taktik Berlin

6.Schmolinski,G.:1971.Leichtathletik,Berlin

7.Türkiye Amatör Atletizm Federasyonu yarışma kuralları 1992.Ankara