

ATLETİZM



- ❖ ATMALAR
- ❖ ATLAMALAR
- ❖ KOŞULAR
- ❖ ÇOKLU MÜSABAKALAR
- ❖ YÜRÜYÜŞLER

ATMALAR



- # GÜLLE ATMA
- # DİSK ATMA
- # CİRİT ATMA
- # ÇEKİÇ ATMA
- # NOT:Çekiç atma yalnız erkeklerde uygulanır

ATLAMALAR

- ☐ UZUN ATLAMA
- ☐ YÜKSEK ATLAMA
- ☐ ÜÇ ADIM UZUN ATLAMA
- ☐ SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA



KOŞULAR

- ❖ Kısa mesafe koşuları
- ❖ Orta mesafe koşuları
- ❖ Uzun mesafe koşuları
- ❖ Bayrak koşuları
- ❖ Engelli koşular



KISA MESAFE KOŞULARI

✓ 100 Metre

✓ 200 Metre

✓ 400 Metre

ORTA MESAFE KOŞULARI

*800 M.

*1500 M.

*3000 M.



BAYRAK KOŞULARI

- ❖ 4*100 M.
- ❖ 4*400 M.
- ❖ İSVEÇ
B.(100*200*300*400 M.)



ENGELLİ KOŞULAR

- ❖ 100 M.
- ❖ 110 M.
- ❖ 400 M.
- ❖ 1500 M.
- ❖ 3000 M.



UZUN MESAFE KOŞULARI



- ❖ 5000 M.
- ❖ 10000 M.
- ❖ MARATON



ÇOKLU MÜSABAKALAR

*5'Lİ MÜSABAKALAR

*7'Lİ MÜSABAKALAR

*10'LU MAÜSABAKALAR



YÜRÜYÜŞLER

-50000 M. Yürüyüş

-20000 M. Yürüyüş