

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SPOR
BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
HALTER TEMEL EĞİTİM DERSİ

HALTER YARIŞMA KURALLARI

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ
DERS SORUMLUSU
ÇINAR YAZICI



HALTER SPORU HAKKINDA NE BİLİYORUZ?





HALTER SPORUNUN GEÇMİŞİ

İnsanların güç gösterileri çok eskilere dayanmaktadır.

- Ağırılık kaldırma ve güç kanıtı olan gösteriler geçmiş yıllarda hoşça vakit geçirme, kahramanlık ve cesaretin kanıtı ve gösteri açısından tarihte önemli bir yer almış.
-
- 19.Yz'ın ikinci yarısında birçok spor branşı ortaya çıkmış, halter sporu da bu sporların içinde yerini almıştır.



- Wilhelm Türk Viyana ‘ da ilk resmi halter okulunu kurdu.
- Yine bir Avusturyalı Alfred Palavicini 1880 yılında ilk defa 100kg ağırlığı kaldıran kişi oldu.
- 1896 Atina’da yapılan Modern Olimpiyat oyunlarında yerini aldı.
- 1905 Yılında (IWF) Uluslar arası Halter Fedarasyonu resmi olarak kuruldu



ÜLKEMİZDEKİ GELİŞİMİ

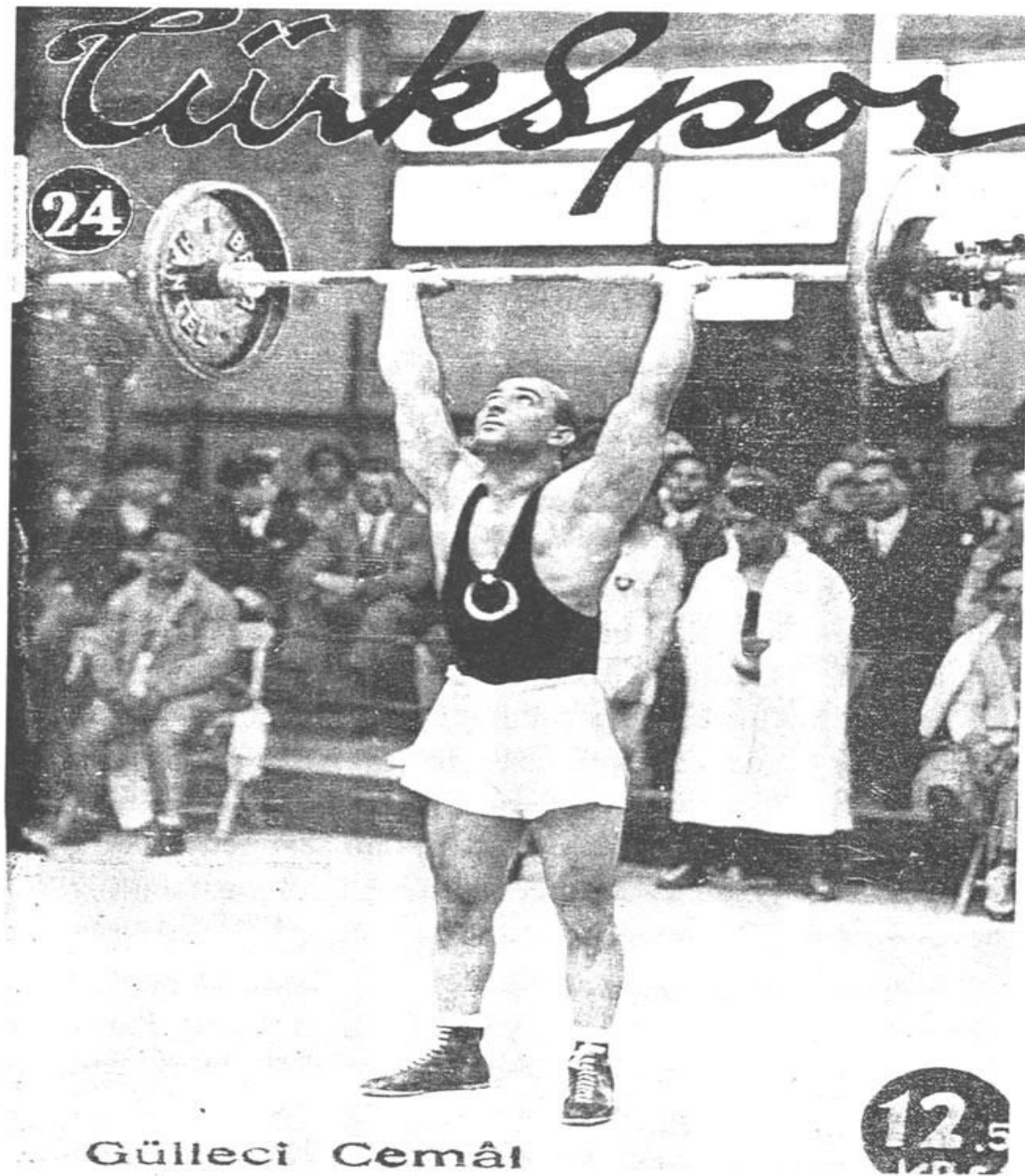
Ülkemizde halter sporu 1920 li yıllarda çoğunluğunu yabancı azınlıkların oluşturduğu bir grup tarafından öncelikle İstanbul'da başlatılmış.

1924 Yıllarında Türk haltercileri resmi olmayan antrenman dereceleriyle dünya çapında başarılar elde etmişlerdi. Bu haltercilerden ilki Faik Üstünidman idi.

Faik Üstünidman 1904 Olimpiyat Oyunları şampiyonu Yunanlı Kukis'in 112,5Kg.lık rekor kaldırışına, antrenmanda 115Kg.lık kaldırışla karşılık vermiş .



- 1923 Yılında (THF) Türkiye Halter Federasyonu kurulmuş. IWF ' e üyeliği kabul gördükten sonra 1924 Paris O.Oyunlarına Cemal Erçman (Gülleci Cemal) ile katılmış. Tüy siklette yarışan Gülleci Cemal 12. Olmuş.
- 1928 Amsterdam O.Oyunlarında ise 60Kg. Kategorisinde 85Kg.Pres, 75Kg. Koparma, 102,5Kg. Silkmeye kaldırarak toplam 112,5Kg. ile Olimpiyat 8. Olmuş.
- 1960 Yılında halter fed. Güreş fed.dan ayrılarak faaliyetlerini bağımsız olarak sürdürmeye başlamış.
- 1964 Tokyo O.Oyunlarında Sadık Pekünlü ağır siklette katıldığı yarışmalarda 11. Olarak O.Oyunlarında başarılı olan ilkler arasında yer almıştır.



Gülleci Cemâl

12.5
kg

Gülleci Cemal'in 1928 Olimpiyatı'nda bir kaldırtışı 'TürkSpor' dergisinin kapağında...



HANGİ HAREKETLERDE YARIŞMA ?

- KOPARMA



SİLKME



YAŞ KATEGORİLERİ

IWF Yaş gruplarını dört sınıfa ayırır.

1-YILDIZ 18 : 13 -17

2-GENÇ 19 : 15-20

3-BÜYÜKLER 20 : 15 YAŞ ÜZERİ

4- MASTER21 : 35 YAŞ ÜZERİ

SIKLETLER

BÜYÜK
ERKEKLER

56KG

62KG

69KG

77KG

85KG

94KG

105KG

+105

GENÇ
ERKEKLER

56KG

62KG

69KG

77KG

85KG

94KG

105KG

+105KG

BÜYÜK GENÇ
BAYANLAR

48KG

53KG

58KG

63KG

69KG

75

+75

YILDIZ ERKEK

- 50KG
- 56KG
- 62KG
- 69KG
- 77KG
- 85KG
- 94KG
- +94KG

YILDIZ BAYAN

- 44KG
- 48KG
- 53KG
- 58KG
- 63KG
- 69KG
- +69KG

GENÇLİK OLİMPİYAT OYUNLARI

YILDIZ ERKEK

56KG

62KG

69KG

77KG

85KG

+85KG

GENÇLİK OLİMPİYAT OYUNLARI

YILDIZ BAYAN

48KG

53KG

58KG

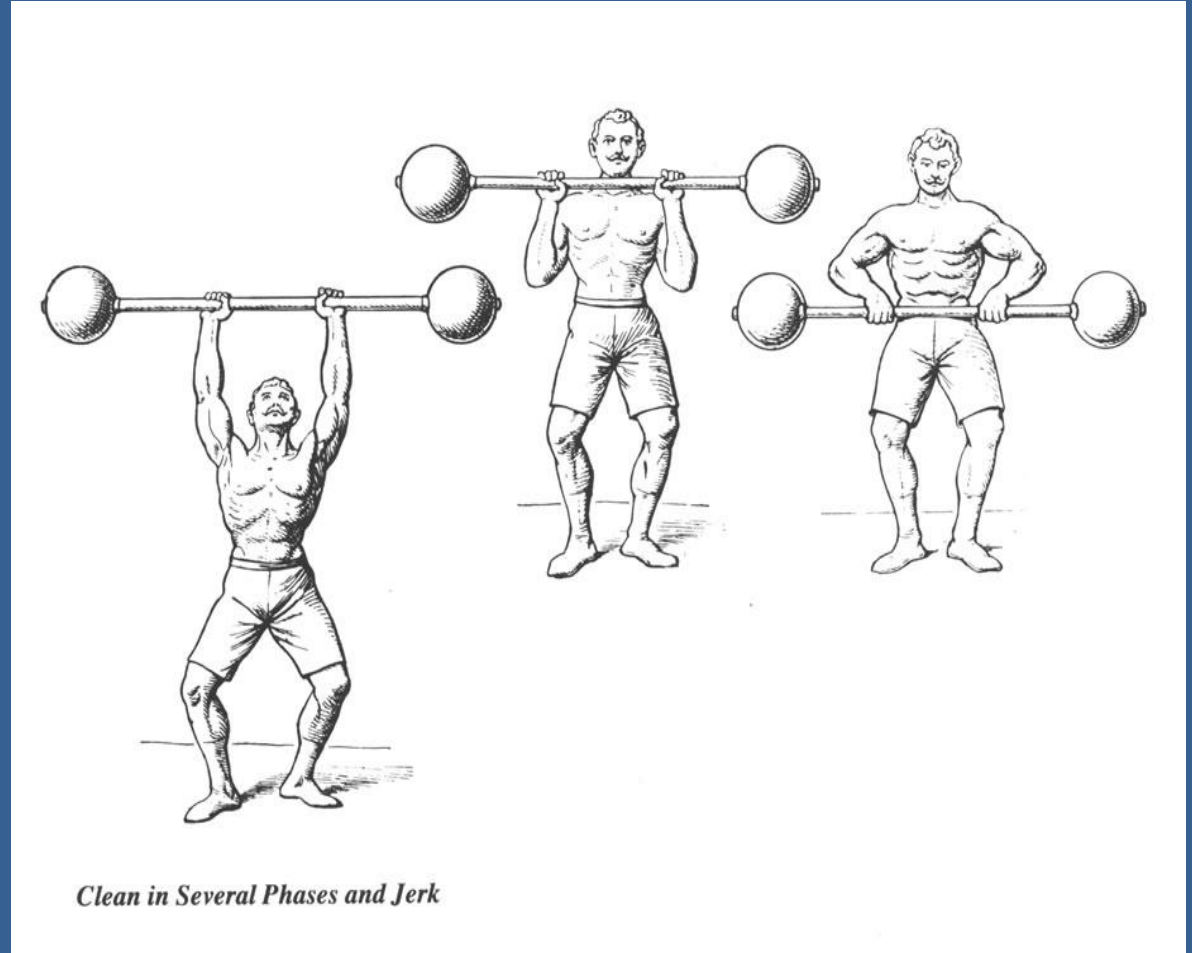
63KG

+63KG



OLİMPİK HALTERDE YARIŞMADA KULLANILAN ARAÇ GEREÇ

BAR : Farklı ağırlıklardaki disklerin takıldığı demir çubuk.

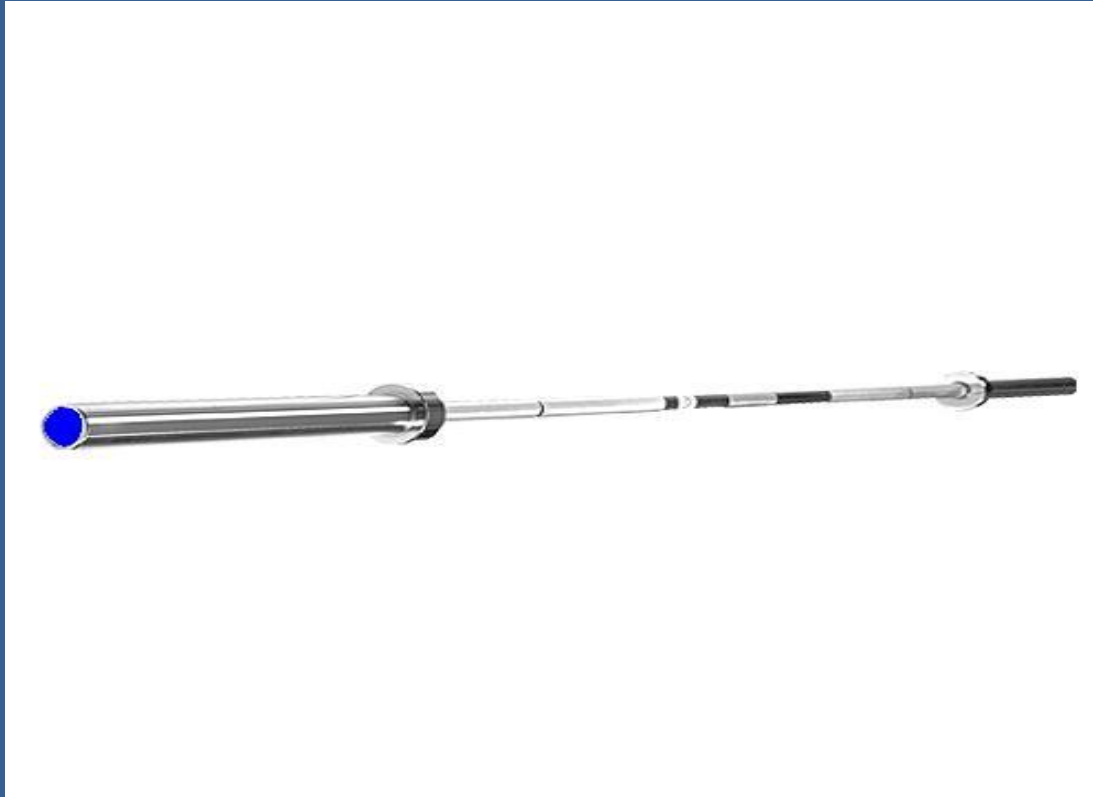




Barın özellikleri:

Bar bükülmeyecek, kırılmayacak fakat uygun esnekliğe sahip çelikten olmalıdır.

Erkek sporcular için barın ağırlığı 20Kg. Bayan sporcular için ise 15kg.dır.





BARA TAKILAN AĞIRLIKLAR:

Dış tarafları kauçuk ve ağırlıklarına göre belirgin renktedirler.

25Kg Kırmızı

20Kg Mavi

15Kg Sarı

10Kg Yeşil

5Kg. Beyaz

2,5Kg.Kırmızı

2Kg. Lacivert

1,5Kg.Sarı

1Kg. Yeşil

0,5Kg.Beyaz

2,5Kg. Metalik (kelepçe)





YARIŞMA PLATFORMU : Yarışma platformu 16 metrekaredir. Ahşap ya da kaymayan sert bir malzemedен de yapılabilir.





SCOREBOARD: Yarışmacıya ait bilgilerin bulunduğu elektronik kutu.

- Yarışmacının adı soyadı.
- Ülke veya memleketi.
- Yarıştığı kategori.
- Kullanacağı hakkı.
- Gireceği ağırlık.
- Hareketin değerlendirildiği kırmızı beyaz ışıklar.
- Kullanacağı hakkın süresi





YARIŞMACILARLA İLGİLİ YARIŞMA TAKİP TABLOSU:

- Yarışmacılara ait bilgileri içerir.

- 1- Vücut ağırlıkları.
- 2- Kura numarası.
- 3- Kura numaralarına göre yarışmacıların adı ve ülkeleri.
- 4- Koparma hareketi için üç deneme hakkı.
- 5- Silkme hareketi için üç deneme hakkı.
- 6- Olimpik toplam.
- 7- Son sıralama ve puan durumu.

YARIŞMA TUTANAĞI

KATEGORİ :

YARIŞMANIN ADI :

YERİ :

TARİHİ : / /

KURU A	ADI SOYADI	KULÜBÜ	VÜCUT AĞIRLIĞI	DOĞUM TARİHİ	KOPARMA			SILKME			EN İYİ			PUANLAR			S
					1	2	3	1	2	3	kop.	silk	total	k	s	t	
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
11.																	
12.																	
13.																	
14.																	
15.																	
16.																	
17.																	
18.																	

RING AMİRİ

YAN HAKEM

YAN HAKEM

SPEKER

SEKRETER

JÜRİ BAŞKANI



TÜRKİYE HALTER FEDERASYONU YARIŞMA KARTI

ADI-SOYADI		KULÜBÜ-İLİ		TOTAL	

KURA NO	KATEGORİ	GRUP	CİNSİYET	VÜCUT AĞIRLIĞI	DOĞUM TARİHİ

KOPARMA			SILKME		
1. KALDIRIŞ	2. KALDIRIŞ	3. KALDIRIŞ	1. KALDIRIŞ	2. KALDIRIŞ	3. KALDIRIŞ
	otomatik	otomatik		otomatik	otomatik
	bildirim	bildirim		bildirim	bildirim
	imza	imza		imza	imza
1. değişiklik	1. değişiklik	1. değişiklik	1. değişiklik	1. değişiklik	1. değişiklik
imza	imza	imza	imza	imza	imza
2. değişiklik	2. değişiklik	2. değişiklik	2. değişiklik	2. değişiklik	2. değişiklik
imza	imza	imza	imza	imza	imza

ANTRENÖR ADI-SOYAD İMZA		TOPLAM	
----------------------------	--	--------	--



Yarışma tartısı: Yarışma öncesi, yarışmacıların belirtmiş oldukları yarışma kategorisinde olup olmadıklarını kontrol etmek için kullanılan elektronik, dijital ağırlık kontrol aletidir.

- Tartı işlemi yarışmadan 2 saat önce başlar.
- Yarışmacılar, yarışma öncesi belirlenen kura numarasına göre tartıya Çağrılırlar.
- Yarışmaya 1 saat kala tartı işlemi biter.





SPORCULARIN YARIşMA KIYAFETİ



Yarışma da kullanılan giysi tek parça mayo veya tayt ve tişörtten oluşur. (Kullanılan kıyafette tişörtler dirsek eklemlerini, tayt veya mayo, çoraplarda diz eklemlerini örmeyecek şekilde olmalıdır.





GENEL YARIşMA KURALLARI



SPORCUNUN KAÇ DENEME HAKKI VARDIR?

- Yarışmalar koparma ve silkme hareketleri olmak üzere iki ayrı teknik harekette yapılır.
- Her yarışmacıya iki harekette 3 er deneme hakkı verilir.
- Yarışmada 3 denemesinde de başarısız olan sporcu elenmiş olur. Fakat diğer teknikte yarışmaya devam edebilir. Yarışma için özel bir kural konmamışsa. Olimpiyat oyunlarında ise bir harekette başarısız olan sporcu diğer harekette yarışmaya devam edemez.

SPORCU PLATFORMA HANGİ KRİTERLERE GÖRE ÇAĞRILIR?

- Barın ağırlığına göre.
- Kaçınıcı deneme olduğuna göre.
- Yarışmacının numarasına göre.



BÜTÜN KALDIRIŞLAR İÇİN GENEL KURALLAR

- Barı kavramada kilitli tutuş yapılabilir.
- Sporcu, hareketini tamamladıktan sonra yere indir işaretini takiben, barı bel seviyesine kadar eliyle takip ederek yere indirmelidir.
- Sporcunun kollarının tam gergin olamaması gibi bir durumu var ise, bu durumu hakemlere kaldırışı denemeden önce göstermelidir.

- Uyluklar üzerine barı kaydırmaya yönelik herhangi bir şey sürülemez.(vazelin, krem,yağ v.b)

- Ellerin kaymaması için mağnezyum, ayakların kaymaması içinde ayakkabı altına reçine sürülebilir.



•GEÇERSİZ OLARAK DEĞERLENDİRİLEN KALDIRIŞLAR

- Askıdan çekiş.
- Kaldırışın press (itiş) yapılarak tamamlanması.
- Hareketin bitiminde kollarda bükülme ve gerilme olması.
- Hakemin işaretinden önce barın yere indirilmesi.

- Hareket yapılırken platform dışına çıkmak ya da barın yere bırakıldığında platform dışına çıkması.
- Hakemin işaretinden sonra barın arkaya düşürülmesi.
- Hareket bitiminde ayakların aynı hizada olmaması.
- Hareket anında vücudun ayaklardan başka kısımlarının platforma temas etmesi.



- Kaldırış anında barın başa temas etmesi.
- Silkme hareketinin, omuzlama aşamasında dirseklerin dizlere temas etmesi.
- Silkme hareketinin omuzlama aşamasında barın göğüs üstüne yuvarlama yapılarak alınması.

- Omuzlama hareketini tamamlamadan atış hareketinin denenmesi ve avantaj sağlamak amacıyla bar omuzdayken bacaklardan hareketle bara hareket sağlanması.
- Her iki harekette de çekiş aşamasında barın duraksatılması.
- Denemenin belirlenen süre içinde yapılmaması

TEMEL HATA ÖRNEKLERİ





1- Barı çekişte askıya almak.

2- Barı kaldırış anında ,vücudun ayaklardan başka kısımlarının platforma temas etmesi.



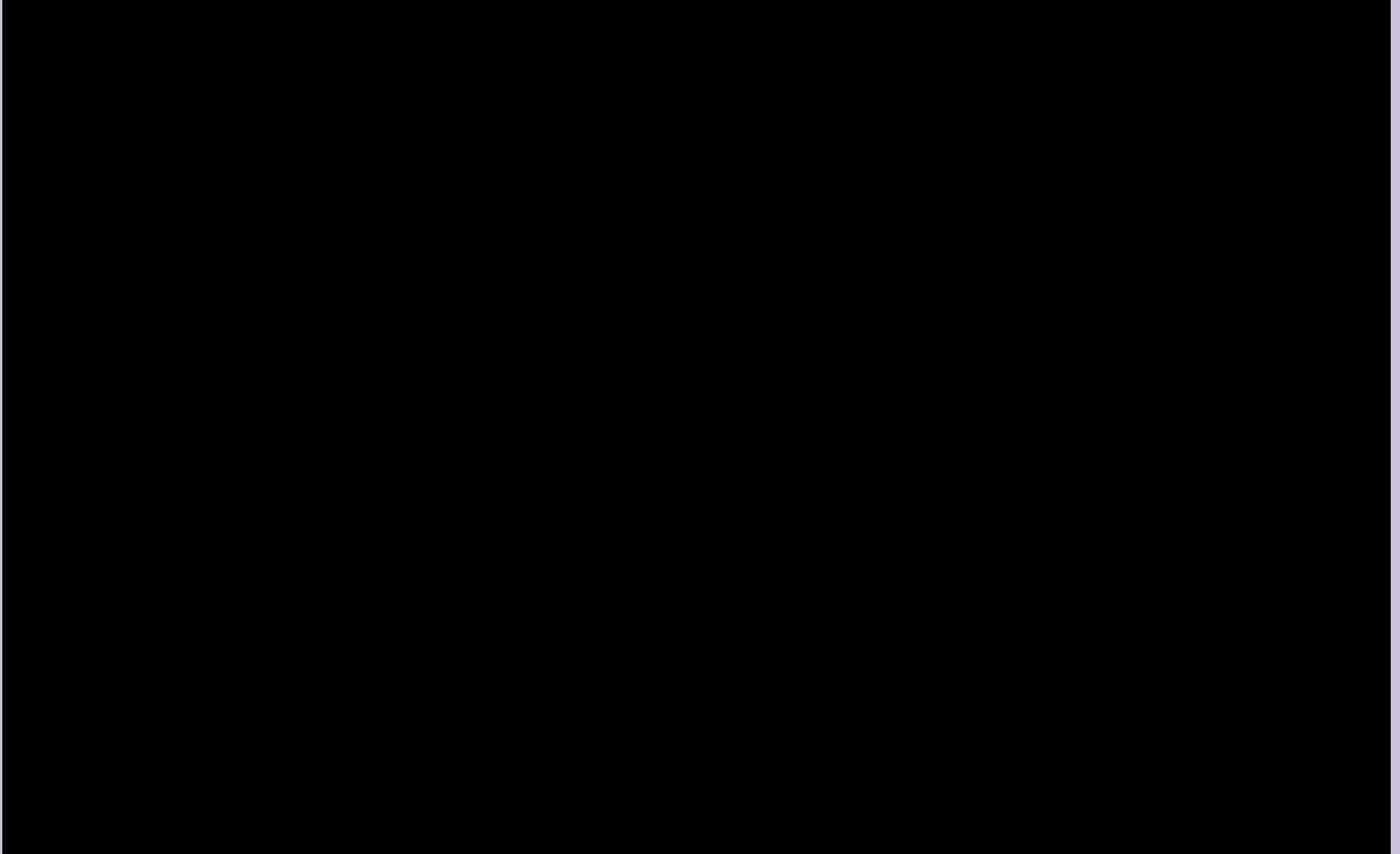
3- Barın blokaj aşamasında hareketin itişle(press) tamamlanması.



4-Barın blokaj aşamasında, kolların gerildikten sonra bükülüp tekrar gerilmesi



5-Blokaj aşamasında kolların gerildikten sonra çözülmesi



6- ???????



7- Barın kaldırış sonrası platform dışına bırakılması



8-ÇÜNKÜ SPORCU START POZİSYONUNDA ORTA HAKEMİN KARŞISINDA DEĞİLDİR YANİ HAKEMİN DİKKATSİZLİĞİ İLE İLGİLİ BİR SORUNDUR SPORCU KALDIRIŞINA YAN DÖNEREK BAŞLAMIŞTIR ! KALDIRIŞ GEÇERSİZDİR.



9- Blokaj aşamasında barın başa teması.

EASYWL
WEIGHTLIFTING, MADE EASY

EUROPEAN WEIGHTLIFTING CHAMPIONSHIPS
YOUTH UNDER 15 AND 17
1-8 AUGUST 2015 LANDSKRONA SWEDEN

ELEIKO
FOR CHAMPIONS

ELEIKO
FOR CHAMPIONS

0:38
3° SNATCH
72 kg

00:00 **00:21**

G+1 Recommend this on Google

10- ????????



SWE

4 - BERNTSSON Lena



11- Silkme hareketinin omuzlama aşamasında dirseklerin dize teması.



12- ???????????????



13 - ?????????????



14 - ?????????????????



15 - ?????????????????





İLGİNİZE TEŞEKKÜRLER BAŞARILAR

