



## ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2026 SEZONU ATLETİZM SPOR DALI TALİMATI

### Yaş Kategorileri ve Lisans Durumu

**MADDE 6** – (1) Atletizm yarışmalarına 2012 (14 yaş), 2013 (13 yaş) ve 2014 (12 yaş) doğumlu sporcular yarışabileceklerdir. 2015 (11 yaş) doğumlular istedikleri takdirde bir üst yaş grubuna terfi yapabilir.

(2) Kros ve Kros Bayrak yarışmalarına 2012 (14 yaş), 2013 (13 yaş) ve 2014 (12 yaş) doğumlu sporcular katılabilecektir. 2015 (11 yaş) doğumlular istedikleri takdirde bir üst yaş grubuna terfi yapabilir.

(3) TAF Kulüp ve ferdi lisansları ile müsabakalara katılım sağlanacaktır.

### Atletizm Yarışmalarının Teknik Açıklama ve Kuralları

#### MADDE 7 –

(3) Yarışmaların her aşamasında koşu zamanları elektronik olarak tutulacaktır. Ancak elektronik bulunmayan veya kullanımı sırasında oluşabilecek aksaklıklar nedeniyle zaman el kronometresi ile tutulmuş ise derece gerekli düzenleme yapıldıktan sonra elektronik eklemeler yapılarak elektronik zamana dönüştürülür. Dereceler elektronik zamana dönüştürüldükten sonra puan cetveline işlenir. Bu sonuca göre elde edilecek dereceler ve takım puanları Genel Müdürlüğe gönderilir.

Örnek: El kronometresi ile tutulan zaman

60m:8.58=8.58+0.24=8.82 elektronik olur

80m:10.41=10.41+0.24=10.65 elektronik olur

400m ve üzeri:1.02.35=1.02.35+0.14=1.02.49 elektronik olur.

Koşu yarışmalarında 200 metre dahil alt branşlara 0.24 salise, 400 metre ve üstü koşu yarışmalarına ise 0.14 salise eklenir. Yarışmalar WA kurallarına ve bu talimatta belirtilen özel hükümlere göre yapılacaktır.

(4) Koşularda ilk hatalı çıkışta tüm sporculara sarı-siyah kart, daha sonra hatalı çıkış yapan sporcu veya sporculara kırmızı-siyah kart gösterilecek ve diskalifiye edilecektir.

(7) Yarışma Branşları ve Günlük Program

Yarışma Günleri	Yıldız Kızlar	Yarışma Günleri	Yıldız Erkekler
1. Gün	60 m	1. Gün	60 m
1. Gün	80 m	1. Gün	80 m
1. Gün	1500 m	1. Gün	2000 m
1. Gün	Uzun Atlama (2 m basma alanı)	1. Gün	Yüksek Atlama
1. Gün	Gülle Atma (2 kg)	1. Gün	Fırlatma Topu
2. Gün	800 m	2. Gün	800 m
2. Gün	80 m Engelli	2. Gün	80 m Engelli
2. Gün	Yüksek Atlama	2. Gün	Uzun Atlama (2 m basma alanı)
2. Gün	Fırlatma Topu	2. Gün	Gülle Atma (3 kg)
2. Gün	5x80 m Bayrak	2. Gün	5x80 m Bayrak

a) Yıldız Kızlar Yüksek Atlama: Çıta yüksekliği 1.10 cm başlayacak ve aşağıdaki gibi arttırılacaktır.

1.10 m	1.15 m	1.20 m	1.25 m	1.28 m	1.31 m	1.34 m	1.37 m	+3 cm>
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

b) Yıldız Erkeklerde Yüksek Atlama: Çıta yüksekliği 1.30 cm başlayacak ve aşağıdaki gibi arttırılacaktır.

1.30 m	1.35 m	1.40 m	1.45 m	1.50 m	1.53 m	1.56 m	1.59 m	+3 cm>
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

c) Yüksek Atlama hariç Atma ve Atlamalarda sporculara direkt 4'er hak verilir.



## ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2026 SEZONU ATLETİZM SPOR DALI TALİMATI

- ç) Uzun Atlama: Hız alma sahası üzerinde atlama havuzundan 2 m. uzaklığa ve havuzun kısa kenarına paralel 60 cm genişliğinde ve 120 cm uzunluğunda en çok 2 cm kalınlığında beyaz toz (kireç ve benzeri) dökülerek bir basma alanı oluşturulacaktır. Bu alan önünden veya gerisinden yapılan atlayışlar geçerli sayılmayacaktır. Ölçüm ayak izine göre yapılacaktır. Basma alanının ilk başladığı yerden itibaren koşu yolu en fazla 26 m olacaktır.
- d) Yarışmalarda koşular, atma ve atlamalar için aynı kura çekilir.
- e) Orta ve mesafe branşlarında sporcular tek branşta yarışabilir.(Kadınlarda 1500 m veya 800 m, erkeklerde 2000 m veya 800 m bir branş tercih edilecektir.)
- f) Sprint branşında 60 metrede yarışan sporcular 80 metrede yarışamazlar.
- g) Sporcular bayrak yarışması dahil f ve g bentlerinde belirtilen hükümler dikkate alınarak en çok 2 branşta yarışabileceklerdir.
- ğ) 800 m yarışması yay çizgisi üzerinden başlatılacaktır.
- h) Bayrak yarışmalarında takımın diskalifiye edilmesi halinde 15 dakika içerisinde yeniden bir takım teşkil edilecek, ilk takımında yer alan sporcular ikinci takımında yer alabilecektir. İkinci takımında diskalifiye olması halinde hiçbir surette bir üçüncü şans tanınmaz. 5X80 m bayrak yarışmasında hız alanı kullanılmayacak 30 m içerisinde bayrak değişimi gerçekleştirilecektir.
- ı) Ağırlık, engel mesafeleri ve yaklaşma koşusu ölçüleri:

BRANŞLAR	YILDIZ KADINLAR	YILDIZ ERKEKLER
FIRLATMA TOPU	80 gr.	80 gr.
GÜLLE ATMA	2 kg.	3 kg.
80 M ENGELLİ (Kadınlar) 80 M ENGELLİ (Erkekler)	Engel Yüksekliği 76,2 cm 1.Eng. Uzaklık 12.00 m Engel arası 7,20 m Son Engel 17.60 m Engel Sayısı 8 Adet	Engel Yüksekliği 76,2 cm 1.Eng. Uzaklık 12.00 m Engel arası 7,20 m Son Engel 17.60 m Engel Sayısı 8 Adet
UZUN ATLAMA	2 m basma alanı	2 m basma alanı



# ANADOLU YILDIZLAR LİĞİ 2026 SEZONU ATLETİZM SPOR DALI TALİMATI

---

Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünün .../.../2025 tarihli ve ..... sayılı oluru ile yayımlanmıştır.