

Yarışma Kuralları

25 Mart 2025

22.4 Çıkış hakemine yardım etmek üzere bir veya daha fazla geri çağırma hakemi görevlendirilecektir.

Not: 200m, 300m engel, 400m, 400m engel, 4x100m, 4x100m karışık, 4x200m, İsveç bayrak, 4x400m ve 4x400m karışık bayrak yarışmalarında en az iki geri çağırma hakemi bulunmalıdır.

Teknik Kurallar

1 Mart 2025

24. Bayrak Yarışları

24.1 Standart mesafeler: 4x100m, 4x100m karışık, 4x200m, 100m-200m-300m-400m İsveç bayrak, 4x400m, 4x400m karışık, 4x800m, 1200m-400m-800m-1600m mesafe İsveç bayrak, 4x1500m.

Not: İsveç bayrak yarışı, koşuların farklı bir sırayla koşulması durumunda, Teknik Kuralların 24.3, 24.16 ve 24.22 maddelerinin uygulanmasında gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.

24.3 (Yeşil yazı/öneri) Hakemler, her takımın her sporcusunun doğru kulvarda veya pozisyonda yer aldığından emin olmalıdır. Çıkış hakemi yardımcıları, ilk koşucuların doğru pozisyona yerleştirilmesinden ve her birine bayrak temin edilmesinden sorumludur. Ayrıca, başlangıç çizgisinde gerçekleşen bayrak değişim bölgelerinde de yardım etmekle görevlendirilebilirler. Her bayrak değişim bölgesinin yardımcı hakemler lideri ve kendisine tahsis edilen yardımcı hakemler, sonraki koşucuların pozisyonlandırılmasından sorumlu olacaktır. Tüm sporcular doğru şekilde yerleştirildiğinde, yardımcı hakemler lideri, ilgili diğer görevlilere üzerinde anlaşılmış iletişim araçlarıyla -büyük yarışmalarda genellikle telsiz kullanılarak- bilgi vermelidir. Ayrıca, tüm bayrak değişimlerinde, bayrağı alacak sporcunun hareketine başlamadan önce ayaklarının tamamen bayrak değişim bölgesi içinde olduğundan emin olunmalıdır. Bu hareket, bayrak değişim bölgesi dışında herhangi bir noktada başlayamaz.

24.11 4x100m karışık bayrak yarışında, her takım iki erkek ve iki kadından oluşmalıdır ve koşu sırası şu şekilde olmalıdır: kadın, kadın, erkek, erkek.

24.14 4x100m ve 4x100m karışık bayrak yarışları tamamen kulvarlarda koşulmalıdır.

48.5 4x400m, 4x400m karışık ve 4x800m yarışlarında ikinci, üçüncü ve dördüncü sırada bekleyen atletler, görevlendirilmiş bir yetkilinin yönlendirmesiyle, takım arkadaşlarının son tura girmek üzere bitiş çizgisini geçme sırasına göre (içten dışa doğru) bekleme pozisyonlarına yerleşmelidirler. Gelen atletler bu noktayı geçtikten sonra, bekleyen atletler bulundukları sırayı korumalı, değişim alanının başlangıcında yer değiştirmemelidirler. Bu kurala uymayan takım diskalifiye edilir.

Not: Kısa pist bayrak yarışlarında, dar kulvarlar nedeniyle çarpışmalar ve istemsiz engellemeler, 400m standart oval pistlerdeki bayrak yarışlarına göre daha sık yaşanabilir. Bu nedenle, mümkün olduğunda her takım arasında bir boş kulvar bırakılması tavsiye edilir. Koşmakta olan takım üyelerine herhangi bir engel oluşturulmaması için, bekleyen atletler, görevlendirilmiş yetkilinin denetiminde pistin dış kısmında, sıralarına uygun şekilde yerleştirilmelidir. Ancak son takımın atleti bitiş çizgisini geçtikten sonra, bekleyen atletler pist üzerindeki nihai bekleme pozisyonlarına alınmalıdır.

25 Mart 2025

16.8 Not: Uygulamada, bir veya daha fazla atlet hatalı çıkış yaptığında, diğer atletler de onları takip etme eğilimindedir ve teknik olarak bunu yapan her atlet de hatalı çıkış yapmış sayılır. Çıkış hakemi, kendi kanaatine göre hatalı çıkıştan sorulu olan atlet(ler)i uyarmalı veya diskalifiye etmelidir. Bu, birden fazla atletin uyarılmasına veya diskalifiye edilmesine yol açabilir. Eğer, geri çağrışan veya iptal edilen çıkış, her hangi bir atletin hatasından kaynaklanmıyorsa, hiçbir uyarı yapılmaz ve tüm atletlere yeşil kart gösterilir. Alternatif görsel veya işitsel uyarı sistemleri de onaylanabilir; örneğin: dev ekranlar veya özel monitörler, hoparlörler aracılığıyla duyurular, ışıklı kuleler ya da benzeri cihazlar kullanılabilir. Bu prosedür öncelikle Teknik Delege(ler), Çıkış Başhakemi ve Yarışma Sunum Yöneticisi arasında koordine edilmelidir ve yayıncı da bilgilendirilmelidir.

22.1 Standart mesafeler şunlardır:

- Büyük erkekler, U20 Erkekler ve U18 Erkekler: 110m, 300m, 400m
- Büyük kadınlar, U20 Kadınlar ve U18 Kadınlar: 100m, 300m, 400m

100m, 110m ve 400m engelli yarışlarında, her kulvarda 10 engel, 300m engelli yarışlarında ise her kulvarda 7 engel bulunmalıdır.

Engeller aşağıdaki tabloya göre yerleştirilmelidir:

Erkekler / U20 Erkekler / U18 Erkekler

Yarış Mesafesi	Başlangıç çizgisinden ilk engele Engeller kadar mesafe	arası Son engelden çizgisine kadar	bitiş
110m	13.72m	9.14m	14.02m
300m	50.00m	35.00m	40.00m
400m	45.00m	35.00m	40.00m

Kadınlar / U20 Kadınlar / U18 Kadınlar

Yarış Mesafesi	Başlangıç çizgisinden ilk engele Engeller kadar mesafe	arası Son engelden çizgisine kadar	bitiş
100m	13.00m	8.50m	10.50m
300m	50.00m	35.00m	40.00m
400m	45.00m	35.00m	40.00m

22.3 Ölçüler: Engellerin standart yükseklikleri aşağıdaki gibi olmalıdır:

Yarış Mesafesi	Erkekler	U20 Erkekler	U18 Erkekler	Kadınlar / U20	U18 Kadınlar
110m / 100m	1.067m	0.991m	0.914m	0.838m	0.762m
300m	0.914m	0.914m	0.838m	0.762m	0.762m
400m	0.914m	0.914m	0.838m	0.762m	0.762m

Not: Üretim farklılıkları nedeniyle, U20 kategorisindeki 110m engelli yarışlarında 1.000m yüksekliğe kadar olan engeller de kabul edilebilir.

Her durumda, standart yüksekliklerin 3 mm altı ve üstü olmak üzere tolerans payı tanınır.

- Engellerin genişliği: 1.18 m ile 1.20 m arasında olmalıdır.
- Taban uzunluğu maksimum: 0.70 m
- Toplam ağırlık: En az 10 kg olmalıdır.

1 Ocak 2026

Part VI-Yürüyüş Yarışmaları

54.1 1 Ocak 2026’da itibaren yürürlükte olacak düzenleme: Kısa pistteki standart mesafeler: 3000m, 5000m; 400m standart oval pistteki mesafeler: 5000m, 10.000m, yarı maraton, maraton, 50.000m ve yol yarışmalarında: 10km, yarı maraton, maraton, 50km.

54.7.3 1 Ocak 2026’dan itibaren, penalty zonedaki geçerli süre aşağıdaki gibi olacaktır;

5000m/5km	0.5 dk
10.000m/10km	1 dk
Yarı maraton	2 dk
30.000m/30km	3 dk
Maraton	4 dk
50.000/50km	5 dk