



**SAKARYA ATLETİZM İL TEMSİLCİLİĞİ  
2026 SEZONU**

<b>YARIŞMA ADI</b>	DÜNYA ÇOCUK ATLETİZM GÜNÜ ETKİNLİKLERİ MİNİK ADIMLARDAN BÜYÜK ADIMLARA
<b>YARIŞMA YERİ</b>	SAKARYA ATLETİZM PİSTİ
<b>YARIŞMA TARİHİ</b>	07 MAYIS 2026
<b>YARIŞMA SAATİ</b>	10:30
<b>YARIŞMA KAYIT</b>	05 Mayıs 2026 Watsaptan 0546 418 29 14
<b>YAŞ KATEGORİSİ</b>	4-7 YAŞ/ 8-11 YAŞ
<b>DOĞUM TARİHLERİ</b>	2022-2021-2020-2019/2018-2017-2016-2015

**PROJENİN AMACI** : Uluslararası bir etkinlik olan ve World Athletic's Kid's Athletic's Day kutlamaları 07 Mayıs tarihinde ülkemizde tüm illerde; atletizm spor dalının bilinirliğinin artırılması, okul çağındaki çocuklarımızın ders dışı zamanlarında spor yapma becerilerinin geliştirmesi, bilgisayar başında ve durağan geçen yaşam döngülerine fiziksel hareketlilik getirilmesi amaçlanmaktadır.

**PROJENİN KAPSAMI** : Bu proje; World Athletic's Day dahilinde 4-7 ve 8-11 yaş grubundaki çocukları kapsamaktadır. Dünya Çocuk Atletizmi günü kapsamında ise 7'den 70 tüm yurttaşlarımızı kapsamaktadır.

**SLOGAN 1** : **Minik Adımlardan Büyük Adımlara.**

**SONUÇ** : Proje sonucunda çocuklara atletizm branşının tanıtılması, sevdirmesi ve atletizm alt yapısının yanında diğer spor branşlarındada yönlendirilme yapılması hedeflenmektedir

Spor etkinliğinde rekabet unsuru yerine fair play ruhu ve farkındalık oluşturacak şekilde yapılacaktır

**MİNİK ADIMLAR**

**KIDS ATHLETIC'S DAY KAPSAMINDA**

- Çocuk Atletizm Etkinlikler 4-7 ve 8-11 yaş arası kız ve erkek çocukların katılımı ile gerçekleşecektir.

**BÜYÜK ADIMLAR**

**Dünya Çocuk Atletizmi Günü Kapsamında**

- *Kids Athletic's Day kapsamı dışında olacak şekilde* toplumun her kesiminin katılımı sağlanarak eğlenceli egzersiz, yürüyüş ve koşu aktiviteleri yapılacaktır.
- **7 Mayıs tarihlerinde uygulanacaktır.**
- Etkinlik kapsamında aile bireyleri ( anne, baba, çocuk, dede, nine vb) ve engelli bireylerin kollektif katılımları ile egzersiz, yürüyüş ve koşu aktiviteleri yapılacaktır.

2000 mt mesafede tercihe bağlı olarak katılımcılar koşarak ya da yürüyerek etkinliğe katılım göstereceklerdir.

## A. 4-7 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN:

### 1. Bahçeyi Temizleyin Oyunu,

- ✓ Takımlarınızı oluşturun
- ✓ Materyallerinizi karşı takımın bahçesine atın,
- ✓ Her seferinde 1 adet materyali atın, devam edin,
- ✓ Bahçenizi çöpten tamamen temizleyebiliyor musunuz ?

### GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ Çeviklik.
  - ❖ Bedensel Farkındalık.
  - ❖ Koordinasyon.
- Uzamsal Farkındalık

**BAHÇEYİ TEMİZLEYİN**

1 dakika (tek çöp)

WORLD ATHLETICS

**1** Takımlar halinde oynayın

**2** Çöpünüzü diğer takımın bahçesine atın

**3** Her seferinde bir tane atın, devam edin

**4** Bahçenizi çöpten tamamen temizleyebiliyor musunuz?

**GÜVENLİK**

- Yumuşak objeler atın.
- Oyuncular objeleri direkt olarak diğer oyuncuların üzerine atmamalı.
- Koşarken ve objeleri yerden alırken diğer kişilere dikkat edin.

**EKİPMAN**

- Çöp (atılacak objeler). *Örneğin; kağıt toplar, sünger toplar toplamda oyuncu başına 2+*
- Alan belirleyici işaretler *örneğin; koniler, bant, tebeşir*
- Alanı bölmek için ayırıcı veya işaretleyiciler. *Örneğin; file, bank, koniler, bant, halat (ip).*

**NASIL OYNANIR**

- File ile ikiye ayrılmış veya iki bölüme ayrılmış girilmez bir saha (*Örneğin; 12mx6m*) oluşturun.
- Takımlar halinde oynayın; *her takım kendi sahasında kalır.*
- Fırlatılacak objeleri (*çöpü*) bahçe içine dağıtın.
- Takımlar kendi alanlarından çöpü toplar ve karşı takımın alanına atar. Ancak bir seferde sadece bir çöp yerden alınabilir ve atılabilir.
- Bir (1) dakika boyunca oynanır.
- Durduğunuzda hangi takımın alanında daha az çöp var? *Tekrar oynayın.*

**KİŞİSEL DÜELLO**

Çöpü farklı yollarla atmaya deneyin. Hangisi daha çok işe yarıyor?

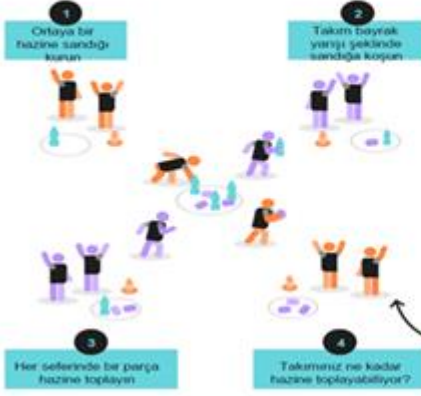
### 2. Hazine Sandığı Oyunu,

- ✓ Alanın ortasına hazine sandığı oluşturun,
- ✓ Takım yarışması şeklinde oynayın,
- ✓ Her seferinde tek bir materyal alın,
- ✓ Takımınız ne kadar hazine toplayabiliyor ?

### GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ Çeviklik.
- ❖ Denge.
- ❖ Koordinasyon.

Reaksiyon ve Reaktif Hareket

**HAZİNE SANDIĞI****GÜVENLİK**

- Zeminin tehlikesiz ve kaygan olmadığını kontrol edin.
- Kafa kafaya çarpışmalardan kaçının.
- Oyuncuların çarpışma olasılığını azaltmak için hazineleri yayın.

**EKİPMAN**

- Her takım için başlangıç ipareti. Örneğin Kone, bant, lebegiyle iparetiler.
- Hazine - örnekler: topolar, oyun topları, oyun-caklar, topolar, taşlar, plastik pipetler.

**NASIL OYNANIR**

- Bir alanın ortasına hazine yığını (sandığı) yerleştirin.
- 4 küçük takım kurun. Her bir takım hazineye yaklaşıp mesafede dört köşede konumlanmalıdır.
- Bayrak yarışı şeklinde takım üyeleri sandığa koşar, bir tane hazine alıp takım merkezine döner.
- Ya belirli bir zaman diliminde (örneğin 3 dakika) ya da hazine bitene kadar oynanacaktır.
- En fazla hazine toplayan takım kazanır.

5-10  
m**KİŞİSEL DUELLO**

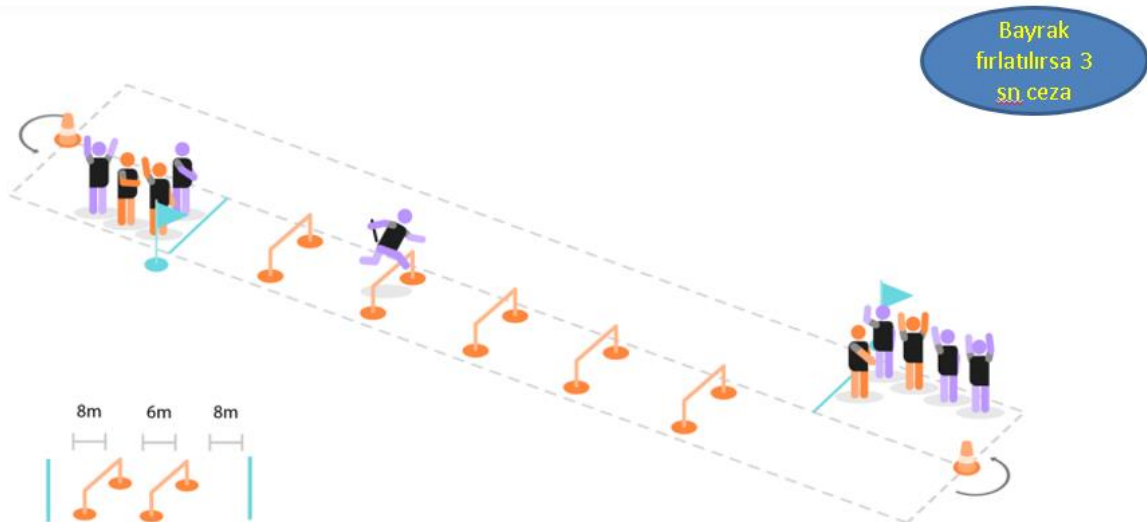
Hazineyi almak için sıranı getir-gelmez koşmaya hazır mısınız?

**B. 8-11 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN****1. Engel ve Sprint Koşuları,**

- ✓ 2 kulvar oluşturun – bir tanesi engelli, bir tanesi engelsiz
- ✓ İlk koşucu engel koşusunu yapar ve parkuru tamamladıktan sonra bayrağı sprint koşacak ikinci sıradaki arkadaşına devreder,
- ✓ İkinci sıradaki koşucu parkuru tamaladıktan sonra bayrağı engel koşusu yapacak üçüncü sıradaki arkadaşına devreder ve döngü böyle devam eder,
- ✓ Katılımcıların tamamı hem engel hem sprint koşuktan sonra yarışma sona erer.
- ✓ Start hakemi, Süre tutucu, Süre kaydedici asistana ihtiyaç vardır.

**Oyun çeşitli varyasyonlar ile zorlaştırılıp zenginleştirilebilmektedir****GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:**

- ❖ Çeviklik
- ❖ Bedensel Farkındalık.
- ❖ Uzamsal Farkındalık.
- ❖ Koordinasyon.





- 2 kulvar oluşturun - bir tanesi engelli, diğeri engelsiz
- Yüzeyler farklılık gösterebilir ancak güvenli olmalıdır, örneğin kaygan veya çukurlu olmamalıdır •
- 10 kişilik takımlar oluşturun: 5 kız ve 5 erkek. Takım sırasına karar verin •
- "Yerlerinize" komutu ile ilk koşucu start pozisyonunu alır •
- "Çık" komutu ile diğeri taraftaki ikinci koşucuya doğru koşmaya başlarlar •
- Hatalı çıkışta koşucuları geri çağırarak için ve koşuyu yeniden başlatmak için düdüğü çalın.
- Diskalifiye yoktur ancak "çık" komutunu beklemeleri gerektiğini hatırlatın •
- Süre tutmaya "çık" komutu ile başlayın (ilk koşucu ile beraber) ve tüm takım üyelerinin hem engelli hem de sprint parkurunu tamamlaması ile süreyi durdurun •
- Bayrak düşerse ceza verilmeyecektir, ancak bayrak düşüren koşucu tarafından alınacaktır •
- Elden ele verirken bayrak fırlatılmayacaktır. Eğer bayrak fırlatılırsa takım süresine 3 ceza saniyesi eklenecektir •
- Engelin devrilmesi durumunda ceza verilmeyecektir. Ancak görevli, hakem en kısa zamanda engeli düzeltecektir
- Yarışmada takımların sadece tek bir deneme hakkı olacaktır.

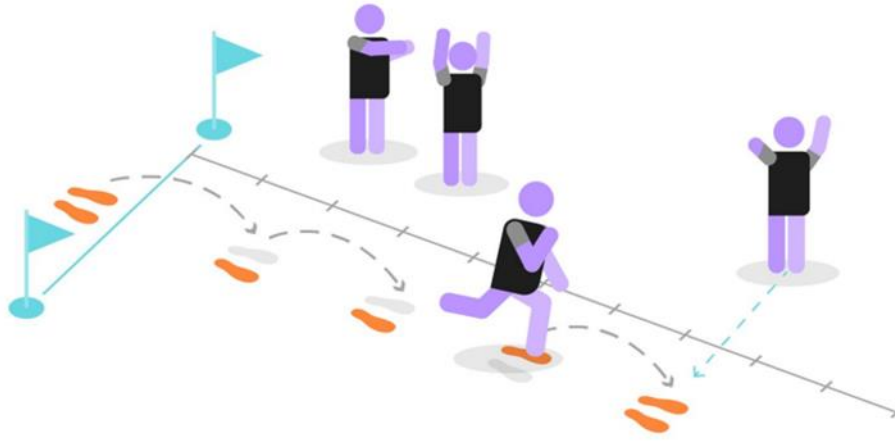
## 2. Durarak Üç Adım Atlama,

- ✓ Katılımcılar ayakta duruş pozisyonunda başlangıç noktasında beklerler,
- ✓ Katılımcı sıçramaya iki ayakları üzerinde başlarlar, önce sağ, ayağının üzerine inerler, daha sonra sıçrayarak tekrara sağ ayağının üzerine inerler, sonra sıçrayarak sol ayağının üzerine inerler ve en son sol ayakla sıçrayıp çift ayak yere inerler (Sağ-Sağ-Sol-Çift Ayak İniş),
- ✓ Bu iniş noktası bir sonraki atlayıcının başlangıç noktasıdır,
- ✓ İkinci turda ise atlama frekansı değişecektir (Sol-Sol-Sağ-Çift Ayak İniş).
- ✓ Takımlar 10 kişiden (5 kız – 5 erkek ) oluşur,

### GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:

- ❖ Denge.
- ❖ Bedensel Farkındalık.
- ❖ Koordinasyon.
- ❖ Uzamsal Zeka.

## **DURARAK ÜÇ ADIM ATLAMA**



### EKİPMAN

- Mezura/ çelik metre (60m)
- Çıkış çizgisi, örneğin 2 koni ve bant

### GÖREVLİLER

- Sekreter (toplam mesafeyi kaydedecek)
- 2 asistan (ilk çıkış ve son düşüşü izleyecek ve atlayanların pozisyonunu ayarlayacak)

### ORGANİZASYON VE KURALLAR

- 10 kişilik takımlar oluşturun. 5 kız ve 5 erkek. Takım sırasına karar verin • Şerit metre/ mezure kullanarak doğru açılarda çıkış çizgisi oluşturun • Yüzeyler farklılık gösterebilir ancak güvenli olmalıdır. örneğin kaygan olmamalı,engebeli veya çukurlu olmamalı • Takım arkadaşları çıkış, sıçrama ve iniş bitene kadar yan tarafta beklemeli. • Çıkış çizgisine basılması durumunda diskalifiye olmayacak ancak atlayış yeniden yapılacaktır • Oyuncuların çıkış çizgisine en yakın iniş noktaları bir sonraki oyuncunun çıkış çizgisi olacak. Her atlayan oyuncunun doğru çizgiden atlamaya başladığından emin olun
- Birinci tur sağ-sağ-sol-iniş ve ikinci tur sol-sol-sağ-iniş şeklinde olacak (özete bkz)
- Yanlış ritimde yapılan (ritim kaybı) atlamalar tekrarlanmalıdır

### 3. Formula 1 ,

- ✓ Farklı özelliklerde yaklaşık 40-60m ebatta dairesel parkur oluşturun.
- ✓ Bayrak takımı olarak katılın.
- ✓ Takım arkadaşları start çizgisinde bekler.
- ✓ İlk koşucu parkuru tamamlar.
- ✓ Başlangıca döndüğümüzde bayrağı bir sonraki koşucuya verir.
- ✓ Takım parkuru tamamlayana kadar devam eder.

**Not: Engeller arası mesafeler 6 m. ve yükseklik 50 cm**

**Oyun çeşitli varyasyonlar ile zorlaştırılıp zenginleştirilebilmektedir.**

### **GELİŞTİRDİĞİ TEMEL BECERİLER:**

- ❖ Çeviklik.
- ❖ Koordinasyon.
- ❖ Ritim.
- Uzamsal farkındalık.

**ÖDÜL:** Dünya Çocuk Atletizm Günü Etkinliklerine gelen bütün sporculara bronz madalyaları Sakarya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından verilecektir.

### **HÜKÜM BULUNMAYAN HALLER**

1. Sakarya Atletizm İl Temsilciliği tarafından organize edilen yarışmaların tüm sorumluluğu, Yarışma Statüsünün yayımlandığı andan itibaren Sakarya Atletizm İl Temsilciliği tarafından görevlendirilen Teknik Delege'dir. Yarışma statüsü ile ilgili anlaşılmayan konular ve yarışmalar sırasında meydana gelen tüm teknik konulardaki anlaşmazlıklar Teknik Delege tarafından çözümlenecektir.
2. Yarışma statüsü dışında kalan hususlarla ilgili TAF talimatları geçerlidir.

### **TEKNİK DELEGE:**

FERDİ GÖYMEN  
0546 418 29 14

### **Çocuk Atletizm Bilgi:**

Çocuk Atletizm  
Ecem UYGUN

0538 594 19 79

Çocuk Atletizm  
Şeyma YILDIRAR

0551 688 50 60

Çocuk Atletizm  
Duygu DALBUDAK ÖZDEMİR

0552 176 45 74



## DÜNYA ÇOCUK ATLETİZM GÜNÜ ETKİNLİKLERİ

07 MAYIS 2026

### SAATLİ PROGRAMI

Yarışma Saatleri	OYUNLAR	KATEGORİ
10:30	BAHÇEYİ TEMİZLEYİN OYUNU	4-7 YAŞ
11:00	HAZİNE SANDIĞI OYUNU	4-7 YAŞ
11:30	ENGEL VE SPİRİT KOŞULARI	8-11 YAŞ
12:00	DURARAK ÜÇ ADIM ATLAMA	8-11 YAŞ
12:30	FORMULA 1	8-11 YAŞ
13:00	2000M YÜRÜYÜŞ	BÜYÜK YAŞ GRUBU

SAKARYA ATLETİZM İL TEMSİLCİLİĞİ