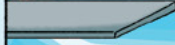


# Bir Su Sporunu: Atlama

Yüksek bir platformdan atladıktan sonra, henüz havadayken birbirinden güzel ve zor hareketler yapıp havuza dalan sporcuları izleme fırsatınız oldu mu? İşte bu atlama sporu!



Atlama yapan bir sporcu

Atlama, belirli yükseklikten havuza doğru atlayan sporcuların çeşitli hareketler yaptıktan sonra suya girdikleri spor dalı. Bu spor dalında, havuza girerken su sıçratmamak en önemli noktalardan biridir. Dolayısıyla vücudun gergin ve suya dik olması, suyu delip geçmesine hareket etmesi gerekir.

Atlama için 6 farklı hareket grubu vardır. Bunlar öne, geriye, ters, ileri çıkarak geriye, burgulu ve amuttan atlamadır. Yarışmalarda erkekler 6, kadınlarsa 5 atlayış gerçekleştirir. Her bir atlayış birbirinden farklı olmalı ve en az 4 farklı hareket grubundan seçilmelidir. Atladıktan sonraki uçuş aşamasında burgulu dönüşler, havada taklalar yani salto gibi hareketler yapılırken vücut pozisyonu düz, bükük ya da toplu olabilir. Bunlar da harekete farklılık katan etkenlerdir.



Öne



Geriye



İleri çıkarak geriye



Ters



Burgulu



Amut



Kule atlama için amut duruşunda hazır sporcu

Atlama sporu iki farklı dal vardır: kule atlama ve trampelen atlama. Kule atlama platformdan yapılır. Kule yüksekliği 5; 7,5 ve 10 metre olabilir. Sporcu harekete kulenin ucuna yürüyerek, ucunda durarak ya da amuttan başlayabilir.

Trampelen atlama atlayışlar, yüksekliği 1 ya da 3 metre olan trampelden yani esnek sıçrama tahtasından yapılır. Trampelenin esnekliği ayarlanabilir ve sporcu atlayış öncesinde kendisine uygun ayarı yapabilir. Sporcu, trampelenin ucuna yürüyerek harekete başlayabilir. Ancak güç almak için önce tek dizini karnına çekerek sıçrasa da trampelden çıkış anında çift ayakla sıçraması gerekir.



Atlama sporu, iki kişilik takım hâlinde de yapılabilir. Buna senkronize atlama adı verilir. Senkronize atlamada iki kişi aynı anda aynı hareketleri yapar. Hem kuleden hem de trampelden senkronize atlama gerçekleştirilir.



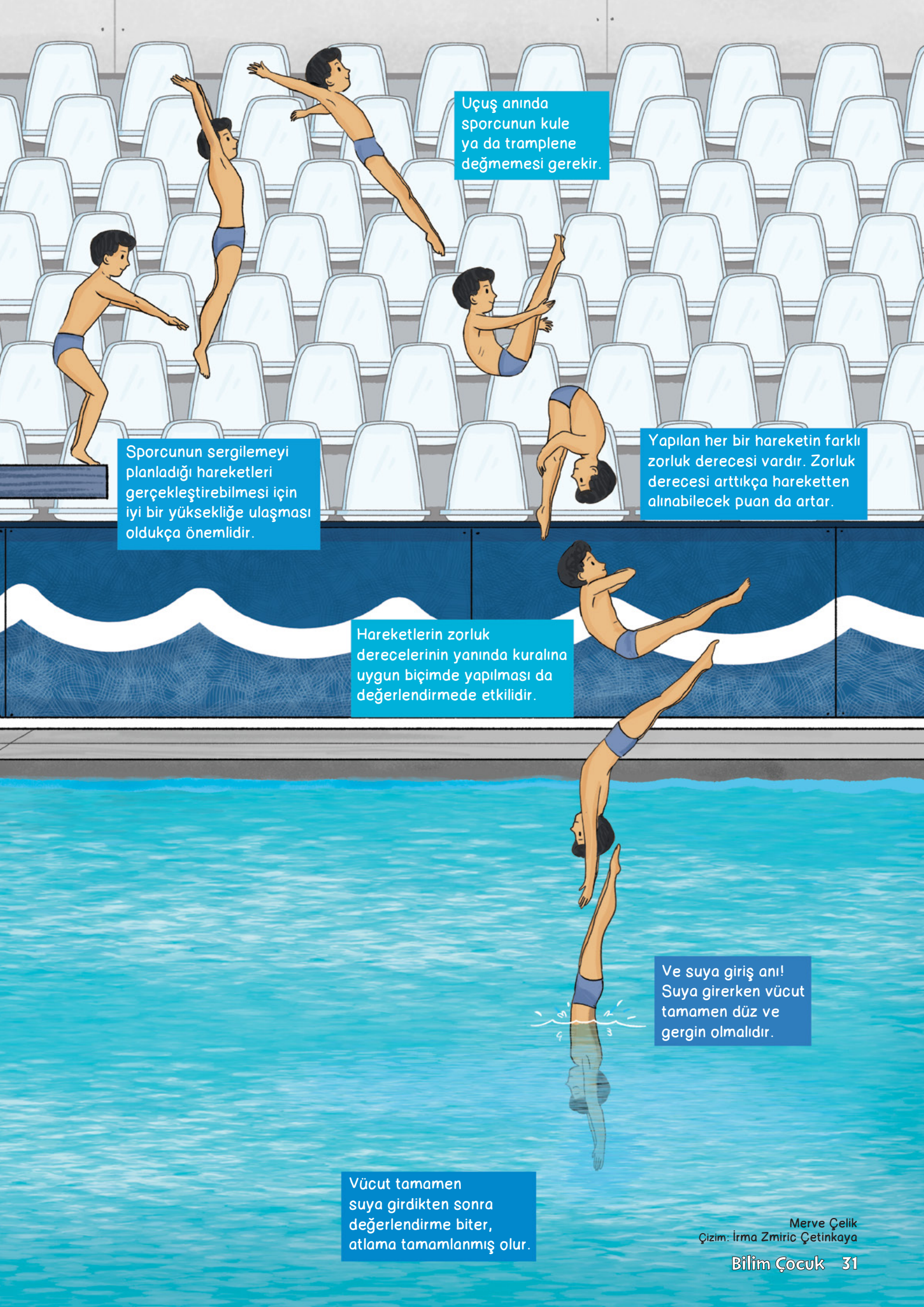
Senkronize atlama

Sporcu, hakemler tarafından değerlendirilirken sporcunun başlama duruşu ve yürüyüşü, çıkışı, uçuşu ve suya girişi dikkate alınır. Senkronize atlamada her bir sporcunun sergilediği performans değerlendirilirken aynı zamanda birbirleriyle uyumlarına da dikkat edilir. İki sporcunun uyumlu hareket etmesi senkronize atlamada oldukça önemlidir.

Çıkış anında, yürüyüş ya da koşuyla başlanıyorsa adımlar düzgün ve estetik görünmelidir.

Başlangıçta sporcunun vücut duruşunun düzgün, ellerin ve ayakların gergin olması gerekir.

Hem kule hem de trampren atlamada, sporcunun tek ayakla sıçradıktan sonra çıkış anında çift ayakla atlayışa geçmesi bir kuraldır.



Uçuş anında  
sporçunun kule  
ya da trampline  
değmemesi gerekir.

Sporcunun sergilemeyi  
planladığı hareketleri  
gerçekleştirebilmesi için  
iyi bir yüksekliğe ulaşması  
oldukça önemlidir.

Yapılan her bir hareketin farklı  
zorluk derecesi vardır. Zorluk  
derecesi arttıkça hareketten  
alınabilecek puan da artar.

Hareketlerin zorluk  
derecelerinin yanında kuralına  
uygun biçimde yapılması da  
değerlendirmede etkilidir.

Ve suya giriş anı!  
Suya girerken vücut  
tamamen düz ve  
gergin olmalıdır.

Vücut tamamen  
suya girdikten sonra  
değerlendirme biter,  
atlama tamamlanmış olur.