

Halter



Halter yapan bir sporcu

Halter, iki tarafında ağırlıklar olan bir [demir](#) çubuğun (bar) koparma ve silkme hareketleri ile [havaya](#) kaldırılıp başının üstünde dirseklerini kırmadan tutarak yapılan bir [spor](#) dalıdır.

Halter sporu müsabakaları koparma ve silkme olarak iki hareketten oluşur. Koparma'da sporcu halteri tek seferde kaldırır, hakem işaretine kadar başının üstünde dirseklerini kırmadan tutar. Silkme'de ise [omuzları](#) üzerinde ağırlığı kısa süre tartar ve daha sonra yukarı kaldırır. Halter de tekniğin yanı sıra özellikle hız, [güç](#), koordinasyon ve hareketlilik başarıyı getirir. [Olimpik](#) halter bir kenar spor dalı olarak sınıflandırılabilir, kısa mesafe koşucuları ve gülle atıcıları gibi birçok yüksek performans sporcusu, hızlı güç yönleri sebebiyle antrenman programlarında buradaki egzersiz hareketlerini kullanmaktadırlar.



İçindekiler

- [1Tarihi](#)
- [2Tek kollu koparma ve silkme](#)
- [3Düello \(ikili müsabaka\)](#)
 - [3.1Müsabaka akışı](#)
 - [3.2Koparma](#)
 - [3.3Omuzlamak](#)
 - [3.4İteleme](#)
- [4Rekorlar](#)
- [5Değerlendirme](#)
 - [5.1Sıkletlere göre](#)
 - [5.2Göreceli puanlara göre](#)
 - [5.3Sinclair puanlamasına göre](#)
- [6Sıkletler](#)
 - [6.1Sıkletlerin geliştirilmesi](#)
- [7Kadınlar](#)
- [8Donanım](#)
 - [8.1Platform ve bar](#)
 - [8.2Kıyafet ve ayakkabı](#)

Tarihi

Halter, [19. Yüzyılın](#) sonlarında bir spor dalı olarak ortaya çıkmıştır. 1880'den itibaren birçok şehirde ağır atletizm spor kulüpleri açılmaya başlanmıştır. Bunun üzerine 1891'de Alman Atletizm Spor Federasyonu (AASF) kurulmuştur. 1891'den beri Dünya

şampiyonaları düzenlenmektedir. O zamanlar altı ulustan yedi katılımcı ile. 1896'dan beri halter, aralar olsa da Olimpiyat oyunlarının bir parçası. 1896 ve 1904 yıllarında tek ve çift kollu silkme hareketi programa dahildi fakat herhangi bir sıklet dağılımı olmadan. 1920'de tek kollu koparma hareketi ikisi hareket ile birlikte 5 farklı sıklet kategorisinden oluşan bir üçlü yarışa(müsabaka) tamamlamıştır. 1924 olimpiyatlarında bu çift kollu baskılama, koparma, silkmeden ve tek kollu koparma ve silkmeden oluşan beşli yarışla(müsabaka) değiştirilmiştir. 1928'den itibaren tek kollu disiplinler bırakılıp 1972'ye kadar koparma ve silkmeden oluşan çift kollu üçlü yarışmalar yapıldı fakat ulusal şampiyonalarda tek kollu disiplinlerde beşli yarışmalarda bu bir süre daha sürdürülmüştür. 2000 yılında [Sidney](#) de ilk kez kadınlarda halter olimpiyat programına dahil edilmiştir ve 1987'den bu yana kadınlar kategorisinde dünya şampiyonaları düzenlenmektedir.

Tek kollu koparma ve silkme

Tek kollu koparma ve silkme aslında çift kollu ile kıyaslandığında es değerdir. Tek kollu koparmada bar tek harekette başının üstüne kaldırılmalıdır tek kollu silkmede ise bar ilk önce omuza alınır ve ikinci hareketinde ise başının üzerine kaldırılmalıdır. Baskılama ve üçlü yarış 1928 den 1972 Olimpiyat oyunlarına kadar atletler üçlü yarış adı verilen yarışmalarda karşılaşıyorlardı. Bu, bugün de olduğu gibi koparma, silkme dahil olmak üzere ayrıca bir de baskılamayı(pres) da içine alıyordu. Burada, kaldıran kişi ilk önce ağırlığı kavramalı ve sonrasında bacaklarından destek almadan kaldırılmalıdır. Hakem kararları bacakların kırılma şeklinden dolayı genellikle tartışmalıydı. Normalde omuz ve kol gücünü denemek için düşünülen baskılama, zamanla bir savurma halini almıştır ve atlet ağırlığı kaldırırken ona hız kazandırmak için sırtını geriye doğru atar ve sonra üst vücudunu tekrar doğrultup normal pozisyona getirir. Yapılan bu açı değişikliği ile göğüs kaslarından güç kazanılıyordu ve bu şekilde daha fazla ağırlık kaldırılıbiliyordu. Baskılamadaki rekorlar gitgide silkmedekilere yaklaşıyordu bu yüzden de bu iki disiplinden birisini gereksiz kılıyordu. Atletlerin baskılama sırasındaki geriye doğru aşırı derecede eğilmeleri sağlık açısından tehlikeli gözüküyordu ve bunun üzerine adaletli bir karar vermekte zorlanmalarına rağmen baskılamayı kaldırmışlardır.

Düello (ikili müsabaka)

Kopartma ve silkme disiplinlerinin şimdiki yarışmalarında ikili müsabaka(düello) şeklinde yapılmaktadır. Burada tekli disiplinler ve düellolar da değerlendirilip ikisinin puanları toplanmaktadır. Olimpiyat oyunlarında tekli disiplinler değerlendirilmemektedir.

Müsabaka akışı

Tartıdan sonra, büyük uluslararası müsabakalarda atletler iki disiplinde de hangi kilolarla müsabakalara katılacaklarını belirtmek zorundadırlar. Atletin, iki disiplinde de üç deneme hakkı vardır. Müsabaka koparmayla, atletin belirttiği en düşük ağırlık ile başlar. Ağırlığı bir dakika içerisinde kurallara uygun bir şekilde tek sefer kaldırma hakkı vardır. Deneme bar dizleri geçtiği anda başlanmış olarak sayılır. Atlet üç hakem tarafından izlenir, üçünün de görüşü alınır ve aralarında oylama yapıлып denemenin sayılıp sayılmayacağına karar verirler fakat bu hakem kararı daha sonrasında çok başlı bir jüri tarafından bozulabilir. Atlet ağırlığı kaldırmakta başarılı olursa eğer ve de daha fazla ağırlık istemez ise diğer denemeye ağırlığı otomatik olarak en az(azami) 2

kilo daha arttırılır ama eğer denemesi başarısız olursa atlet ağırlığı tekrar kaldırmayı deneye bilir ya da ağırlığı arttırır da bilir. Bu taktiksel olarak birçok kez daha mantıklı olabilir. Atletin kaldırdığı ağırlıkların sırası yazdırmış olduğu sıraya göre yapılmasından dolayı eğer iki ağırlığın arasında başka bir tane belirtilmemiş ise atlet iki kaldırışı art arda yapmak zorunda kalabilir. Bu durumda atletin normalde diğer ağırlığı kaldırmak için verilen süre bir dakika iken ikiye çıkarılır. Bütün halterciler koparmayı bitirdikten kısa bir aradan sonra aynı şema üzerinden ilerleyen silkmeye geçilir.

Koparma

Bar, haltercinin bacaklarının önünde yatay bir şekilde durur. Avuç içi ile tutulur, kollar gergin makaslama ya da çömelerek dik bir şekilde tek bir hamlede kaldırılır. Bar, durmaksızın vücut boyunca sürülerek kaldırılır. Deneme sırasında ayaklar hariç hiçbir vücut uzvu yere temas etmemelidir. Kaldırılan ağırlık, son pozisyonda hakemin bırak işaretini verene kadar bacaklar ve kollar gergin olup ayaklar da aynı hizada hareketsiz bir şekilde sabit tutulmalıdır. El bileğinin döndürülmesi ancak haltercinin barı, başının üstüne kaldırdıktan sonra gerçekleştirilebilir. Bir haltercinin makaslama ya da çömelerek kalkması kendi takdirine kalmıştır. Hakem, barı bırak işaretini haltercinin vücudu hareketsiz konuma geçince verir. Silkme Silkme, Almanca kurallarına göre resmi olarak " cleanandjerk" İngilizce kullanımından gelen şiddetli(temiz) ve ani çekiş(silkme) kullanılmaktadır. Silkme, iki aşamadan oluşmaktadır birincisi barı omuzlamak ikincisi barı yukarı doğru iterek ağırlığın altına girmek bu da silkmeyi koparmadan ayıran asıl özelliktir.

Omuzlamak

Bar, haltercinin ayakları önünde yatay bir şekilde durur. Avuç içi ile tutulur, makaslama ya da çömelerek tek bir hamlede yerden omuzlara kaldırılır. Bar, son pozisyona girmeden önce gğsse değmeden önce ya köprücük kemiği üzerinde ya da tam anlamıyla bükülmüş olan kolların üzerinde dinlendirilir. Bu pozisyonda halterci nasıl davranacağı kendi takdirine kalmıştır. Dirsekler, melmede iken hiçbir şekilde baldırlara değmemelidir yoksa deneme geçersiz sayılır.

İteleme

Bükülmüş ve gergin bacaklar ve kollar ile barı vertikal bir şekilde tamamıyla uzatılmış kollar ile kaldırılır(durmaksızın yukarı kaldırılır) sonrasında asıl pozisyon alınır kollar ve bacaklar gergindir, hakemin, barı bırak işaretini verene kadar bekler. İşaret, halterci tamamıyla hareketsiz konuma geçince verilir. İteleme, den önce bar hareketsiz olmalıdır "sallamak" denemeyi başarısız kılar. Bir de iteleme de tek bir seferde tek bir harekette kaldırılmalıdır. Sonrasında yeniden itelerseniz(baskılırsanız), deneme yine başarısız sayılır.

Rekorlar

Belirli bir sıkllette rekor sahibi olanlar, o sıkllette ilk en yüksek ağırlığı kaldıran kişidir. Daha sonrasında daha az kiloda olan birisi müsabakada aynı ağırlığı kaldırıncı normalde rekor ona geçmeli çünkü kilosu daha az fakat geçmemektedir. Rekorlar o kulüplerin(federasyonun) onayını almak zorundadırlar.

Değerlendirme

Sıkletlere göre

Tekli şampiyonalarda, dünya şampiyonası ve olimpiyat oyunlarında olduğu gibi atletler sıkletlere ayrılırlar. Bir sıklette en yüksek ağırlığı kaldıran kişi kazanır fakat her disiplin denemesinde sadece kaldırılan ve başarılı olunan en yüksek ağırlık sayılmaktadır. İkili müsabakalarda her tekli disiplinde en yüksek kaldırılan ağırlık değerlendirilmektedir. Bir disiplinindeki üç deneme hakkı da geçersiz sayılmış ise ikili müsabaka değerlendirmesinden puan getiremez. Eğer birden fazla atlet aynı maksimum ağırlığı kaldırmışlarsa, aralarında en hafif olan atlet kazanır. Olimpiyat oyunlarında sıralamalar sadece ikili mücadele değerlendirmesinde yapılmaktadır.

Göreceli puanlara göre

Alt liglerde ve daha küçük müsabakalarda tüm sıkletler tam anlamıyla doldurulmadığından göreceli puanlamayla farklı sıkletlerdeki atletler ve de erkekler ile kadınlar arasındaki karşılaştırma yapılabilmiş. Bu puanlama sayesinde takım karşılaşmaları yapılabiliyor. Böylece her atlet, cinsiyete ve kiloya bakılarak özel göreceli puanlar müsabakalardan sonra tekli başarılarından eksiltilir sonra bu puanlar toplanır. Göreceli puanlama uluslararası belirlenmemiştir, yukarıda yazanlar Almanya için geçerlidir.

Örnek 1

100 kilo ağırlığındaki bir erkek halterci 135 kg koparır ve 165 kg silkme. Göreceli puanlama tabelasına göre kendisinden eksiltilecek olan 97,5'tir. Yani $(135 \text{ kg} - 97,5) + (165 \text{ kg} - 97,5) = 105$ göreceli puan aldı.

Örnek 2

50 kilodaki bir kadın halterci 16,0'lık göreceli puanlamasında örneğin 62 kg koparma ve 75 kg silkmeli ki aynı $(62 \text{ kg} - 16,0) + (75 \text{ kg} - 16,0) = 105$ göreceli puana gelebilsin.

Sinclair puanlamasına göre

Göreceli puanlamanın sıklet karşılaştırması yapılmayan ve kadın erkekler için ayrı ayrı olan değişik bir şeklini Kanadalı Roy Sinclair geliştirmiştir. Burada IWF "sinclair-katsayıları" denilen her olimpik yılın baharında dünya rekorları göze alınarak altı basamaklı ondalık işaretten sonra her sıklette ayrı ayrı istatistik değerlendirme yapılır. Bu da gelecekteki dört takvim yılı için geçerlidir. Göreceli değerlendirmeye nazaran Sinclair değerlendirmesi prensip olarak her zaman pozitif bir puanlama çıkartır. Böylece daha güçsüz halterciler için motive edicidir.

Örnek 3

80 kiloluk bir halterci bir ikili müsabakada, koparmada 90 kilo ve silkmede 110 kilo yani toplamda 200 kiloluk bir performans gösterir. Kendisi için geçerli olan Sinclair-katsayısı 1,224433(2004'e göre, 2005'ten 2008'e kadar geçerli)buradan da şu puanlama ortaya çıkar:
 $(90 \text{ kg} * 1,224433) + (110 \text{ kg} * 1,224433) = 244,89$ Sinclair puanı (virgülden sonraki iki basamak üzerinden yuvarlanmıştır). IWF tarafından açıklanmış olan ve erkekler için 2005'ten 2008'e kadar geçerli olan Sinclair-Katsayısı 32,0 kiloda 2,747263 ile başlar ve 167,9 kiloda 1,000000 da biter.

Kadınlardaki değerler 28,0 kiloda 2,827345 ve 107,8 kiloda 1,0000000 arasındadır. BVDG tarafından açıklanmış olan değerler; erkeklerde sadece 157,9 kiloda 1,001438'e ve kadınlarda ise sadece 97,9 kiloda 1,005363'e kadar uzanmaktadır. 2009 dan 2012 ye kadar şu şekilde değişecektir: erkeklerde 32,0 kilo için 2,656480 den ve 173,8 kilo için 1,0000000'e kadar, kadınlarda ise 28,0 kilo için 2,806797 den 125,4 kilo için 1,0000000'e kadardır yani kadınlar sıkletleri bayağı bir artırılmıştır.

Varyantlar

Avusturya'da takım karşılaşmalarında Sinclair puanlama üzerinden hesaplanmaktadır. Erkekler ile birlikte aynı takımda başlayan kadınlar, aynı şekilde erkeklerin Sinclair puanlaması üzerinden değerlendirilmektedir fakat ayrıca 0,4 sinclair-katsayısı bonus kazanırlar. Sinclair-Malone-Meltzer'e göre Yaşın getirdiği verim kapasitesini göz önünde bulunduran, Sinclair değerlendirmesinin bir gelişmiş şeklidir. 30 yaşına kadar yaş tazminatı(ödül) yoktur. Erkek ve kadın için aynı standartta olan bu tazminat(ödül) 31 yaşında 1,014 katsayısı ile başlar ve 90 yaşında 3,571 katsayısı ile biter bu tazminat(ödül). Bugünkü katsayılar Malone ve Amerikalı fizikçi David Meltzer'e dayanmaktadır. Tabela, takvim yılındaki yaş ile ilişkilendirmektedir. Takvim yılında 45 yaşında olan bir halterciye, gerçek doğum gününden öncesinde hatta sonrasında da tam olarak 45 yaşındaki birisi gibi davranılır.

Örnek 4

Örnek 3'teki halterci, 40 yaşında kabul edersek yaş-katsayısı 1,136 anlamına gelmektedir.
 $(90 \text{ kg} * 1,224433 * 1,136) + (110 \text{ kg} * 1,224433 * 1,136) = 278,19$ puan (virgülden sonraki iki basamak yuvarlanmıştır)

Sıkletler

Tartılmalar, müsabakadan bir veya iki saat öncesinden ayarlı tartılarda yapılmaktadır. Güncel olarak(Aralık 2008'e göre) şu sıkletler halterde geçerlidir:

Erkekler	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	105 kg	105+ kg
Kadınlar	48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	90 kg	90+ kg

Sıkletlerin geliştirilmesi

Erkeklerin sıkletleri, halter tarihi boyunca sürekli olarak sistem ve yapı olarak değiştirilmiştir. Son olarak sıkletler, 1998'de Sydney olimpiyat oyunlarında kadın haltercileri de programa dahil edebilmek için değiştirilmiştir. Erkekler Sıklet değişimi genellikle mevsimsel olarak değişim göstermektedir. 12. Haziran 1905'te ilk kategoriye istisnalar oluşturmaktadır ve 1913'te ise adaptasyon. 1977 de sıkletlerin isimleri resmi olarak açıklanmıştır. İsimlerin hala sıkça kullanması sebebiyle, burada isimler kategorisine göre sınıflandırılmıştır.

Ad	1905–1913	1913–1946	1947–1950	1951–1968	1969–1976	1977–1992	1993–1997	1998–
Sineksiklet	–	–	–	–	52 kg	52 kg	54 kg	–
Horozsiklet	–	–	56 kg	56 kg	56 kg	56 kg	59 kg	56 kg
Tüysiklet	–	60 kg	60 kg	60 kg	60 kg	60 kg	64 kg	62 kg
Hafifsiklet	70 kg	67,5 kg	67,5 kg	67,5 kg	67,5 kg	67,5 kg	70 kg	69 kg
Ortasiklet	80 kg	75 kg	75 kg	75 kg	75 kg	75 kg	76 kg	77 kg
Yarı ağırsiklet	–	82,5 kg	82,5 kg	82,5 kg	82,5 kg	82,5 kg	83 kg	85 kg
Orta ağırsiklet	–	–	–	90 kg	90 kg	90 kg	91 kg	94 kg
Ağırsiklet	80+ kg	82,5+ kg	82,5+ kg	90+ kg	110 kg	100 kg	99 kg	105 kg
2. Ağırsiklet	–	–	–	–	–	110 kg	108 kg	–
Süper Ağırsiklet	–	–	–	–	110+ kg	110+ kg	108+ kg	105+ kg

Kadınlar

Kadın halterin tanınması IWF tarafından 20 Ekim 1983'te gerçekleşmiştir.

1983–1992	44 kg	48 kg	52 kg	56 kg	60 kg	67,5 kg	75 kg	82,5 kg	82,5+ kg
------------------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	-------	---------	----------

1993– 1997	46 kg	50 kg	54 kg	59 kg	64 kg	70 kg	76 kg	83 kg	83+ kg
1998–	48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	75+ kg	–	–

Donanım

Platform ve bar

Denemeler 4 çarpı 4'lük platformlar üzerinde gerçekleştirilmektedir. Deneme sırasında platformun dışına çıkılırsa bu deneme geçersiz sayılacaktır. Barın kendisi erkeklerde 20 kilodur. Uzunluğu 2,20 m ve 28 cm'lik çapı vardır ayrıca disk alan kısmın mesafesi ise 1,31 m dir. Kadınlarda ise bar 15 kilodur. Uzunluğu 2,01 m ve çapı 25 cm'dir. Gençler ve çocuklar için ayrıca barlar vardır. Disklerin ölçüleri şunlardır: -Kırmızı: Büyük 25 kg, küçük 2,5 kg -Mavi: Büyük 20 kg, küçük 2 kg -Sarı: Büyük 15 kg, küçük 1,5 kg -Yeşil: Büyük 10 kg, küçük 1 kg -Beyaz: Büyük 5 kg, küçük 0,5 kg

Kıyafet ve ayakkabı

Güreşçilerde olduğu gibi yakasız halterci trikosu giymek zorunluluktur. Ayrıca halterciye özel yapılmış kalın tabanlı ve biraz yükseltilmiş ayakkabı giyerler. Ayakkabıların platformda kaymaması için tabanlarına reçine sürerler. Bir de beli sabitleyici bel kemeri kullanırlar.