የኢትዮጵያ ክለቦች የአጭር፣ መካከለኛ፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት አትሌቲክስ ሻምፒዮና

ሕግና ደንብ

የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን

ጥር 23-27/2010
አዲስ አበባ

የኢትዮጵያ ክለቦች የአጭር፣መካከለኛና ርምጃ የሜዳ ተግባራት አትሌቲክስ ሻምፒዮና አጠቃላይ መረጃ

- የውድድሩ ቀን፡- ከጥር 23-27/2010 ዓ.ም.
- የውድድሩ ቦታ፡- አዲስ አበባ ስታድየም
- የውድድሩ ተሳታፊዎች፡- ክለቦች
- አዘጋጅ፡- የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን

አድራሻ

- ፖ.ሣ.ቁ 13336
- ፋክስ 251-11-6450879
- ኢ-ሜል eth@mf.iaaf.org
- Website www.eaf.org.et
- ☎ 251-11-6479579
  251-11-6479676
  251-11-6479596
  251-11-6479131
  ጉርድ ሾላ
  አዲስ አበባ

ጥቅል ፕሮግራም

- *ጥር 22/2010 ዓ.ም. የቴክኒክ ስብሰባ ከጠዋቱ 4፡00 ሰዓት አዲስ አበባ ስታድየም*
- *ከጥር 23-27/2010 ዓ.ም. ውድድሩ የሚካሄድበት ቀን፤*

የኢትዮጵያ ክለቦች የአጭር፣ መካከለኛ፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት
አትሌቲክስ ሻምፒዮና ሕግና ደንብ

ዓላማ

- ለአጭር፣ መካከለኛ፣ የሜዳ ተግባራትና የርምጃ ተወዳዳሪ አትሌቶች የውድድር ዕድል ለመፍጠር፤
- በክለቦች መካከል የውድድር ዕድል ለመፍጠር፤
- ተተኪ አትሌቶችን ለማፍራት፤

አንቀጽ አንድ
አጠቃላይ የውድድር ደንብ

1. **<u>የውድድሩ መጠሪያ</u>፡-** ይህ ውድድር የኢትዮጵያ ክለቦች የአጭር፣ የመካከለኛ የሜዳ ተግባራትና የርምጃ አትሌቲክስ ሻምፒዮና ተብሎ ይጠራል፤
2. **<u>ውድድሩን የሚመራው</u>፡-** ውድድሩ በኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽንና በIAAF ሕግና ደንብ ይመራል፤
3. **<u>ውድድሩን በበላይነት የሚመራ አካል</u>፡-** ውድድሩን በበላይነት የሚመራው የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን ነው፡፡
4. **<u>የውድድሩ አግባብነት</u>፡-** በአንድ የውድድር ተግባር ሁለት ቡድኖች እና ሶስትና ከሶስት በላይ አትሌቶች ተመዝግበው ለውድድር ከቀረቡ ውድድሩ ይካሄዳል፡፡ ነገር ግን ከዚህ በታች ቁጥር ያላቸው ቡድኖችና አትሌቶች ከተመዘገቡ ውድድሩ አይካሄድም፡፡ ነገር ግን ለውድድሩ ተመዝግበው ውድድሩን የሰረዘ ቡድን በፌዴሬሽኑ መተዳደሪያ ደንብ መሠረት ይቀጣል፡፡

አንቀጽ ሁለት
የውድድሩ ቀን፣ ቦታና ሰዓት

ውድድሩ የሚካሄደው ከጥር 23-27/2010 ዓ.ም. በአዲስ አበባ ስታዲየም ዘወትር ጠዋት ከ2፡00 ሰዓት ጀምሮ ይሆናል፡፡

አንቀጽ ሦስት
የውድድሩ ተሳታፊዎች

በዚህ ውድድር ላይ የሚሳተፉት በኢትዮጵያ ውስጥ የሚገኙ በክልሎችና ከተማ አስተዳደሮች እውቅና የተሰጣቸው ክለቦች እንዲሁም የአትሌቲክስ ማሠልጠኛ ተቋማት ናቸው፡፡

አንቀጽ አራት/1/

የውድድር ዓይነቶች

ሴቶች	ተግባር	ወንዶች
✓	100 ሜትር	✓
✓	200 ሜትር	✓
✓	400 ሜትር	✓
✓	800 ሜትር	✓
✓	1500 ሜትር	✓
✓	100 ሜትር መሰናክል	-
-	110 ሜትር መሰናክል	✓
✓	400 ሜትር መሰናክል	✓
✓	3000 ሜትር መሰናክል	✓
✓	4 X 100 ሜትር	✓
✓	4 X 400 ሜትር ድብልቅ ሪሌ	✓
✓	4 X 800 ሜትር ድብልቅ ሪሌ	✓
✓	4 X 1500 ሜትር ድብልቅ ሪሌ	✓
✓	10,000 ሜትር እርምጃ	✓
✓	ርዝመት ዝላይ	✓
✓	ሱሉስ ዝላይ	✓
✓	ከፍታ ዝላይ	✓
-	ምርኩዝ ዝላይ	✓
✓	አሎሎ ውርወራ	✓
✓	ዲስከስ ውርወራ	✓
✓	ጦር ውርወራ	✓
-	መዶሻ ውርወራ	✓

አንቀጽ አራት/2/

ድብልቅ ሪሌ /Mixed relay/

የዱላ ቅብብል /Mixed relay/ ውድድር እያንዳንዱ ቡድን ሁለት ሴት እና ሁለት ወንድ ያሳትፋል፡፡ እያንዳንዱ አትሌት የአገር አቋራጭ አንድ ዙር (Each Running One loop of the curse) ይሮጣል/ትሮጣለች/፡፡ የአትሌቶች የአሯሯጥ ቅደም ተከተል በእያንዳንዱ ቡድን ይወሰናል፡፡ የቡድን ውጤት ወይም ደረጃ የሚወሰነው በቡድኖቹ አገባብ ቅደም ተከተል መሠረት ነው፡፡

አንቀጽ አምስት

ምዝገባ

1. እያንዳንዱ ክለብ በየውድድር ተግባሩ እስከ አራት ተወዳዳሪዎች ማስመዝገብ ይችላል፤
2. የተወዳዳሪዎች ምዝገባ የሚካሄደው **ከጥር 07-16/2010 ዓ.ም.** ዓ.ም. ይሆናል፤
3. በውድድር የምዝገባ ገደብ ውስጥ ያልተመዘገበ ክለብ ብር **300.00 /ሶስት መቶ ብር/** በመክፈል **ጥር 17/2010 ዓ.ም.** መመዝገብ አለበት፡፡

4. ምዝገባው የሚካሄደው ጉርድ ሾላ በሚገኘው በኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን ጽ/ቤት **ከጠዋቱ 2፡30-11፡00** ይሆናል፤

አንቀጽ ስድስት
ዕድሜ

1. ታዳጊ፣ ወጣትና አዋቂ አትሌቶች በውድድሩ መሳተፍ ይችላሉ፡፡ ነገር ግን ታዳጊ ሴቶችና ወንዶች በውርወራ ተግባራት መወዳደር አይችሉም፡፡ በዚሁ መሠረት በ2009 ዓ.ም. በ16 ዓመታቸው በአገር ውስጥና በውጭ አገር በተደረጉ ውድድሮች የተሳተፉ አትሌቶች በዚህ ውድድር አይሳተፉም፤
2. ዕድሜያቸው ከ16 ዓመት በታች የሆኑት አትሌቶች /በ1994 ዓ.ም. እና ከዚያ በኋላ የተወለዱ/ በዚህ ወድድር መሳተፍ አይችሉም፡፡

አንቀጽ ሰባት
የተወዳዳሪ ቅያሪ

1. ማንኛውም ቡድን በውድድር ተግባሩ የተወዳዳሪ ለውጥ ማድረግ ከፈለገ የቀጣይ ቀን ውድድር ከመደረጉ በፊት ዘወትር እስከ ቀኑ ስድስት ሰዓት ለውድድሩ ከተመዘገቡት አትሌቶች ውስጥ ለቅያሪ በተዘጋጀው መቀየሪያ ቅጽ አትሌቶችን በመቀየር የውድድሩ ቴክኒካል መረጃ ክፍል (TIC) ማቅረብ አለበት፡፡ ነገር ግን ከተጠቀሰው ሰዓት ውጭ ለሚቀርበው የተወዳዳሪዎች ቅያሪ ጥያቄ ተቀባይነት አይኖረውም፡፡
2. በዱላ ቅብብል የተወዳዳሪዎች ጥንቅርና የአሯሯጥ ቅደም ተከተል (Composition) የሚደረገው የመጀመሪያው ምድብ የዱላ ቅብብል ስም ጥሪ ከመደረጉ ከአንድ ሰዓት በፊት ለቴክኒካል መረጃ ክፍል ማሳወቅ አለባቸው፡፡
3. ለዱላ ቅብብል ከተመዘገቡት ከማንኛውም የውድድር ተግባራት ቀይሮ ማወዳደር ይቻላል፡፡ ነገር ግን ከመጀመሪያ ዙር በኋላ መቀየር የሚቻለው ሁለት አትሌቶችን ብቻ ነው፡፡

አንቀጽ ስምንት
የአትሌቱ ጤንነት

1. በውድድሩ ተካፋይ የሚሆን አትሌት ጤናው የተሟላ መሆን አለበት፤ ጤናው ያልተጠበቀ አትሌት ተሰልፎ ቢገኝና ጉዳት ቢደርስበት ተጠያቂ የሚሆነው እራሱ ክልሉ/ከተማ አስተዳድሩ፣ ክለቡ፣ ተቋሙ እና አትሌቱ ይሆናል፡፡ ፌዴሬሽኑ ተጠያቂ አይሆንም፡፡

አንቀጽ ዘጠኝ

ውጤት ስለመግለጽ

1. የዕለቱ ውድድር ውጤቶች ለተወዳዳሪዎችና ለቡድኖች በየውድድሩ ጣልቃ በአስተዋዋቂ፣ በኮሙኒኬና በማስታወቂያ ሰሌዳ ይገለጻል፡፡
2. በተገለጹት ውጤቶች ላይ ስህተቶች ካሉ ወዲያውኑ የቡድን መሪው /አሰልጣኙ የውድድሩ ቴክኒካል መረጃ ክፍል (TIC) በመቅረብ የማስተካከያ ጥያቄ ማቅረብ ይችላል፡፡
3. ከውድድሩ ቴክኒካል መረጃ ክፍል (TIC) የውድድሩን ውጤት ይፋ ሳይደረግ ውጤቱን ለሕዝብ መግለጽ የተከለከለ ነው፡፡

አንቀጽ አሰር

ክሰና ይግባኝ ስለማቅረብ

1. የአትሌት ተገቢነት የክስ ጥያቄ ማቅረብ የሚቻለው ውድድሩ ከመጀመሩ ቢያንስ ከ1 ሰዓት በፊት ነው፡፡
2. የውድድር ውጤቶችን ወይም የውድድር ተግባር ሁኔታን በተመለከተ የክስ ጥያቄ የሚቀርበው ውጤቱ ይፋ በሆነ በ30 ደቂቃ ጊዜ ውስጥ ነው፡፡
3. ማንኛውም የክስ ጥያቄ መጀመሪያ የሚቀርበው በቃል በአትሌቱ፣ በአሰልጣኙ ወይም በቡድን መሪው አማካይነት ለውድድር ዳኛው ነው፡፡ የውድድር ዳኛው ውሳኔ መስጠት ወይም ጉዳዩን ለክስ ሰሚ ኮሚቴ ሊያቀርብ ይችላል፡፡
4. በዳኛው ውሳኔ ያልተስማማ አካል በጽሑፍ ከብር **300/ሦስት መቶ ብር**/ ጋር ለክስ ሰሚ ኮሚቴ ክስ ማቅረብ ይችላል፤ ክሱም በ30 ደቂቃ ጊዜ ውሳኔ ያገኛል፡፡ ክሱ በክስ ሰሚ ኮሚቴ ተጣርቶ ተገቢ ክስ ሆኖ ከተገኘ የተያዘው ብር ተመላሽ ይሆናል፡፡ ክሱ ተቀባይነት ካላገኘ የተያዘው ብር ለፌዴሬሽኑ ገቢ ሆኖ ውሳኔው የፀና ይሆናል፡፡

አንቀጽ አሰራ አንድ

አለባበስ

ማንኛውም ተወዳዳሪ የክለቡን መለያ የሆነው የስፖርት ትጥቅ መልበስ አለበት፤ መለያ ለብሶ ያልቀረበ ተወዳዳሪ መወዳደር አይችልም፤ ተወዳድሮ ቢገኝ ውጤቱ ይሰረዛል፡፡ ከዚህም በተጨማሪ የክለቡን መለያ ያልለበሰ ለሽልማቶች አይቀርብም፡፡

አንቀጽ አሰራ ሁለት

የመወዳደሪያ መሮጫ ቁጥር

ማንኛውም ተወዳዳሪ አትሌት የመወዳደሪያ ቁጥር ሊኖረው ይገባል፤ ቁጥሩ የሚለጠፈው ግልጽ ሆኖ በሚታይ ቦታ በደረትና በጀርባ ላይ ነው፡፡ የምርኩዝ ዝላይና የከፍታ ዝላይ ተወዳዳሪዎች የመወዳደሪያ ቁጥሩን በደረት ወይም ከጀርባ ላይ ለጥፎ መወዳደር ይችላሉ፡፡ የመወዳደሪያ ቁጥር ከኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን በቴክኒካል ስብሰባ ቀን ይሰጣል፡፡

አንቀጽ አሰራ ሦስት

በስም ጥሪ ቦታ በሰዓት መገኘት

ማንኛውም ተወዳዳሪ ውድድሩ ከመጀመሩ ቢያንስ ከ45 ደቂቃ በፊት በስም ጥሪ ቦታ በመገኘት ለውድድሩ ዝግጁ መሆኑን ለስም ጠሪ ዳኞች ማሳወቅ ይኖርበታል፤ በስም ጥሪ ቦታ ተገኝቶ ስሙን ለስም ጠሪ ዳኞች ያላሳወቀ አትሌት በውድድሩ ላይ መካፈል አይችልም፤ ተወዳድሮ ቢገኝ ውጤቱ ይሰረዛል፡፡

አንቀጽ አሰራ አራት

የተወዳዳሪ ቴሴራ (ፖስፖርት)

1. አትሌቶች በስም ጥሪ ቦታ ማንነታቸውን የሚገልጽ በዘመኑ የታደሰ የክለባቸውን ቴሴራ ይዘው መቅረብ አለባቸው፤ ስርዝ ድልዝ ያለው ቴሴራ ወይም መታወቂያ ተቀባይነት አይኖረውም፡፡ ቴሴራ ወይም መታወቂያ የሌለው በውድድሩ ላይ መሳተፍ አይችልም፡፡
2. በቴሴራው ላይ የትውልድ ዘመን መገለጽ አለበት፤
3. ፖስፖርት ያላቸው አትሌቶች ፖስፖርታቸውን ማቅረብ አለባቸው፡፡

አንቀጽ አሰራ አምስት

ሽልማት

1. በእያንዳንዱ የውድድር ተግባር ከ1ኛ-3ኛ ለሚወጡ አትሌቶች በሁለቱም ጾታ የወርቅ፣ የብርና የነሐስ ሜዳሊያ ሽልማት ይሰጣል፡፡
2. በውድድሩ በቡድን ነጥብ የወንድ አሸናፊ እና የሴት አሸናፊ ለየብቻቸው የዋንጫ ሽልማት ይሰጣል፡፡
3. የሴትና የወንድ ነጥብ ተደምሮ ለአጠቃላይ የቡድን አሸናፊ የዋንጫ ሽልማት ይሰጣል፡፡

አንቀጽ አሰራ ስድስት

በውድድሩ መክፈቻና መዝጊያ ሥነ-ሥርዓት ላይ መገኘት

1. በውድድሩ ተካፋይ የሚሆኑ ቡድኖች የቡድናቸውን አርማ ይዘው በተሟላ ስፖርታዊ አለባበስ እንዲሁም ባህላዊ አለባሳትን ለብሰው በውድደሩ መክፈቻና መዝጊያ ሥነ-ሥርዓት ላይ መገኘት አለባቸው፡፡
2. እንደ አስፈላጊነቱ ከውድድር በኋላ በሚደረጉ ቴክኒካል ስብሰባዎች የቡድን መሪዎች / አሰልጣኞች/ መገኘት አለባቸው

አንቀጽ አሰራ ሰባት

የቴክኒካል ስብሰባ

የቴክኒካል ስብሰባ ጥር 22/2010 ዓ.ም. ዓ.ም. ከጠዋቱ 4፡00 ሰዓት በአዲስ አበባ ስታዲየም ይካሄዳል፡፡

የኢትዮጵያ ክለቦች የአጭር፣ መካከለኛ፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት የተወዳዳሪዎች

መመዝገቢያ ቅጽ

ክልል/ከተማ አስተዳደር/ክለብ/ተቋም ______________________ ቀን ______________

ተ.ቁ.	ወንዶች	የውድድሩ ዓይነት	ሴቶች
1.	1.	100 ሜትር	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
2.	1.	200 ሜትር	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
3.	1.	400 ሜትር	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
4.	1.	800 ሜትር	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
5.	1.	1500 ሜትር	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
6.	1.	110/100 ሜ. መሠናክል	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
7.	1.	400 ሜ. መሠናክል	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
8.	1.	3000 ሜ. መሠናክል	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
9.	1.	4X100 ሜትር	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
	1.	4X400 ሜትር	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.

ተ.ቁ.	ወንዶች	የውድድሩ ዓይነት	ሴቶች
11.	1.	10,000 ሜትር እርምጃ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
12.	1.	ርዝመት ዝላይ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
	1.	ሱሉስ ዝላይ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
	1.	ከፍታ ዝላይ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
13.	1.	ምርኩዝ ዝላይ	
	2.		
	3.		
	4.		
14.	1.	አሎሎ ውርወራ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
15.	1.	ዲስከስ ውርወራ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
16.	1.	ጦር ውርወራ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
17.	1.	መዶሻ	
	2.		
	3.		
	4.		

የኢትዮጵያ ክለቦች የአጭር፣ መካከለኛ፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት
አትሌቲክስ ውድድር ኘሮግራም

1ኛ ቀን ጥር 23/2010 ዓ.ም. **ረቡዕ ጠዋት**

ተ.ቁ.	ሰዓት	የውድድር ተግባር	ፆታ	የተግባሩ ዓይነት
1.	2፡30	ዲስከስ ውርወራ	ወንድ	ፍፃሜ
2.	2፡30	ርዝመት ዝላይ	ሴት	ፍፃሜ
3.	2፡35	3000 ሜትር መሠናክል	ሴት	ማጣሪያ
4.	3፡05	3000 ሜትር መሠናክል	ወንድ	ማጣሪያ
5.	3፡40	800 ሜትር	ሴት	ማጣሪያ
6.	4፡05	800 ሜትር	ወንድ	ማጣሪያ
7.	4፡15	ዲስከስ ውርወራ	ሴት	ፍፃሜ
8.	4፡30	400 ሜትር	ሴት	ማጣሪያ
9.	4፡50	400 ሜትር	ወንድ	ማጣሪያ
10.	5፡15	ስከስ ውርወራ	ወንድ	ሽልማት
11.	5፡20	100 ሜትር መሠ.	ሴት	ማጣሪያ
12.	5፡35	110 ሜትር መሠ.	ወንድ	ማጣሪያ
13.	5፡55	800 ሜትር	ሴት	ግ/ፍፃሜ
14.	6፡05	ርዝመት ዝላይ	ሴት	ሽልማት
15.	6፡10	800 ሜትር	ወንድ	ግ/ፍፃሜ
16.	6፡25	100 ሜትር	ሴት	ማጣሪያ
17.	6፡45	ዲስከስ ውርወራ	ሴት	ሽልማት
18.	6፡50	100 ሜትር	ወንድ	ማጣሪያ
19.	7፡20	400 ሜትር	ሴት	ግ/ፍፃሜ
20.	7፡40	400 ሜትር	ወንድ	ግ/ፍፃሜ
21.	8፡00	4X1500	ወ/ሴ	ግ/ፍፃሜ

የኢትዮጵያ ክለቦች የአጭር፣ መካከለኛ፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት
አትሌቲክስ ውድድር ኘሮግራም

2ኛ ቀን ጥር 24/2010 ዓ.ም. **ሐሙስ ፡ ጠዋት**

ተ.ቁ.	ሰዓት	የውድድር ተግባር	ፆታ	የተግባሩ ዓይነት
1.	3:10	ከፍታ ዝላይ	ሴት	ፍፃሜ
2.	4:00	100 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
3.	4:10	100 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
4.	3:05	አሎሎ ውርወራ	ወንድ	ፍፃሜ
5.	4:30	800 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
6.	4:35	ጦር ውርወራ	ወንድ	ፍፃሜ
7.	4:40	800 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
8.	5:00	400 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
9.	5:10	**ከፍታ ዝላይ**	**ሴት**	**ሽልማት**
10.	5:15	**አሎሎ ውርወራ**	**ወንድ**	**ሽልማት**
11.	5:25	400 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
12.	5:35	100 ሜትር መሠ.	ሴት	ፍፃሜ
13.	5:40	4 X 1500 ሜትር ድብልቅ	ወ/ሴ	ፍፃሜ
14.	5:45	**800 ሜትር**	**ሴት**	**ሽልማት**
15.	5:50	**800 ሜትር**	**ወንድ**	**ሽልማት**
16.	6:05	110 ሜትር መሠ.	ወንድ	ፍፃሜ
17.	6:10	**ጦር ውርወራ**	**ወንድ**	**ሽልማት**
18.	6:15	**400 ሜትር**	**ሴት**	**ሽልማት**
19.	6:25	100 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
20.	6:35	100 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
21.	6:40	**400 ሜትር**	**ወንድ**	**ሽልማት**
22.	6:55	**100 ሜትር**	**ሴት**	**ሽልማት**
23.	7:00	**100 ሜትር**	**ወንድ**	**ሽልማት**

የኢትዮጵያ ክለቦች የአጭር፣ መካከለኛ፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት

አትሌቲክስ ውድድር ኘሮግራም

3ኛ ቀን ጥር 25/2010 ዓ.ም. **አርብ፡ጠዋት**

ተ.ቁ.	ሰዓት	የውድድር ተግባር	ፆታ	የተግባሩ ዓይነት
1.	3፡00	ሱሉስ ዝላይ	ሴት	ፍፃሜ
2.	3፡00	ከፍታ ዝላይ	ወንድ	ፍፃሜ
3.	3፡05	100 ሜትር መሠ.	ሴት	ፍፃሜ
4.	3፡25	110 ሜትር መሠ.	ወንድ	ፍፃሜ
5.	3፡30	1500 ሜትር	ሴት	ማጣሪያ
6.	4፡00	1500 ሜትር	ወንድ	ማጣሪያ
7.	4፡05	አሎሎ ውርወራ	ሴት	ፍፃሜ
8.	4፡05	100 ሜትር መሠ.	ሴት	ሽልማት
9.	4፡10	ሱሉስ ዝላይ	ወንድ	ፍፃሜ
10.	4፡20	110 ሜትር መሠ.	ወንድ	ሽልማት
11.	4፡30	400 ሜትር መሠ.	ሴት	ማጣሪያ
12.	4፡50	400 ሜትር መሠ.	ወንድ	ማጣሪያ
13.	5፡10	ሱሉስ ዝላይ	ሴት	ሽልማት
14.	5፡15	ከፍታ ዝላይ	ወንድ	ሽልማት
15.	5፡20	200 ሜትር	ሴት	ማጣሪያ
16.	5፡40	200 ሜትር	ወንድ	ማጣሪያ
17.	6፡00	አሎሎ ውርወራ	ሴት	ሽልማት
18.	6፡05	ሱሉስ ዝላይ	ወንድ	ሽልማት

የኢትዮጵያ ክለቦች የአጭር፣ መካከለኛ፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት
አትሌቲክስ ውድድር ፕሮግራም

4ኛ ቀን ጥር 26/2010 ዓ.ም. **ቅዳሜ፡ ጠዋት**

ተ.ቁ.	ሰዓት	የውድድር ተግባር	ፆታ	የተግባሩ ዓይነት
1.	2፡00	ርዝመት ዝላይ	ወንድ	ፍፃሜ
2.	2፡00	መዶሻ	ወንድ	ፍፃሜ
3.	2፡30	10,000 ሜትር ርምጃ	ሴትና ወንድ	ፍፃሜ
4.	3፡30	300 ሜትር መሠ.	ወንድ	ፍፃሜ
5.	3፡45	400 ሜትር መሠ.	ሴት	ፍፃሜ
6.	4፡00	400 ሜትር መሠ.	ወንድ	ፍፃሜ
7.	4፡05	ጦር ውርወራ	ሴት	ፍፃሜ
8.	4፡10	200 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
9.	4፡20	**400 ሜትር መሠ.**	**ወንድ**	**ሽልማት**
10.	4፡25	200 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
11.	4፡35	**400 ሜትር መሠ.**	**ሴት**	**ሽልማት**
12.	4፡40	**መዶሻ**	**ወንድ**	**ሽልማት**
13.	4፡45	**400 ሜትር መሠ.**	**ወንድ**	**ሽልማት**
14.	4፡50	**ርዝመት ዝላይ**	**ወንድ**	**ሽልማት**
15.	4፡55	1500 ሜትር	ሴት	ግ/ፍፃሜ
16.	5፡15	1500 ሜትር	ወንድ	ግ/ፍፃሜ
17.	5፡25	4X800 ሜትር ድብልቅ ሪሌ	ወ/ሴ	ግ/ፍፃሜ
18.	5፡40	4X100 ሜትር	ሴ	ግ/ፍፃሜ
19.	5፡50	4X100 ሜትር	ወ	ግ/ፍፃሜ

የኢትዮጵያ ክለቦች የአጭር፣ መካከለኛ፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት
አትሌቲክስ ውድድር ፕሮግራም

5ኛ ቀን ጥር 27/2010 ዓ.ም. **እሁድ፡ጠዋት**

ተ.ቁ.	ሰዓት	የውድድር ተግባር	ፆታ	የተግባሩ ዓይነት
1.	3፡00	ምርኩዝ ዝላይ	ወንድ	ፍፃሜ
2.	3፡35	1500 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
3.	3፡50	1500 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
4.	4፡10	4X100 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
5.	4፡15	4X100 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
6.	4፡30	200 ሜትር	ሴት	ሽልማት
7.	4፡35	4X400 ሜትር ድብልቅ ሪሌ	ሴት	ፍፃሜ
8.	4፡50	ምርኩዝ ዝላይ	ወንድ	ሽልማት
9.	4፡55	ጦር ውርወራ	ሴት	ሽልማት
10.	4፡60	4 X800 ሜትር ድብልቅ ሪሌ	ወ/ሴ	ፍፃሜ
11.	5፡20	1500 ሜትር	ሴት	ሽልማት
12.	5፡25	1500 ሜትር	ወንድ	ሽልማት
13.	5፡30	4X100 ሜትር	ሴት	ሽልማት
14.	5፡40	4X100 ሜትር	ወንድ	ሽልማት
15.	5፡45	4X400 ሜትር ድብልቅ ሪሌ	ወ/ሴ	ሽልማት
16.	5፡50	4X800 ሜትር ድብልቅ ሪሌ	ወ/ሴ	ሽልማት
17.	5፡55	***የዋንጫ ሽልማት***		
18.	6፡05	***የውድድር ፍፃሜ***		

<u>ማሳሰቢያ</u>፡ - የውድድሩ ፕሮግራም እንደአስፈላጊነቱ ሊቀየር ወይም ሊሻሻል ይችላል፡፡

የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን