

የኢትዮጵያ ክለቦች የአጭር፣ መካከለኛ፣ ርምጃና
የሜዳ ተግባራት አትሌቲክስ ሻምፒዮና

ሕግና ደንብ

የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን

ታህሳስ 16-21/2011
አዲስ አበባ

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

- የውድድሩ ቀን፡- ከታህሳስ 16-21/2011 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 ሸላ
አዲስ አበባ

ጥቅል ኘሮግራም

- ታህሳስ 15/2011 ዓ.ም. የቴክኒክ ስብሰባ ከጠዋቱ 4:00 ሰዓት አዲስ አበባ ስታድየም
- ከታህሳስ 16-21/2011 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. **የውድድሩ መጠሪያ፡-** ይህ ውድድር የኢትዮጵያ ክለቦች የአጭር፣ የመካከለኛ የሜዳ ተግባራትና የርምጃ አትሌቲክስ ሻምፒዮና ተብሎ ይጠራል፤
2. **ውድድሩን የሚመራው፡-** ውድድሩ በኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽንና በIAAF ሕግና ደንብ ይመራል፤
3. **ውድድሩን በበላይነት የሚመራ አካል፡-** ውድድሩን በበላይነት የሚመራው የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን ነው፡፡
4. **የውድድሩ አግባብነት፡-** በአንድ የውድድር ተግባር ሁለት ቡድኖች እና አራትና ከአራት 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 ከታህሳስ 16-21/2011 ዓ.ም. አዲስ አበባ ስታዲየም ዘወትር ጠዋት ከ2:00 ሰዓት ጀምሮ ይሆናል፡፡

አንቀጽ ሦስት

የውድድሩ ተሳታፊዎች

በዚህ ውድድር ላይ የሚሳተፉት በኢትዮጵያ ውስጥ የሚገኙ እውቅና የተሰጣቸው ክለቦች እንዲሁም የአትሌቲክስ ማህልጠኛ 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	✓
-	መደሻ 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 ከህዳር 24/2011- ታህሳስ 5/2011 ዓ.ም. ድረስ ይሆናል፤
3. በውድድር የምዝገባ ገደብ ውስጥ ያልተመዘገበ ክለብ ብር 300.00 /ሶስት መቶ ብር/ በመክፈል ታህሳስ 8/2011 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። በዚህ መሠረት በ2010 ዓ.ም. በ16 ዓመታቸው በአገር ውስጥና በውጭ አገር በተደረጉ ውድድሮች የተሳተፉ አትሌቶች በዚህ ውድድር አይሳተፉም፤
2. ዕድሜያቸው ከ16 ዓመት በታች የሆኑት አትሌቶች /በ1995 ዓ.ም. እና ከዚያ በኋላ የተወለዱ/ በዚህ ውድድር መሳተፍ አይችሉም።

አንቀጽ ስጣት

የተወዳዳሪ ቅያሪ

1. ማንኛውም ቡድን በውድድር ተግባሩ የተወዳዳሪ ለውጥ ማድረግ ከፈለገ የቀጣይ ቀን ውድድር ከመደረጉ በፊት ዘወትር እስከ ቀኑ አምስት ሰዓት ድረስ 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 የክለቡ፣ የተቋሙ ወይም አትሌቱ ይሆናል። ፌዴሬሽኑ ተጠያቂ አይሆንም።

አንቀጽ ዘጠኝ

ውጤት ስለመግለጽ

1. የዕለቱ ውድድር ውጤቶች ለተወዳዳሪዎችና ለቡድኖች በየውድድሩ ጣልቃ በአስተዋዋቂ፣ በኮሙኒኬሽን በማስታወቂያ ሰሌዳ ይገለጻል።



2. በተገለጹት ውጤቶች ላይ ስህተቶች ካሉ ወዲያውኑ /ውጤቱ በተገለፀ በ30 ደቂቃ ውስጥ/ 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 አስር
ክስና 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 ቢቃል በአትሌቱ፣ በአሰልጣኙ ወይም በቡድን መሪው አማካይነት ለውድድር ዳኛው ነው። የውድድር ዳኛው ውሳኔ መስጠት ወይም ጉዳዩን ለክስ ሰሚ ኮሚቴ ሊያቀርብ ይችላል።
4. በዳኛው ውሳኔ ያልተሰማማ አካል በጽሑፍ ከብር 300/ሦስት መቶ ብር/ ጋር ለክስ ሰሚ ኮሚቴ ክስ ማቅረብ ይችላል፤ ክስም በ30 ደቂቃ ጊዜ ውሳኔ ያገኛል። ክሱ በክስ ሰሚ ኮሚቴ ተግባር ተገቢ ክስ ሆኖ ከተገኘ የተያዘው ብር ተመላሽ ይሆናል። ክሱ ተቀባይነት ካላገኘ የተያዘው ብር ለፌዴሬሽኑ ገቢ ሆኖ ውሳኔው የፀና ይሆናል።

አንቀጽ አስራ አንድ
አለባበስ

ማንኛውም ተወዳዳሪ የክለቡን መለያ የሆነው የስፖርት ትጥቅ መልበስ አለበት፤ መለያ ለብሶ ያልቀረበ ተወዳዳሪ መወዳደር አይችልም፤ ተወዳዳሪ ቢገኝ ውጤቱ ይሰረዛል። ከዚህም በተጨማሪ የክለቡን መለያ ለብሶ ያልቀረበ አትሌት ሽልማት አይሰጠውም።

አንቀጽ አስራ ሁለት
የመወዳደሪያ መሪዎች 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 አስራ 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፤ ተወዳዳሪ ቢገኝ ውጤቱ ይሰረዛል።

አንቀጽ አስራ አራት
የተወዳዳሪ ቴሌራ (ፖስፓርት)

1. አትሌቶች በስም ጥሪ ቦታ ማንነታቸውን የሚገልጽ በዘመኑ የታደሰ የክለባቸውን ቴሌራ ይዘው መቅረብ አለባቸው፤ ስርዝ ድልዝ ያለው ቴሌራ ወይም መታወቂያ ተቀባይነት አይኖረውም። ቴሌራ ወይም መታወቂያ የሌለው በውድድሩ ላይ መሳተፍ አይችልም።
2. በቴሌራው ላይ የትውልድ ዘመን መገለጽ አለበት፤
3. ፖስፓርት ያላቸው አትሌቶች ፖስፓርታቸውን ማቅረብ አለባቸው።

አንቀጽ አስራ አምስት
ሽልማት

1. በእያንዳንዱ የውድድር ተግባር ከ15-35 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 አስራ ስድስት
በውድድሩ መክፈቻና መዝጊያ ሥነ-ሥርዓት ላይ መገኘት

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

አንቀጽ አስራ ሰባት
የቴክኒካል ስብሰባ

የቴክኒካል ስብሰባ ታህሳስ 15/2011 ዓ.ም. ዓ.ም. ከጠዋቱ 4:00 ሰዓት አዲስ አበባ ይካሄዳል።

የኢትዮጵያ ክለቦች የአጭር፣ መካከለኛ፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት የተወዳዳሪዎች

መመዘኛ ቅጽ

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.
10.	1.	4X400 ሜትር	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.

ተ.ቁ.	ወንዶች	የውድድሩ ዓይነት	ሴቶች
11.	1.	4X800 ሜትር	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
12.	1.	4X1500 ሜትር	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
13.	1.	10,000 ሜትር አርምጃ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
14.	1.	ርዝመት ዝላይ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
15.	1.	ሱሉስ ዝላይ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
16.	1.	ከፍታ ዝላይ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
17.	1.	ምርኩዝ ዝላይ	
	2.		
	3.		
	4.		
18.	1.	አሎሎ ውርወራ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
19.	1.	ዲስከስ ውርወራ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
20.	1.	ጦር ውርወራ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
21.	1.	መደሻ	
	2.		
	3.		
	4.		

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

፲ኛው ቀን ታህሳስ 16/2011 ዓ.ም.

ጠዋት

ሰዓት	የውድድር ተግባር	ይታ	የውድድር ዓይነት
2:30	አሎሎ ውርወራ	ሴት	ማጣሪያና ፍፃሜ
2:30	ሱሉስ ዝላይ	ወንድ	ማጣሪያና ፍፃሜ
3:00	400 ሜትር መሠናክል	ሴት	ማጣሪያ
3:15	400 ሜትር መሠናክል	ወንድ	ማጣሪያ
3:30	100 ሜትር	ሴት	ማጣሪያ
4:10	100 ሜትር	ወንድ	ማጣሪያ
4:45	አሎሎ ውርወራ	ሴት	ሽልማት
4:50	10,000 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
5:30	800 ሜትር	ሴት	ማጣሪያ
6:00	800 ሜትር	ወንድ	ማጣሪያ
6:35	ሱሉስ ዝላይ	ወንድ	ሽልማት
6:40	10,000 ሜትር	ሴት	ሽልማት
6:50	100 ሜትር	ሴት	ግማሽ ፍፃሜ
7:05	100 ሜትር	ወንድ	ግማሽ ፍፃሜ

የኢትዮጵያ ክላሲክ የአጭር፣ መካከለኛ፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት

አትሌቲክስ ውድድር ኘሮግራም

2ኛው ቀን ታህሳስ 17/2011 ዓ.ም.

ጠዋት

ሰዓት	የውድድር ተግባር	ይቃ	የውድድር ዓይነት
2:30	ዲስክስ	ወንድ	ማጣሪያና ፍፃሜ
3:00	ከፍታ ዝላይ	ሴት	ማጣሪያና ፍፃሜ
3:00	400 ሜትር መሠናክል	ወንድ	ግማሽ ፍፃሜ
3:10	3000 ሜትር መሠናክል	ሴት	ግማሽ ፍፃሜ
3:30	10,000 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
4:00	400 ሜትር መሠናክል	ወንድ	ሽልማት
4:05	400 ሜትር	ሴት	ማጣሪያ
4:30	400 ሜትር	ወንድ	ማጣሪያ
4:55	ዲስክስ	ወንድ	ሽልማት
5:00	ርዝመት ዝላይ	ወንድ	ሽልማት
5:05	10,000 ሜትር	ወንድ	ሽልማት
5:10	800 ሜትር	ሴት	ግማሽ ፍፃሜ
5:25	800 ሜትር	ወንድ	ግማሽ ፍፃሜ
5:40	ከፍታ ዝላይ	ሴት	ሽልማት
5:50	100 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
6:00	100 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
6:05	100 ሜትር	ሴት	ሽልማት
6:10	100 ሜትር	ወንድ	ሽልማት

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

3ኛው ቀን ታህሳስ 18/2011 ዓ.ም.

ጠዋት

ሰዓት	የውድድር ተግባር	ይታ	የውድድር ዓይነት
2:30	ሰሉስ ዝላይ	ሴት	ማጣሪያና ፍፃሜ
2:30	አሎሎ ውርወራ	ወንድ	ማጣሪያና ፍፃሜ
2:30	400 ሜትር መሠናክል	ሴት	ፍፃሜ
2:40	400 ሜትር መሠናክል	ወንድ	ፍፃሜ
3:00	5000 ሜትር	ሴት	ግማሽ ፍፃሜ
3:25	400 ሜትር መሠ.	ሴት	ሽልማት
3:35	400 ሜትር	ሴት	ግማሽ ፍፃሜ
4:00	400 ሜትር	ወንድ	ግማሽ ፍፃሜ
4:20	ሰሉስ ዝላይ	ሴት	ሽልማት
4:25	አሎሎ ውርወራ	ወንድ	ሽልማት
4:35	800 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
4:45	800 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
4:55	800 ሜትር	ሴት	ሽልማት
5:00	800 ሜትር	ወንድ	ሽልማት

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

4ኛው ቀን ታህሳስ 19/2011 ዓ.ም.

ጠዋት

ሰዓት	የውድድር ተግባር	ይታ	የውድድር ዓይነት
12:00	መደሻ ውርወራ	ወንድ	ማጣሪያና ፍፃሜ
2:30	ርዝመት ዝላይ	ወንድ	ማጣሪያና ፍፃሜ
3:00	ጦር ውርወራ	ሴት	ማጣሪያና ፍፃሜ
3:00	ምርኩዝ ዝላይ	ወንድ	ማጣሪያና ፍፃሜ
3:00	100 ሜትር መሠናክል	ሴት	ግማሽ ፍፃሜ
3:20	110 ሜትር መሠናክል	ወንድ	ግማሽ ፍፃሜ
3:30	መደሻ ውርወራ	ወንድ	ሽልማት
3:40	200 ሜትር	ሴት	ማጣሪያ
4:20	200 ሜትር	ወንድ	ማጣሪያ
4:50	5000 ሜትር	ወንድ	ግማሽ ፍፃሜ
5:10	3000 ሜትር መሠናክል	ወንድ	ግማሽ ፍፃሜ
5:30	1500 ሜትር	ሴት	ግማሽ ፍፃሜ
5:55	ጦር ውርወራ	ሴት	ሽልማት
6:00	ምርኩዝ ዝላይ	ወንድ	ሽልማት
6:05	200 ሜትር	ሴት	ግማሽ ፍፃሜ
6:20	200 ሜትር	ወንድ	ግማሽ ፍፃሜ
6:35	400 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
6:40	400 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
6:50	400 ሜትር	ሴት	ሽልማት
6:55	400 ሜትር	ወንድ	ሽልማት

የኢትዮጵያ ክላሪፎኬሽን የአጭር፣ መካከለኛ፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት

አትሌቲክስ ውድድር ኘሮግራም

5ኛው ቀን ታህሳስ 20/2011 ዓ.ም.

ጠዋት

ሰዓት	የውድድር ተግባር	ፆታ	የውድድር ዓይነት
12:30	20 ኪ. ሜትር	ወንድና ሴት	ፍጻሜ (ሐያት መኖሪያ ሰፈር)
2:30	ዲስክስ ውርወራ	ሴት	ማጣሪያና ፍጻሜ
2:30	ርዝመት ዝላይ	ሴት	ማጣሪያና ፍጻሜ
3:00	100 ሜትር መሠናክል	ሴት	ፍጻሜ
3:10	110 ሜትር መሠናክል	ወንድ	ፍጻሜ
3:15	100 ሜ.መሠናክል	ሴት	ሽልማት
3:20	110 ሜትር መሠናክል	ወንድ	ሽልማት
3:25	5000 ሜትር	ሴት	ፍጻሜ
3:35	1500 ሜትር	ወንድ	ግማሽ ፍጻሜ
3:55	1500 ሜትር	ሴት	ፍጻሜ
4:00	20 ኪሎ ሜትር	ሴትና ወንድ	ሽልማት
4:05	4 X 100 ሜትር	ሴት	ግማሽ ፍጻሜ
4:20	4 X 100 ሜትር	ወንድ	ግማሽ ፍጻሜ
4:35	ከፍታ ዝላይ	ሴት	ሽልማት
4:40	ርዝመት ዝላይ	ሴት	ሽልማት
4:45	1500 ሜትር	ሴት	ሽልማት
4:50	5000 ሜትር	ሴት	ሽልማት
4:55	4 X 400 ሜትር	ሴት	ግማሽ ፍጻሜ
5:10	4 X 400 ሜትር	ወንድ	ግማሽ ፍጻሜ

**የኢትዮጵያ ክላሪፎኬሽን የአጭር፣ መካከለኛ፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት
አትሌቲክስ ውድድር ኘሮግራም**

6ኛው ቀን ታህሳስ 21/2011 ዓ.ም.

ጠዋት

ሰዓት	የውድድር ተግባር	የታ	የውድድር ዓይነት
2:30	ጦር ውርወራ	ወንድ	ማጣሪያና ፍፃሜ
3:00	ከፍታ ዝላይ	ወንድ	ማጣሪያና ፍፃሜ
3:00	200 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
3:05	200 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
3:15	200 ሜትር	ሴት	ሽልማት
3:20	200 ሜትር	ወንድ	ሽልማት
3:30	3000 ሜትር መሠናክል	ወንድ	ፍፃሜ
3:45	1500 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
3:55	5000 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
4:25	3000 ሜትር መሠናክል	ወንድ	ሽልማት
4:30	ጦር ወርወራ	ወንድ	ሽልማት
4:35	1500 ሜትር	ወንድ	ሽልማት
4:40	5000 ሜትር	ወንድ	ሽልማት
4:50	4 X 100 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
4:55	4 X 100 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
5:00	4 X 400 ሜትር	ሴት	ፍፃሜ
5:10	4 X 400 ሜትር	ወንድ	ፍፃሜ
5:20	4 X 100 ሜትር	ሴት	ሽልማት
5:25	4 X 100 ሜትር	ወንድ	ሽልማት
5:30	4 X 400 ሜትር	ሴት	ሽልማት
5:35	4 X 400 ሜትር	ወንድ	ሽልማት
5:40-6:00	ልዩ ልዩ የሽልማት ሥነ-ሥርዓት ይካሄዳል		

ማሳሰቢያ፡ -

- የውድድሩ ኘሮግራም አንደኛው ለሌሎች ሊለወጥና ሊሰተካከል ይችላል።

የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን

