የ36ኛው ጃንሜዳ ኢንተርናሽናል ሀገር አቋራጭ ውድድር

ሕግና ደንብ

የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን

የካቲት 3/2011 ዓ.ም
ጃንሜዳ

36ኛው የጃንሜዳ ኢንተርናሽናል ሀገር አቋራጭ ውድድር

አጠቃላይ መረጃ

- የውድድሩ ቀን፡- የካቲት 03/2011 ዓ.ም.
- የውድድሩ ቦታ፡- ጃንሜዳ
- የውድድሩ ተሳታፊዎች፡- ክልል፣ከተማ አስተዳደሮች፣ ክለቦች፣ ማዕከላትና ተቋም
- አዘጋጅ፡- የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን

<u>አድራሻ</u>

- 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
  <u>አዲስ አበባ</u>

<u>ጥቅል ፕሮግራም</u>

- *የካቲት 02/2011 ዓ.ም. የቴክኒክ ስብሰባ ከጠዋቱ 4፡00 ሰዓት አዲስ አበባ ስታድየም*
- *የካቲት 03/2011 ዓ.ም. ውድድሩ የሚካሄድበት ቀን፤*

የ36ኛው ጃንሜዳ ኢንተርናሽናል አገር አቋራጭ ውድድር

ሕግና ደንብ

ዓላማ፡- ክልሎችን፣ ከተማ አስተዳድሮችን፣ ክለቦችንና የአትሌቲክስ ማሠልጠኛ ማዕከላት በኢንተርናሽናል ሀገር አቋራጭ ውድድር በማሳተፍና ውጤታማ አትሌቶችን በመምረጥ እ.ኤ.አ. ማርች 17/2018 **በአልጀሪያ ክልፍ ከተማ** በሚካሄደው የአፍሪካ አገር አቋራጭ ውድድር የሚሳተፉ አትሌቶችን ለመምረጥ ነው፡፡

አንቀጽ አንድ

አጠቃላይ የውድድሩ ደንብ

1. **የውድድሩ መጠሪያ፡-** ይህ ውድድር 36ኛው የጃንሜዳ ኢንተርናሽናል አገር አቋራጭ ውድድር ተብሎ ይጠራል፡፡
2. **ውድድሩ የሚመራው፡-** በኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽንና በIAAF ህግና ደንብ ይመራል፡፡
3. **ውድድሩን በበላይነት የሚመራ አካል፡-** የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን

አንቀጽ ሁለት

የውድድሩ ቀን፣ ቦታና ሰዓት

የ36ኛው የጃንሜዳ ኢንተርናሽናል ሀገር አቋራጭ ውድድር የካቲት 03/2011 ዓ.ም. በጃንሜዳ ከጠዋቱ 1፡00 ሰዓት ጀምሮ ይካሄዳል፡፡

አንቀጽ ሦስት

የውድድሩ አይነትና ርቀት /ካታጐሪ/

የውድድሩ ዓይነት ኢንተርናሽናል የጃንሜዳ ሀገር አቋራጭ ሲሆን ከዚህ በታች በተገለጸው ካታጐሪ መሠረት ይከናወናል፡-

<u>በሴቶች</u>

- ◊ በ”6” ኪ.ሜ ወጣት ሴቶች
- ◊ በ”10” ኪ.ሜ አዋቂ ሴቶች

<u>በወንዶች</u>

- ◊ በ”8” ኪ.ሜ ወጣት ወንዶች
- ◊ በ”10” ኪ.ሜ አዋቂ ወንዶች

<u>በድብልቅ ሪሌ (Mixed relay)</u>

- ◊ በ”8” ኪ.ሜ ወንዶችና ሴቶች

አንቀጽ አራት

ድብልቅ ሪሌ /Mixed relay/

የዱላ ቅብብል /Mixed relay/ በIAAF አገር አቋራጭ ውድድር ውስጥ በመካተቱ ምክንያት የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን በ36ኛው ጃንሜዳ ኢንተርናሽናል አገር አቋራጭ ውስጥ የድብልቅ ሪሌ ዱላ ቅብብልን አካቷል፡፡ በውድድሩ 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 ነው፡፡

አንቀጽ አምስት

የአትሌቶች የዕድሜ ገደብ

1. ማንኛውም ዕድሜው ከ18-19 ዓመት የሆነ ማለትም /ከ1992-1993 ዓ.ም./ (እ.ኤ.አ ዲሴምበር 31, 2000-2001) የተወለደ/ች አትሌት በወጣት ወይም በአዋቂ የውድድር ካታጐሪ መወዳደር ይችላል፡፡
2. ማንኛውም ዕድሜው ከ16-17 ዓመት የሆነ ማለትም /ከ1994-1995 ዓ.ም./ (እ.ኤ.አ. ዲሴምበር 31, ከ2002-2003) የተወለደ አትሌት በወጣት የውድድር ካታጐሪ ብቻ መሳተፍ ይችላል፡፡
3. ማንኛውም ዕድሜው ከ20 ዓመት በላይ የሆነ አትሌት ማለትም /1990/ ወይም (እ.ኤ.አ. ዲሴምበር 31, 1998) በፊት የተወለደ በአዋቂዎች የውድድር ካታጐሪ ብቻ መሳተፍ አለበት፡፡
4. ዕድሜው ከ16 ዓመት በታች የሆነ አትሌት ማለትም /ከ1995 ዓ.ም./ (እ.ኤ.አ. ዲሴምበር 31, 2003) በኋላ የተወለደ በውድድሩ ላይ መሳተፍ አይችልም፡፡

አንቀጽ ስድስት

ተሳታፊዎች

በ36ኛው የጃንሜዳ ኢንተርናሽናል ሀገር አቋራጭ ውድድር የሚሳተፉ የክልል፣ የከተማ አስተዳድር፣ የክለብ፣ የማሠልጠኛ ተቋማት የግልና የሌሎች አገሮች ተወዳዳሪ አትሌቶች ናቸው፡፡

አንቀጽ ሰባት

ቡድኖች የሚያስመዘግቡት ተወዳዳሪዎች ብዛት

1. ማንኛውም ክልል ከተማ አስተዳድርና ክለብ በ6 ኪ.ሜትር ወጣት ሴት፣ በ8 ኪ.ሜትር ወጣት ወንድ፣ በ10 ኪ.ሜትር አዋቂ ሴት እና በ10 ኪ.ሜትር አዋቂ ወንድ በእያንዳንዱ ካታጐሪ ከ4 - 12 አትሌቶች እንዲሁም በሪሌ ዱላ ቅብብል (Mixed relay) ከ4-6 አትሌቶች ማስመዝገብ ይችላል፡፡

አንቀጽ ስምንት
የምዝገባ ጊዜ

1. የ36[ኛው] የጃንሜዳ ኢንተርናሽናል አገር አቋራጭ ውድድር የተወዳዳሪዎች ምዝገባ የሚካሄደው ጥር 14-24/2011 ዓ.ም ድረስ ነው፡፡
2. በውድድሩ የምዝገባ ጊዜ ገደብ ውስጥ ያልተመዘገበ ክልል፣ ከተማ አስተዳድርና ክለብ ብር 300 (ሶስት መቶ ብር) በመክፈል ጥር 27/2011 ዓ.ም. ብቻ መመዝገብ አለበት፡፡
3. የምዝገባ ቦታ ጉርድ ሾላ በሚገኘው የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን ጽ/ቤት በተሰጡት የምዝገባ ቀናት ከጠዋቱ 2፡30 ሰዓት እስከ ቀኑ 11፡00 ሰዓት ብቻ ይሆናል፡፡

አንቀጽ ዘጠኝ
ስም ጥሪና መታወቂያ

1. ተወዳዳሪ አትሌቶች በስም ጥሪ ቦታ ማንነታቸውን እና የክልል/የከተማ አስተዳደር ነዋሪ መሆናቸውን የሚገልጽ በዘመኑ የታደሰ መታወቂያ እንዲሁም የክለብ አትሌቶች የክለባቸውን ቴሴራ ይዘው መቅረብ አለባቸው፡፡
2. የተወዳዳሪዎች ስም ጥሪ ውድድሩ ከመጀመሩ ከ45 ደቂቃ በፊት ይከናወናል፡፡ የተወዳዳሪዎች ስም ጥሪ ከተከናወነ በኋላ በውድድሩ ላይ መሳተፍ አይቻልም፤ ተወዳድሮ የተገኘ አትሌት ውጤቱ ይሰረዛል፡፡

አንቀጽ አሥር
የአትሌቶች ጤንነት

በውድድሩ ተካፋይ የሚሆን አትሌት ጤናው የተሟላ መሆን አለበት፤ ጤናው ያልተሟላ አትሌት ተሰልፎ ቢገኝና ጉዳት ቢደርስበት ተጠያቂ የሚሆነው ክልሉ/ከተማ አስተዳድሩ፣ ክለቡ እና ተቋሙ አትሌቱ ይሆናል፡፡

አንቀጽ አስራ አንድ
የነጥብ አሰጣጥ

1. በሁሉም የውድድር ካታጐሪ ከተመዘገቡት አስራ ሁለት አትሌቶች ውስጥ ቀድመው ውድድሩን ላጠናቀቁ አራት ተወዳዳሪዎች (Top 4) ነጥብ ይሰጣል፡፡ ከአራት አትሌቶች በታች ደረጃ ያስመዘገቡ ክልሎች፣ ከተማ አስተዳደሮችና ክለቦች የቡድን ደረጃ ነጥብ ባይመዘገብላቸውም ባላቸው ውጤት መሠረት አትሌቶቹ በግል ይሸለማሉ፡፡
2. ለእያንዳንዱ አትሌት በገባበት በግል ደረጃ መሠረት ውጤት ይመዘገባል፡፡ በቡድን ውጤት አሰጣጥ ከአነስተኛ ወደ ከፍተኛ ቁጥር የገባበት ደረጃ ተደምሮ አነስተኛ ነጥብ ያስመዘገበ ቡድን አሸናፊ ይሆናል፡፡

ምሳሌ፡-

ቡድን ሀ = 1ኛ" 5ኛ" 8ኛና 12ኛ ቢወጡ - ድምር - 26 ይሆናል

ቡድን ለ = 2ኛ" 3ኛ" 6ኛና 10ኛ ቢወጡ - ድምር 21 ይሆናል

በዚህ ድምር ውጤት መሰረት አሸናፊ ቡድን “ለ” ይሆናል ማለት ነው፡፡ የውጤት ድምራቸው እኩል ቢሆን መጨረሻ ነጥብ ያስመዘገበ /ዘጊው አትሌት/ ማለት ለአንደኛው የቀረበው አትሌት ቡድን አሸናፊ ይሆናል

ምሳሌ፡-

ቡድን ሀ = 1ኛ" 5ኛ" 8ኛ፣ 9ኛ ቢወጡ - ድምራቸው - 23 ይሆናል

ቡድን ለ = 2ኛ" 3ኛ" 6ኛ፣ 12ኛ ቢወጡ - ድምራቸው 23 ይሆናል

ከላይ የተጠቀሱት 2 ቡድኖች ነጥባቸው እኩል ቢሆኑም ለአንደኛ የቀረበው የመጨረሻው /ዘጊው አትሌት/ 9ኛ የወጣ የ“ሀ” ቡድን ስለሆነ የ“ሀ” ቡድን አሸናፊ ይሆናል፡፡

አንቀጽ አስራ ሁለት
ክስና ይግባኝ ስለማቅረብ

1. የአትሌት ተገቢነት የክስ ጥያቄ ማቅረብ የሚቻለው ውድድሩ ከመጀመሩ ቢያንስ ከ30 ደቂቃ በፊት ነው፡፡
2. የውድድር ውጤቶችን ወይም የውድድር ተግባር ሂደትን በተመለከተ የክስ ጥያቄ የሚቀርበው ውጤቱ ይፋ በሆነ በ30 ደቂቃ ጊዜ ውስጥ ነው፡፡
3. ማንኛውም የክስ ጥያቄ መጀመሪያ የሚቀርበው በቃል በአትሌቱ፣ በአሠልጣኙ ወይም በቡድን መሪው አማካይነት ለውድድሩ ዳኛ (Cross Country referee) ይሆናል፡፡ የውድድር ዳኛው ውሳኔ መስጠት ወይም ጉዳዩን ለክስ ሰሚ ኮሚቴ ሊያቀርብ ይችላል፡፡
4. በዳኛው ውሳኔ ያልተስማማ አካል በጽሑፍ ከብር 300.00 (ሦስት መቶ ብር) ጋር ለክስ ሰሚ ኮሚቴ ክስ ማቅረብ ይችላል፡፡ ክሱም በ30 ደቂቃ ጊዜ ውሳኔ ያገኛል፡፡
5. ክሱ በክስ ሰሚ ኮሚቴ ተጣርቶ ተገቢ ክስ ሆኖ ከተገኘ የተያዘው ብር ተመላሽ ሆኖ ክሱ ተቀባይነት ይኖረዋል፡፡ ነገር ግን ክሱ ተቀባይነት ካላገኘ የተያዘው ብር ለፌዴሬሽኑ ገቢ ሆኖ ውሳኔው የፀና ይሆናል፡፡

አንቀጽ አስራ ሦስት
አለባበስ

ማንኛውም ተወዳዳሪ የክልሉን፣ የከተማ አስተዳደሩን፣ የክለቡን/የተቋሙን የስፖርት ትጥቅ መልበስ አለበት፤ መለያ ለብሶ ያልቀረበ ተወዳዳሪ መወዳደር አይችልም፤ ተወዳድሮ ቢገኝ ውጤቱ ይሰረዛል እንዲሁም የክልሉን/የክለቡን መለያ ሳይለብስ ለሽልማት መቅረብ የለበትም፤ ቢቀርብም ሽልማት አይሰጠውም፡፡

አንቀጽ አስራ አራት
የመወዳደሪያ መሮጫ ቁጥር

ማንኛውም ተወዳዳሪ አትሌት የመወዳደሪያ ቁጥር ሊኖረው ይገባል፣ ቁጥሩ የሚለጠፈው ግልጽ ሆኖ በሚታይ ቦታ በደረትና በጀርባ ላይ ነው፡፡ የመወዳደሪያ ቁጥር የሌለው በውድድሩ መሳተፍ አይችልም፤ ተወዳድሮ ቢገኝ ውጤቱ ይሰረዛል፡፡

አንቀጽ አስራ አምስት
በውድድሩ ስፍራ በሰዓት መገኘት

ማንኛውም ተወዳዳሪ ውድድሩ ከመጀመሩ ከ45 ደቂቃ በፊት በውድድሩ 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 አስራ ስድስት
የተወዳዳሪ መታወቂያ

የክልል/ከተማ አስተዳደር ተወዳዳሪ አትሌቶች በዳኞች ስም ጥሪ ቦታ ማንነታቸውን የሚገልጽ በዘመኑ የታደሰ መታወቂያ እንዲሁም የክለብ ተወዳዳሪዎች የክለባቸውን ቴሴራ ወይም ፓስፖርት ይዘው መቅረብ አለባቸው፤ ስርዝ ድልዝ ያለው መታወቂያ ወይም ቴሰራ ተቀባይነት አይኖረውም የግል ተወዳዳሪዎች ማንነታቸውን እና እድሜያቸውን የሚገልጽ ስርዝ ድልዝ የሌለው መታወቂያ ወይም ፖስፖርት ይዘው መቅረብ ይኖርባቸዋል፡፡

አንቀጽ አስራ ሰባት
ሽልማት

1. ከ1ኛ - 3ኛ ለሚወጡ አትሌቶች የወርቅ፣ የብር እና የነሐስ ሜዳልያ ሽልማት ይሰጣል፡፡
2. በውድድሩ ከ1ኛ - 6ኛ ለሚወጡ አትሌቶች በአራቱም የውድድር ካታጎሪዎች የገንዘብ ሽልማት ይሰጣል፡፡
3. በአራቱም የውድድር ካታጐሪ በቡድን ከ1ኛ-3ኛ ለሚወጡ ቡድኖች የሜዳሊያ ሽልማት ይሰጣል፡፡
4. በድብልቅ ሪሌ (Mixed Relay) ከ1ኛ - 6ኛ ደረጃ ያገኑ ቡድኖች የገንዘብ ሽልማት ይሰጣል፡፡
5. የቡድን አሸናፊ ለሚሆኑ ለአምስቱም ካታጐሪ ቡድኖች ለእያንዳንዳቸው የዋንጫ ሽልማት ይሰጣል፡፡

አንቀጽ አስራ ስምንት
የሥነ-ሥርዓት ጉድለት

ማንኛውም ተወዳዳሪ፣ አሰልጣኝ፣ የቡድን መሪ፣ ወጌሻ ወይም ሌሎች የቡድን አባላት ውድድሩ በሚከናወንበት ወቅት የሥነ-ሥርዓት ጉድለት ካሣየና ውድድሩን በሚመሩ ዳኞች ወይም የውድድር አዘጋጆች ሪፖርት ቀርቦ ጥፋቱ ከተረጋገጠ በአትሌቲክስ ፌዴሬሽን በተዘጋጀው የአሠልጣኞች፣ አትሌቶችና የክለቦች የሥነ-ምግባር ደንብ አንቀጽ አስር መሠረት ይቀጣል፡፡

አንቀጽ አስራ ዘጠኝ
የቴክኒክ ስብሰባ

የቴክኒክ ስብሰባ የካቲት 02/2011 ዓ.ም ከጠዋቱ 4፡00 ጀምሮ በአዲስ አበባ ስታዲየም ይካሄዳል፡፡

አንቀጽ ሃያ
የክልሎችና የከተማ አስተዳደሮች ቡድን ኮታ

1. የትግራይ ክልል 22 ሰው ቡድን መሪና አሰልጣኝን ጨምሮ፤
2. አማራ ክልል 22 ሰው ቡድን መሪና አሰልጣኝን ጨምሮ፤
3. ኦሮሚያ ክልል 22 ሰው ቡድን መሪና አሰልጣኝን ጨምሮ፤
4. ደቡብ ክልል 22 ሰው ቡድን መሪና አሰልጣኝን ጨምሮ፤
5. አዲስ አበባ አስተዳደር 22 ሰው ቡድን መሪና አሰልጣኝን ጨምሮ፤
6. ሐረሪ ክልል 10 ሰው ቡድን መሪና አሰልጣኝን ጨምሮ፤
7. ድሬዳዋ አስተዳደር 10 ሰው ቡድን መሪና አሰልጣኝን ጨምሮ፤
8. ጋምቤላ ክልል 8 ሰው ቡድን መሪና አሰልጣኝን ጨምሮ፤
9. አፋር ክልል 8 ሰው ቡድን መሪና አሰልጣኝን ጨምሮ፤
10. ሱማሌ ክልል 8 ሰው ቡድን መሪና አሰልጣኝን ጨምሮ፤
11. ቤኒሻንጉል ጉምዝ ክልል 15 ሰው ቡድን መሪና አሰልጣኝን ጨምሮ ይሆናል፡፡ ነገር ግን ከተሰጠው ኮታ በላይ ክልሉ/ከተማ አስተዳደሩ በራሱ ወጪ ሊሳተፍ ይችላል፡፡

የ36ኛው ጃንሜዳ ኢንተርናሽናል ሀገር አቋራጭ ውድድር ፕሮግራም

ቀን፡ - የካቲት 03/2011 ዓ.ም.

ቦታ፡ - ጃንሜዳ

ተ.ቁ	ሰዓት	ክንውን	አፈፃፀም
1.	12፡30	የውድድሩ ስፍራ ለተመልካቾች ክፍት ይሆናል	በኢት/አት/ፌዴሬሽን
2.	1፡30	የሪሌ ተወዳዳሪዎች ስም ጥሪ ይደረጋል	በስም ጠሪ ዳኞች
3.	1፡45	የ6 ኪ.ሜ. ወጣት ሴቶች የስም ጥሪ ይደረጋል	በስም ጠሪ ዳኞች
4.	2፡00	የሪሌ ተወዳዳሪዎች ውድድር ይጀመራል	በአስነሺ ዳኞች
5.	2፡30	የ6 ኪ.ሜ. ወጣት ሴቶች ውድድር ይጀመራል	በአስነሺ ዳኞች
6.	2፡45	የ8 ኪ.ሜ. ወጣት ወንዶች የስም ጥሪ ይደረጋል	በስም ጠሪ ዳኞች
7.	2፡45	የ8 ኪ.ሜ. አንጋፋ አትሌቶች ውድድር ይጀምራል	በአስነሺ ዳኞች
8.	3፡15	የ8 ኪ.ሜ. ወጣት ወንዶች ውድድር ይጀመራል	በአስነሺ ዳኞች
9.	3፡15	የ8 ኪ.ሜ. አንጋፋ አትሌቶች የስም ጥሪ ይጀመራል	በአስነሺ ዳኞች
10.	3፡30	የሪሌ ተወዳዳሪዎች ሽልማት ይሰጣል	በሽልማት ኮሚቴ
11.	3፡45	የ10 ኪ.ሜ. የአዋቂ ሴቶች ስም ጥሪ ይደረጋል	በስም ጠሪ ዳኞች
12.	4፡00	***የ6 ኪ.ሜ. ወጣት ሴቶች ሽልማት ይሰጣል***	*በሽልማት ኮሚቴ*
13.	4፡20	የ10 ኪ.ሜ. አዋቂ ሴቶች ውድድር ይጀመራል	በአስነሺ ዳኞች
14.	4፡40	የ10 ኪ.ሜ. አዋቂ ወንዶች ስም ጥሪ ይጀመራል	በስም ጠሪ ዳኞች
15.	5፡00	***የ8 ኪ.ሜ. ወጣት ወንዶች ሽልማት ይሰጣል***	*በሽልማት ኮሚቴ*
16.	5፡25	የ8 ኪ.ሜ አንጋፋ አትሌቶች ሽልማት ይሰጣል	*በሽልማት ኮሚቴ*
17.	5፡25	የ10 ኪ.ሜ. አዋቂ ወንዶች ውድድር ይጀመራል	በአስነሺ ዳኞች
18.	6፡00	***የ8 ኪ.ሜ. አዋቂ ሴቶች ሽልማት ይሰጣል***	*በሽልማት ኮሚቴ*
19.	6፡20	***የ10 ኪ.ሜ. አዋቂ ወንዶች ሽልማት ይሰጣል***	*በሽልማት ኮሚቴ*
20.	6፡30	***የዋንጫ ሽልማት ይሰጣል***	*በሽልማት ኮሚቴ*
21.	6፡35	***የውድድሩ ፍፃሜ ይሆናል***	

የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን

የ36ኛው ጃንሜዳ ኢንተርናሽናል ሀገር አቋራጭ ውድድር
የተወዳዳሪ አትሌቶች መመዝገቢያ ቅጽ

ክልል/ከተማ አስተዳደር/ ክለብ ማሠልጠኛ ማዕከል ______________________________

ተ.ቁ.	6 ኪ.ሜ. ወጣት ሴቶች	ተ.ቁ.	10 ኪ.ሜ. አዋቂ ሴቶች
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	
11.		11.	
12.		12.	
ተ.ቁ.	**8 ኪ.ሜ. ወጣት ወንዶች**	**ተ.ቁ.**	**10 ኪ.ሜ. አዋቂ ወንዶች**
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	
11.		11.	
12.		12.	

ድብልቅ ሪሌ (Mixed Relay)	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

ቅጹን የሞላው ስም ______________________________ ፊርማ ________________

ኃላፊነት____________________

ቀን ______________________