የኢትዮጵያ የአጭር፣ መካከለኛ፣ የ3000 ሜ መሠ. ርምጃና የሜዳ ተግባራት አትሌቲክስ ሻምፒዮና

ሕግና ደንብ
የተስተካከለ

የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን

ታህሳስ 7-12/2012

ኣዲስ አበባ

የኢትዮጵያ የአጭር፣መካከለኛ፣ የ3000 ሜ መሠ. ርምጃ የሜዳ ተግባራት አትሌቲክስ ሻምፒዮና አጠቃላይ መረጃ

- የውድድሩ ቀን፡- ከታህሳስ 7-12/2012 ዓ.ም.
- የውድድሩ ቦታ፡- አዲስ አበባ ስታድየም
- የውድድሩ ተሳታፊዎች፡- ክልሎች፣ ከ/አስተዳደሮች፣ ክለቦችና ተቋማት
- 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>

- *ታህሳስ 6/2012 ዓ.ም. የቴክኒክ ስብሰባ ከጠዋቱ 4፡00 ሰዓት አዲስ አበባ ስታድየም*
- *ከታህሳስ 7-12/2012 ዓ.ም. ውድድሩ የሚካሄድበት ቀን፤*

የኢትዮጵያ የአጭር፣ መካከለኛ፣ የ3000 ሜ መሠ.፣ 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 የአጭር፣ የመካከለኛ፣ የ3000 ሜ መሠ. 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 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 7-12/2012 ዓ.ም. አዲስ አበባ ስታዲየም በወጣለት ፕሮግራም መሠረት ይሆናል፡፡

አንቀጽ ሦስት
የውድድሩ ተሳታፊዎች

በዚህ ውድድር ላይ የሚሳተፋት በኢትዮጵያ ውስጥ የሚገኙ እውቅና የተሰጣቸው ክለቦች ክልሎች፣ ከ/አስተዳደሮች 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 አትሌቶች ያሳትፋል፡፡ የአትሌቶች የአሯሯጥ ቅደም ተከተል በእያንዳንዱ ቡድን ይወሰናል፡፡

አንቀጽ አምስት

ምዝገባ

1. እያንዳንዱ ክለብ በየውድድር ተግባሩ እስከ አራት ተወዳዳሪዎች ማስመዝገብ ይችላል፤
2. የተወዳዳሪዎች ምዝገባ የሚካሄደው **ከህዳር 15-25/2012 ዓ.ም.** ድረስ ይሆናል፤
3. በውድድሩ የምዝገባ ገደብ ውስጥ ያልተመዘገበ ክልል፣ከ/አስተዳደር፣ ክለብና ተቋም ብር **300.00 /ሶስት መቶ ብር/** በመክፈል **ህዳር 26/2012 ዓ.ም.** መመዝገብ ይችላል፡፡
4. ምዝገባው የሚካሄደው ጉርድ ሾላ በሚገኘው በኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን ጽ/ቤት ዘወትር በሥራ ቀናት **ከጠዋቱ 2፡30-11፡00** ይሆናል፤

አንቀጽ ሰድስት

ዕድሜ

1. ታዳጊ፣ ወጣትና አዋቂ አትሌቶች በውድድሩ መሳተፍ ይችላሉ፡፡ ነገር ግን ታዳጊ ሴቶችና ወንዶች በውርወራ ተግባራት መወዳደር አይችሉም፡፡ በዚሁ መሠረት በ2011 ዓ.ም. በ16 ዓመታቸው በአገር ውስጥና በውጭ አገር በተደረጉ ውድድሮች የተሳተፉ አትሌቶች በዚህ ውድድር አይሳተፉም፤
2. ዕድሜያቸው ከ16 ዓመት በታች የሆኑት አትሌቶች /በ1996 ዓ.ም. 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 4፡30 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፡፡

አንቀጽ ስምንት

የአትሌቱ ጤንነት

1. በውድድሩ ተካፋይ የሚሆን አትሌት ጤናው የተሟላ መሆን አለበት፤ ጤናው ያልተጠበቀ አትሌት ተሰልፎ ቢገኝና ጉዳት ቢደርስበት ተጠያቂ የሚሆነው እራሱ ክለቡ፣ ተቋሙ ወይም 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 /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 በቃል በአትሌቱ፣ በአሰልጣኙ ወይም በቡድን መሪው አማካይነት ለውድድሩ ዋና ዳኛ ነው፡፡ የውድድሩ ዋና ዳኛ ውሳኔ መስጠት ወይም ጉዳዩን ለውድድሩ ዳይሬክተር ያቀርባል፡፡
4. በዋና ዳኛው 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 አስራ 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 ለብሶ ያልቀረበ አትሌት ሽልማት አይሰጠውም፡፡

አንቀጽ አስራ 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 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፤ ተወዳድሮ ቢገኝ ውጤቱ ይሰረዛል፡፡

አንቀጽ አስራ አራት
የተወዳዳሪ ቴሴራ (ፓስፓርት)

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. ፖስፓርት ያላቸው አትሌቶች ፖስፓርታቸውን ማቅረብ አለባቸው፡፡

አንቀጽ አስራ አምስት
ሽልማት

1. በእያንዳንዱ የውድድር ተግባር ከ1ኛ-3ኛ ለሚወጡ አትሌቶች በሁለቱም ጾታ የወርቅ፣ የብርና የነሐስ ሜዳሊያ እና የገንዘብ 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 በውድደሩ 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 6/2012 ዓ.ም. ዓ.ም. ከጠዋቱ 4፡00 ሰዓት አዲስ አበባ ስቴድየም ይካሄዳል፡፡

የኢትዮጵያ የአጭር፣ መካከለኛ፣ የ3000 ሜ መሠ.፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት

የተወዳዳሪዎች መመዝገቢያ 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 ሪሌ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
10.	1.	4X400 ሜትር ድብልቅ ሪሌ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.

ተ.ቁ.	ወንዶች	የውድድሩ ዓይነት	ሴቶች
11.	1.	4X800 ሜትር ድብልቅ ሪሌ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
12.	1.	4X1500 ሜትር ድብልቅ ሪሌ	1.
	2.		2.
	3.		3.
	4.		4.
13.	1.	10,000 ሜትር እርምጃ	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.	መዶሻ	
	2.		
	3.		
	4.		

የኢትዮጵያ የአጭር፣ መካከለኛ፣ የ3000 ሜ መሠ.፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት

የተሳታፊ ልዑካን ማጠቃለያ

ክልል /ከተማ አስተዳደር/ ክለብ፣ ማሠልጠኛ ማዕከልና ተቋም ______________________

ስልክ ቁጥር _______________ ኢ-ሜል _______________ ፋክስ _______________

	ወንድ	**ሴት**	**ድምር**
ተወዳዳሪዎች			
የቡድን መሪዎች			
የቴክኒክ ድጋፍ ሰጪዎች			
አሰልጣኞች			
ሐኪም			
ፊዚዮ ቴራፒስት (ወጌሻ)			
ድምር			

ቅጹን የሞላው

ስምና ፊርማ ______________________

ኃላፊነት ______________________

ቀን ______________________

የኢትዮጵያ የአጭር፣ መካከለኛ፣ የ3000 ሜ መሠ.፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት

አትሌቲክስ ውድድር ኘሮግራም

1ኛው ቀን ታህሳስ 7/2012 ዓ.ም. ጠዋት

ሰዓት	የውድድር ተግባር	ፆታ	የውድድር ዓይነት
2፡30	አሎሎ ውርወራ	ሴት	ማጣሪያና ፍፃሜ
2፡30	ሱሉስ ዝላይ	ወንድ	ማጣሪያና ፍፃሜ
3፡00	400 ሜትር መሠናከል	ሴት	ማጣሪያ
3፡15	400 ሜትር መሠናከል	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 የአጭር፣ መካከለኛ፣ የ3000 ሜ መሠ.፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት

አትሌቲክስ ውድድር ኘሮግራም

2[ኛው] ቀን ታህሳስ 8/2012 ዓ.ም. ጠዋት

ሰዓት	የውድድር ተግባር	ፆታ	የውድድር ዓይነት
2:30	ዲስከስ	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	**ዲስከስ**	**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 የአጭር፣ መካከለኛ፣ የ3000 ሜ መሠ.፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት

አትሌቲክስ ውድድር ኘሮግራም

3ኛው ቀን ታህሳስ 9/2012 ዓ.ም. **ጠዋት**

ሰዓት	የውድድር ተግባር	ፆታ	የውድድር ዓይነት
2፡30	ስሉስ 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	**ሱሉስ 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 የአጭር፣ መካከለኛ፣ የ3000 ሜ መሠ.፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት

አትሌቲክስ ውድድር ኘሮግራም

4ኛው ቀን ታህሳስ 10/2012 ዓ.ም. ጠዋት

ሰዓት	የውድድር ተግባር	ፆታ	የውድድር ዓይነት
12:00	መዶሻ 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	**መዶሻ 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 የአጭር፣ መካከለኛ፣ የ3000 ሜ መሠ.፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት

አትሌቲክስ ውድድር ኘሮግራም

5ኛው ቀን ታህሳስ 11/2012 ዓ.ም. **ጠዋት**

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

የኢትዮጵያ የአጭር፣ መካከለኛ፣ የ3000 ሜ መሠ.፣ ርምጃና የሜዳ ተግባራት

አትሌቲክስ ውድድር ፕሮግራም

6ኛው ቀን ታህሳስ 12/2012 ዓ.ም. ጠዋት

ሰዓት	የውድድር ተግባር	ፆታ	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 ፕሮግራም እንደአስፈላጊነቱ ሊለወጥና ሊስተካከል ይችላል፡፡

የኢትዮጵያ አትሌቲክስ ፌዴሬሽን