



Interschool Athletics Meet

23 - 27 June 2019, G. Dh. Thinaadhoo

22 වසරක් පුරා පවත්වා ගෙන යාමේ 2019

23 - 27 June 2019, G. Dh. Thinaadhoo

1- අභියෝගයක් ලෙස පැවැත්වේ:

අභියෝගයක් ලෙස පැවැත්වේ අන්තර් විද්‍යාල

2- උපදෙස් ලබා දීමට අරමුණින් පවත්වනු ලබන විද්‍යාල ක්‍රීඩකයන්ගේ පුහුණුව:

අභියෝගයක් ලෙස පැවැත්වේ අන්තර් විද්‍යාල

පුහුණුව

අභියෝගයක් ලෙස පැවැත්වේ

විද්‍යාල

3317011 :දුරකථන

mdv@mf-iaaf.org :විද්‍යාල

www.athletics.org.mv :වෙබ් අඩවිය

7775048, 7906688 :උපදෙස් ලබා දීමට

3- උපදෙස් ලබා දීමට

3.1 උපදෙස් ලබා දීමට පුහුණුවීම් පවත්වනු ලබන විද්‍යාල, පුහුණුවීම් පවත්වනු ලබන

3.2 උපදෙස් ලබා දීමට

3.2.1 13 වැනි වරක් පැවැත්වේ (විද්‍යාල)

උපදෙස් ලබා දීමට පුහුණුවීම් පවත්වනු ලබන විද්‍යාල 2007, 2008, 2009 වසර අතර අන්තර් විද්‍යාල ක්‍රීඩකයන්ගේ පුහුණුව.

3.2.2 15 වැනි වරක් පැවැත්වේ (විද්‍යාල)

උපදෙස් ලබා දීමට පුහුණුවීම් පවත්වනු ලබන විද්‍යාල 2005, 2006 වසර අතර අන්තර් විද්‍යාල ක්‍රීඩකයන්ගේ පුහුණුව.

3.2.3 17 වැනි වරක් පැවැත්වේ (විද්‍යාල)

උපදෙස් ලබා දීමට පුහුණුවීම් පවත්වනු ලබන විද්‍යාල 2003, 2004 වසර අතර අන්තර් විද්‍යාල ක්‍රීඩකයන්ගේ පුහුණුව.

3.2.4 19 වැනි වරක් පැවැත්වේ (විද්‍යාල)

උපදෙස් ලබා දීමට පුහුණුවීම් පවත්වනු ලබන විද්‍යාල 2001, 2002, 2003 වසර අතර අන්තර් විද්‍යාල ක්‍රීඩකයන්ගේ පුහුණුව.

4- අභියෝගය

4.1 උපදෙස් ලබා දීමට පුහුණුවීම් පවත්වනු ලබන විද්‍යාල, පුහුණුවීම් පවත්වනු ලබන විද්‍යාල

විද්‍යාල ක්‍රීඩකයන්ගේ පුහුණුව.

4.2 උපදෙස් ලබා දීමට පුහුණුවීම් පවත්වනු ලබන විද්‍යාල (උපදෙස් ලබා දීමට) 2019 ජූනි 09 දා 09 ට පුහුණුව

14:00 දී පැවැත්වේ පුහුණුව.

4.3 උපදෙස් ලබා දීමට පුහුණුවීම් පවත්වනු ලබන විද්‍යාල (උපදෙස් ලබා දීමට) 2019 ජූනි 10 දා 14:00 දී පැවැත්වේ

පුහුණුව.

4.4 අභියෝගයක් ලෙස පැවැත්වේ අන්තර් විද්‍යාල ක්‍රීඩකයන්ගේ පුහුණුව (විද්‍යාල ක්‍රීඩකයන්ගේ පුහුණුව)



Interschool Athletics Meet

23 - 27 June 2019, G. Dh. Thimadhuu

7.3 මුත්තරයාට පාවර් කළ හැකි අවස්ථාවන් සිදුවන තරම් දුරට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට.

7.4 උපකරණයාට පාවර් කළ හැකි අවස්ථාවන් සිදුවන තරම් දුරට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට.

7.5 මෙම අවස්ථාවන්.

7.5.1 උපකරණයාට පාවර් කළ හැකි අවස්ථාවන් සිදුවන තරම් දුරට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට.

7.5.2 මුත්තරයාට පාවර් කළ හැකි අවස්ථාවන් සිදුවන තරම් දුරට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට.

7.5.2 උපකරණයාට පාවර් කළ හැකි අවස්ථාවන් සිදුවන තරම් දුරට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට.

-8 පාවර් කළ හැකි

8.1 උපකරණයාට පාවර් කළ හැකි 23 වන ජූනි 2019 සඳහා පාවර් කළ හැකි 10:00 ආකාරයට.

-9 පාවර් කළ හැකි

- 9.1 පාවර් කළ හැකි අවස්ථාවන් සිදුවන තරම් දුරට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට.
- 9.2 පාවර් කළ හැකි අවස්ථාවන් සිදුවන තරම් දුරට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට පාවර් කළ හැකි ආකාරයට.



Interschool Athletics Meet

23 - 27 June 2019, G. Dh. Thinaadhoo

ފަންޓޮންގެ 1: ޕްރޮގްރާމްގެ ފަންޓޮން

19 ރަޖަބު މަސް 2019		17 ރަޖަބު މަސް 2019		15 ރަޖަބު މަސް 2019		13 ރަޖަބު މަސް 2019		ފަންޓޮން
ފަންޓޮން	ފަންޓޮން	ފަންޓޮން	ފަންޓޮން	ފަންޓޮން	ފަންޓޮން	ފަންޓޮން	ފަންޓޮން	
						X	X	70 މިނިޓް
						X	X	80 މިނިޓް
X	X	X	X	X	X	X	X	100 މިނިޓް
X	X	X	X	X	X			200 މިނިޓް
X	X	X	X	X	X			400 މިނިޓް
						X	X	600 މިނިޓް
X	X	X	X	X	X			800 މިނިޓް
						X	X	1000 މިނިޓް
X	X	X	X	X	X			1500 މިނިޓް
		X	X					3000 މިނިޓް
X	X							5000 މިނިޓް
X	X	X	X	X	X	X	X	ފަންޓޮން ފަންޓޮން
						X	X	ފަންޓޮން ފަންޓޮން
X	X	X	X	X	X	X	X	ފަންޓޮން ފަންޓޮން
						X	X	ފަންޓޮން ފަންޓޮން
X	X	X	X	X	X	X	X	ފަންޓޮން ފަންޓޮން
X	X	X	X	X	X	X	X	ފަންޓޮން ފަންޓޮން
X	X	X	X	X	X			ފަންޓޮން ފަންޓޮން
						X	X	80x6 ފަންޓޮން
X	X	X	X	X	X	X	X	100x4 ފަންޓޮން
		X	X					200x4 ފަންޓޮން
X	X							400x4 ފަންޓޮން
				X	X			ފަންޓޮން ފަންޓޮން



Interschool Athletics Meet

23 - 27 June 2018, G. Dh. Thinaadhoo

15 ހުޅުވާލާ ވަރުތައް

* ބުނެވޭ ވަރުތައް: 1 ދުވަހުގެ ތެރޭގައި ދިވެހިރާއްޖޭގެ ފުރަތަމަ ފަހަރަށް 3 ދުވަހުގެ ތެރޭގައި ދިވެހިރާއްޖޭގެ ފުރަތަމަ ފަހަރަށް ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް.

* ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް ދިވެހިރާއްޖޭގެ ފުރަތަމަ ފަހަރަށް ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް 2 ދުވަހުގެ ތެރޭގައި ދިވެހިރާއްޖޭގެ ފުރަތަމަ ފަހަރަށް ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް (ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް 2 ވަރުތައް 1 ވަރުތައް 1 ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް).

* 2 ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް 2 ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް (ބޭއްވި ވަރުތައް). 100 ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް 2 ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް 200 ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް 400 ވަރުތައް ބޭއްވި ވަރުތައް.

ދުވަހުގެ ވަރުތައް

ދުވަހުގެ ވަރުތައް	ދުވަހުގެ ވަރުތައް	ދުވަހުގެ ވަރުތައް	ދުވަހުގެ ވަރުތައް
100 ވަރުތައް	100 ވަރުތައް	ސަފުޅު ބަލާ ވަރުތައް	ކަނޑު ވަރުތައް
200 ވަރުތައް	200 ވަރުތައް		
400 ވަރުތައް	400 ވަރުތައް		
800 ވަރުތައް	800 ވަރުތައް	ކެޑި ވަރުތައް	
1500 ވަރުތައް	1500 ވަރުތައް		
800 (5)	600 (5)	ސަފުޅު ބަލާ ވަރުތައް	ފަތިޔަ ވަރުތައް
3 (5)	2 (5)	ސަފުޅު ބަލާ ވަރުތައް	
1.5 (5)	1 (5)	ސަފުޅު ބަލާ ވަރުތައް	
ހެދި ވަރުތައް	ހެދި ވަރުތައް	ހެދި ވަރުތައް	ކެޑި ވަރުތައް
ވަރުތައް ހެދި ވަރުތައް	ވަރުތައް ހެދި ވަރުތައް	ވަރުތައް ހެދި ވަރުތައް	
100x4	100x4	ކެޑި ވަރުތައް	ކެޑި ވަރުތައް
300-100) ވަރުތައް (200-400)	300-100) ވަރުތައް (200-400)	ކެޑި ވަރުތައް	



Interschool Athletics Meet

23 - 27 June 2018, G. Dh. Thinaadhoo

19 ހަދަނުކަން

- * ހަދަނުކަން: ޤަބޯލުކުރަންޖެހޭ ގޮތުން ދަތުރުކުރި ދިވެހިސަރުކާރުގެ ސަރުކާރުގެ ދަށުން 3 ހަދަނުކަން ވާނެއެވެ.
- * 1 ޖެނަރަލް ހަދަނުކަން ވާނެއެވެ. ހަދަނުކަން ހަދަނުކުރަންޖެހޭ ގޮތުން ހަދަނުކަން ވާނެއެވެ. 1 ހަދަނުކަން ވާނެއެވެ.
- * ފަތުރުކުރި ހަދަނުކަން ވާނެއެވެ. ފަތުރުކުރި ހަދަނުކަން ވާނެއެވެ.

ހަދަނުކަން

ހަދަނުކަން	ހަދަނުކަން	ހަދަނުކަން ހަދަނުކަން	ހަދަނުކަން ހަދަނުކަން
100 ގަވާއިދު	100 ގަވާއިދު	ސޯޕްރިމް ހަދަނުކަން	ޖެނަރަލް ހަދަނުކަން
200 ގަވާއިދު	200 ގަވާއިދު		
400 ގަވާއިދު	400 ގަވާއިދު		
800 ގަވާއިދު	800 ގަވާއިދު	ޤަބޯލުކުރަންޖެހޭ ގޮތުން	
1500 ގަވާއިދު	1500 ގަވާއިދު		
5000 ގަވާއިދު	5000 ގަވާއިދު		
ޖެނަރަލް ހަދަނުކަން (800 ގަވާއިދު)	ޖެނަރަލް ހަދަނުކަން (600 ގަވާއިދު)	ފަތުރުކުރި	ފަތުރުކުރި ހަދަނުކަން
ސޯޕްރިމް ހަދަނުކަން (5.45 ގަވާއިދު)	ސޯޕްރިމް ހަދަނުކަން (4 ގަވާއިދު)		
ޤަބޯލުކުރަންޖެހޭ ގޮތުން ފަތުރުކުރި (2 ގަވާއިދު)	ޤަބޯލުކުރަންޖެހޭ ގޮތުން ފަތުރުކުރި (1 ގަވާއިދު)		
ހަދަނުކަން ހަދަނުކަން	ހަދަނުކަން ހަދަނުކަން	ހަދަނުކަން ހަދަނުކަން	
ފަތުރުކުރި ހަދަނުކަން	ފަތުރުކުރި ހަދަނުކަން	ފަތުރުކުރި ހަދަނުކަން	
100x4 ގަވާއިދު	100x4 ގަވާއިދު	ހަދަނުކަން	ހަދަނުކަން
400x4 ގަވާއިދު	400x4 ގަވާއިދު	ހަދަނުކަން	



Interschool Athletics Meet

23 - 27 June 2019, G. Dh. Thinaadhoo

අනුසංවිධානය : 3 වන වරින් පසුව පැවැත්වෙනු ලබන 3 වන වරින් පසුව

කාලසටහන

කාලසටහන : 23 වන දින, 24 වන දින, 25 වන දින, 26 වන දින, 27 වන දින

8	7	6	5	4	3	2	1	වර්ෂ
3	4	5	6	7	8	9	10	අවුරුදු
6	8	10	12	14	16	18	20	වයස

සටහන

සටහන : 23 වන දින, 24 වන දින, 25 වන දින, 26 වන දින, 27 වන දින

2 වන වරින් පසුව පැවැත්වෙනු ලබන අවුරුදු 2 වන වරින් පසුව පැවැත්වෙනු ලබන අවුරුදු 2 වන වරින් පසුව

වයස 16 සහ 18 අතර පවතින අවුරුදු 2 වන වරින් පසුව පැවැත්වෙනු ලබන අවුරුදු 2 වන වරින් පසුව

වයස 16 සහ 18 අතර පවතින අවුරුදු 2 වන වරින් පසුව පැවැත්වෙනු ලබන අවුරුදු 2 වන වරින් පසුව

වයස 16 සහ 18 අතර පවතින අවුරුදු 2 වන වරින් පසුව පැවැත්වෙනු ලබන අවුරුදු 2 වන වරින් පසුව



Interschool Athletics Meet

23 - 27 June 2019, G. Dh. Thindhoo

අනුස්ථාපනය : 4 : දින පස්කරු දින

DAY1			DAY2			DAY3			DAY4			DAY5							
MORNING			MORNING			MORNING			MORNING			MORNING							
700	U19 GIRLS	DICS	FINAL	700	U15 BOYS	DICS	FINAL	700	U17 BOYS	JAVELIN	FINAL	700	U17 BOYS	HIGH JUMP	FINAL	730	U13 BOYS	4X100M	FINAL
700	U13 BOYS	LONG JUMP	FINAL	700	U19 BOYS	SHOT	FINAL	700	U17 GIRLS	SHOT	FINAL	700	U19 BOYS	LONG JUMP	FINAL	730	U17 GIRLS	JAVELIN	FINAL
710	U15 GIRLS	800M	HEATS	700	U13 BOYS	1000M	FINAL	700	U13 BOYS	600M	HEATS	700	U15 BOYS	1500M	FINAL	730	U19 GIRLS	LONG JUMP	FINAL
710	U15 BOYS	800M	HEATS	710	U13 GIRLS	1000M	FINAL	720	U13 GIRLS	600M	HEATS	710	U15 GIRLS	1500M	FINAL	740	U13 GIRLS	4X100M	FINAL
725	U17 GIRLS	800M	HEATS	720	U15 BOYS	800M	FINAL	740	U15 GIRLS	1500M	HEATS	720	U17 BOYS	1500M	FINAL	750	U17 BOYS	4X100M	FINAL
735	U17 BOYS	800M	HEATS	725	U15 GIRLS	800M	FINAL	800	U15 BOYS	1500M	HEATS	730	U17 GIRLS	1500M	FINAL	800	U17 GIRLS	4X100M	FINAL
750	U19 GIRLS	800M	HEATS	730	U17 BOYS	800M	FINAL	820	U17 GIRLS	1500M	HEATS	740	U19 BOYS	1500M	FINAL	810	U19 BOYS	4X100M	FINAL
800	U19 BOYS	800M	HEATS	735	U17 GIRLS	800M	FINAL	840	U17 BOYS	1500M	HEATS	750	U19 GIRLS	1500M	FINAL	820	U19 GIRLS	4X100M	FINAL
800	U13 GIRLS	100M	HEATS	740	U19 BOYS	800M	FINAL	900	U19 GIRLS	1500M	HEATS	800	U15 BOYS	400M	HEATS	830	U15 BOYS	4X100M	FINAL
800	U19 BOYS	DICS	FINAL	745	U19 GIRLS	800M	FINAL	920	U19 BOYS	1500M	HEATS	800	U17 GIRLS	SHOT	FINAL	850	U13 GIRLS	HIGH JUMP	FINAL
800	U17 BOYS	SHOT	FINAL	750	U13 BOYS	80M	HEATS	940	U13 BOYS	4X100M	HEATS	800	U17 GIRLS	LONG JUMP	FINAL	850	U15 BOYS	SHOT	FINAL
830	U13 BOYS	100M	HEATS	800	U17 BOYS	DICS	FINAL	950	U13 GIRLS	4X100M	HEATS	810	U15 GIRLS	400M	HEATS	840	U15 GIRLS	4X100M	FINAL
840	U15 GIRLS	100M	HEATS	800	U19 BOYS	HIGH JUMP	FINAL	1000	U13 BOYS	SHOT	FINAL	820	U17 BOYS	400M	HEATS				
900	U19 BOYS	JAVELIN	FINAL	805	U13 GIRLS	80M	HEATS	1000	U13 GIRLS	LONG JUMP	FINAL	840	U17 GIRLS	400M	HEATS				
900	U15 GIRLS	DICS	FINAL	825	U13 BOYS	80M	HEATS	1000	U15 BOYS	4X100M	HEATS	850	U19 BOYS	400M	HEATS				
915	U15 BOYS	100M	HEATS	830	U15 BOYS	200M	HEATS	1010	U15 GIRLS	4X100M	HEATS	900	U13 GIRLS	T JUMP	FINAL				
930	U17 GIRLS	100M	HEATS	855	U15 GIRLS	200M	HEATS	1020	U17 BOYS	4X100M	HEATS	900	U13 BOYS	DICS	FINAL				
1000	U15 GIRLS	HIGH JUMP	FINAL	900	U13 BOYS	HARD BALL	FINAL	1030	U17 GIRLS	4X100M	HEATS	900	U19 GIRLS	400M	HEATS				
1000	U13 GIRLS	HARD BALL	FINAL	920	U17 BOYS	200M	HEATS	1040	U19 BOYS	4X100M	HEATS								
1015	U17 BOYS	100M	HEATS	945	U17 GIRLS	200M	HEATS	1050	U19 GIRLS	4X100M	HEATS								
1020	U19 GIRLS	100M	HEATS	1000	U19 BOYS	200M	HEATS												
1040	U19 BOYS	100M	HEATS	1010	U19 GIRLS	200M	HEATS												
EVENING			EVENING			EVENING			EVENING			EVENING							
1500	Opening		FINAL	1600	U17 GIRLS	HIGH JUMP	FINAL	1600	U13 BOYS	T JUMP	FINAL	1600	U17 BOYS	LONG JUMP	FINAL	1600	U13 GIRLS	DICS	FINAL
1630	U15 GIRLS	SHOT	FINAL	1600	U15 GIRLS	LONG JUMP	FINAL	1600	U19 GIRLS	JAVELIN	FINAL	1600	U15 BOYS	JAVELIN	FINAL	1600	U13 BOYS	HIGH JUMP	FINAL
1630	U15 BOYS	LONG JUMP	FINAL	1600	U15 BOYS	200M	FINAL	1600	U13 BOYS	6X80M	HEATS	1600	U13 BOYS	70MH	FINAL	1605	U15 BOYS	400M	FINAL
1630	U15 BOYS	100M	FINAL	1610	U15 GIRLS	200M	FINAL	1610	U13 GIRLS	6X80M	HEATS	1610	U13 GIRLS	70MH	FINAL	1610	U15 GIRLS	400M	FINAL
1635	U15 GIRLS	100M	FINAL	1620	U17 BOYS	200M	FINAL	1620	U15 GIRLS	MIDLEY	HEATS	1620	U19 GIRLS	4X400M	FINAL	1615	U17 BOYS	400M	FINAL
1640	U13 GIRLS	100M	FINAL	1630	U15 GIRLS	JAVELIN	FINAL	1630	U15 BOYS	MIDLEY	HEATS	1630	U19 BOYS	4X400M	FINAL	1620	U17 GIRLS	400M	FINAL
1645	U13 BOYS	100M	FINAL	1630	U17 GIRLS	200M	FINAL	1640	U17 GIRLS	4X200M	HEATS	1640	U17 BOYS	4X200M	FINAL	1625	U19 BOYS	400M	FINAL
1655	U17 BOYS	100M	FINAL	1630	U17 GIRLS	DICS	FINAL	1650	U17 BOYS	4X200M	HEATS	1650	U17 BOYS	4X200M	FINAL	1630	U19 GIRLS	400M	FINAL
1700	U17 GIRLS	100M	FINAL	1640	U19 BOYS	200M	FINAL	1700	U19 GIRLS	4X400M	HEATS	1700	U15 GIRLS	MIDLEY	FINAL	1635	U13 GIRLS	600M	FINAL
1700	U15 BOYS	HIGH JUMP	FINAL	1650	U19 GIRLS	200M	FINAL	1710	U19 BOYS	4X400M	HEATS	1700	U19 GIRLS	HIGH JUMP	FINAL	1640	U13 BOYS	600M	FINAL
1705	U19 BOYS	100M	FINAL	1700	U19 GIRLS	SHOT	FINAL	1720	U13 BOYS	70MH	HEATS	1710	U19 BOYS	MIDLEY	FINAL	1700	Awarding		
1710	U19 GIRLS	100M	FINAL	1700	U13 BOYS	80M	FINAL	1720	U13 BOYS	70MH	HEATS	1720	U13 GIRLS	6X80M	FINAL				
1715	U19 GIRLS	5000M	FINAL	1710	U13 GIRLS	80M	FINAL	1730	U13 GIRLS	70MH	HEATS	1720	U13 BOYS	6X80M	FINAL				
1745	U19 BOYS	5000M	FINAL	1720	U17 BOYS	3000M	FINAL	1740	U17 GIRLS	3000M	FINAL	1730	U13 BOYS	6X80M	FINAL				