

BARNOOTA FAYYAAFI DAGAAGINA QAAMAA **KITAABA BARATAA** KUTAA 6

Qopheessitoonni:

Birruu Alamaayyoo (MEd)
Fayyisaa Baayyuu (MEd)
Sabboonaa Kaasaa (MSc)
Awwal Amaan (MEd)

Gulaaltonni:

Beezaawit Geetaachoo (MSc)
Giree Hirkoo (Bsc)

Qindeessaan:

Roobii Waamii (MEd)

Saxaxa: Kolleejjii Poolii Teeknikii Inxooxxoo



Biirroo Barnoota Bulchiinsa Magaalaa Finfinnee
Finfinnee, Itoophiyaa 2014

BOQONNAA

ATILEETIKSII BU'UURAA

Adeemsaa fi dhuma barnoota boqonnaa kanatti:

- Dandeettii fiigichaa yeroo murtaa'e keessatti hojjechuu ni dagaagfatta.
- Akkaataa sochii harkaa fi qaamni mudhii olii itti socho'u yeroo darbannaa ni beekta.
- Sochiilee qaamaa adda addaa yeroo utaalcha olii fi lafarraa adda ni baafatta. Rakkolee yeroo wantoota darbachuu irratti si mudatan ni beekta.

Seensa

Atileetiksiin sochii qaamaa uumamaan jireenya ilma namaa wajjiin wal-qabatudha. Kanaaf, barnoota fayyaa fi dagaagina qaamaa keessatti isa ijoodha. Atileetiksiin jecha Giriikii sadii irraa kan madde yoo ta'u, sochiin isaas biyya kana keessatti akka jalqabe seenaan ni ibsa. Jechoonni inni irraa madde atileet, atiloos fi atiloon kan jedhu irraati. Hiikni isaaniis;

Atileet: - jechuun nama dorgommii irratti hirmaatu jechuudha.

Atiloos: - jechuun wal-dorgommii Giriikotaan adeemsifamu jechuudha.

Atiloon: - jechuun badhaasa namoota mo'ataniif kennamu jechuudha.

Wal-dorgommiin atileetiksii yeroo durii irraa kaasee haa jiraatu malee bifa ammayyaatiin akka wal-dorgommiitti kan jalqabe biyya Giriik magaalaa Ateens keessatti bara 1896 A.L.A kaaseeti. Bara kanarraa eegalee yeroo yeroon sadarkaa biyyootaa fi addunyaatti dorgommii adeemsifamuun sochiin atileetiksii guddachaa dhufuun sadarkaa ammairra jiru irra gaheera.

Itoophiyaa keessatti guddinna sochii atileetiksiif bu'uurri mana barumsaati. Atileetota sadarkaa Addunyaatti beekamoo ta'an yoo fudhanne, ka'umsi isaanii mana barumsaa akka ta'e beekamaadha. Kanaafuu manni barumsaa sochii atileetiksii sadarkaa biyyaa fi Addunyaatti guddisuuf gahee waan qabuuf hawaasni mana barumsaa sochii atileetiksii keessatti qooda fudhachuun bu'aa atileetiksii beekuun dandeettii isaanii guddifachuun akka irra jiru beekuu qabu. Atileetiksiin gosoota gurguddoo saditti qoodama. Isaanis: fiigicha, darbannaa fi utaalchadha.

4.1. Utaalcha Dalgee

Dhuma qabiyyee kanaatti;

- Maalummaa utaalchaa ni ibsita.
- Akaakuu utaalchaa ni tarreessita

- ⇒ Utaalchi maali?
- ⇒ Akaakuu utaalchaa tarreessuu ni dandeessaa?
- ⇒ Sadarkaalee utaalchi tokko hordofuu tarreessuu ni dandeessaa?

Utaalcha jechuun iddoo jirru irraa maashaa miila keenyaa fayyadamuun of darbuun ykn furguggifamuun battalumatti qilleensarra gara oliitti ykn gara fuulduraatti iddoo murtaa'e tokkotti socho'uu jechuudha.

1. Utaacha lafarraa

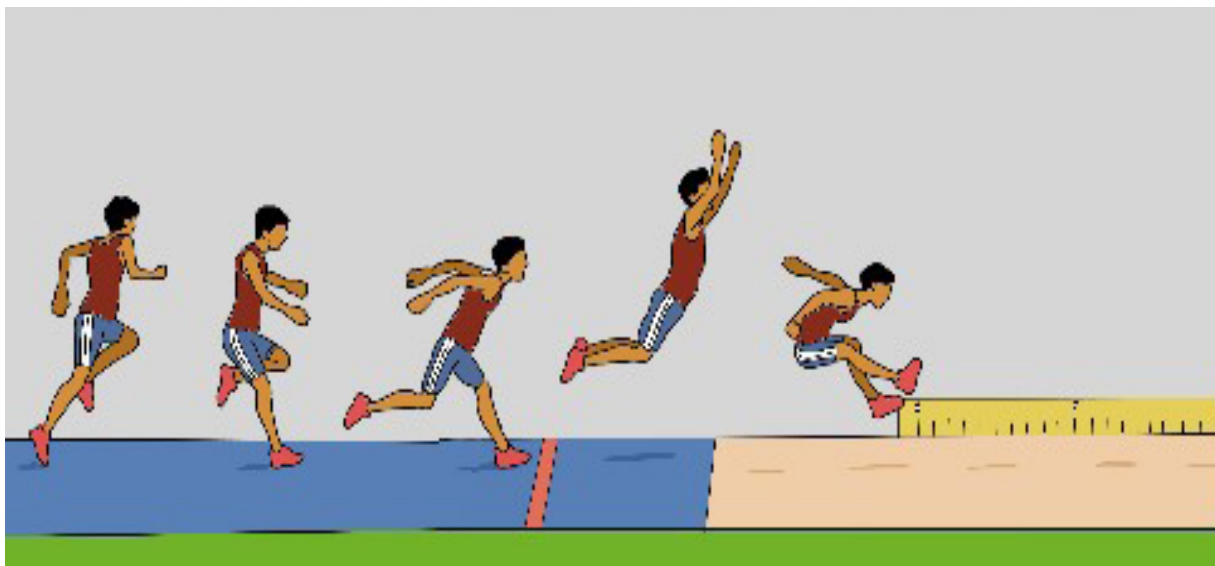
Utaalchi lafarraa gosa lamatu jiru. Isaanis;

Utaacha dheeraa (long/broad jump):

Utaalchi dheeraan qindoomina ariitii, si'aayina fi jabeenya fayyadamuun iddoo ka'umsa irraa hanga dandeenyu fagaannee utaaluu jechuudha.

Tartiiba utaalcha dheeraa;

1. Tirtiruu (approach run)
2. Lafa gadhiisuu (take-off)
3. Qilleensa keessa balali'uu (the flight)
4. Lafarra qubachuu (landing)



Fakkii 4.1.A akkaataan utaalcha dheeraa

A) Utaalcha tar-sadee (triple jump)

Akkuma utaalcha dheeraa utaalchi tar-sadee sarara fiigichaaf qophaa'e irratti ariitiidhaan fiiguun madaala qaamaa eeggatanii fageenya murtaa'e dirree dalgee ta'e keessatti kan utaalamudha.

Utaalchi iddoo jirru irraa maashaa miila keenyaa fayyadamuun of darbuun ykn furga'uun battalumatti qilleensarra gara oliitti, gara fuulduraatti ykn gara barbaannetti iddoo murtaa'e tokkotti socho'uu jechuudha. Innis iddoo gurguddoon lamatti qoodama. Isaanis; utaalcha *lafarraa* fi utaalcha *oleeti*.

Sadarkaalee utaalcha tar-sadee;

1. Tirtiruu (approach run)
2. Miila tokkoon okkolaa utaaluu(hop)
3. Miila biroon okkolaa utaaluu (step)
4. Utaaluu (jump)
5. Lafarra qubachuu (landing)



Fakkii 4.1.B. akkaataan utaalcha tar-sadeeitti utaalamu

4.2. Darbannaa

Dhuma qabiyyee kanaatti;

- Malummaa darbannaa ni himta.
- Gosoota darbannaa ni tarreessita.
- Akkaataa darbannaan itti darbatamu ni gonfatta.

- ⇒ Darbannaa jechuun maal jechuudha?
- ⇒ Gosootni darbannaa meeqatu jira? Tarreessi.

Darbannaanwanta harkaan qabatamu/ harkatti baatamuu danda’u tokko maashaa harkaa fi irree keenyaa fayyadamuudhaan gara iddoo murtaa’e ykn barbaadame tokkotti darbachu jechuudha. Darbannaan sochii atileetiksii keessaa gosa tokko yommuu ta’u, tokkoon tokkoon darbannaa meeshaa mataa isaanii boca fi ulfaatinaan garaagarummaa qaban qabu. Akkasumas, dirree keessatti darbatamuu fi malli darbannaa garaagarummaa ni qaba. Gosoota darbannaa keessaa darbannaa eeboo, waqaraa fi beeddee ilaalla

A. Darbannaa Eeboo

Darbannaan eeboo biyya keenya keessatti baay’ee beekamaa fi dhiiraa fi dubaraan kan hirmaatamudha. Eeboon meeshaa fiixeen isaa qara qabu muka yookiin sibiila irraa kan tolfamudha. Darbannaan eeboo wal ta’iinsa maashaalee qaamaa qabaachuu fi wayita dalagamu jabina irree kan gaafatudha. Eeboon kutaa sadii qaba. Isaanis: mataa, ulee fi qabannaadha.

- Eeboon bakka qabatamu qaba.
- Qabatamee kan darbatamus gateettii olitti saffisaa fi humnaan darbatama.
- Yeroo darbatamu qarri eeboo dursee lafa tuquu/waraanuu qaba.



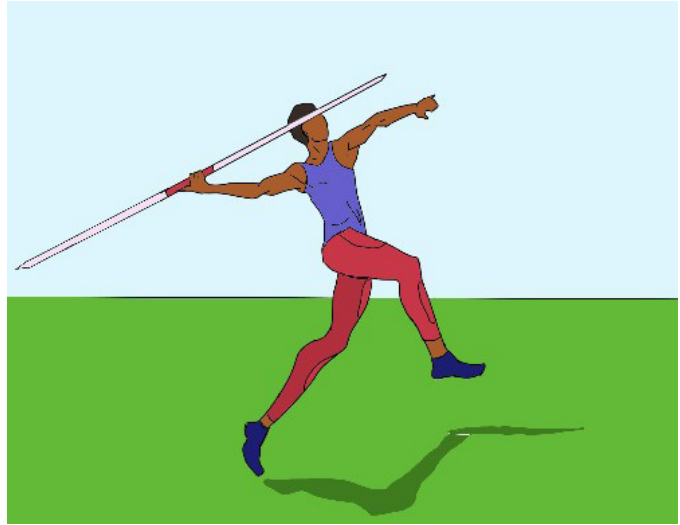
Fakkii 4.2.A fakkii eeboo.

Qabxiiwwan darbannaa eebootiif barbaachisan;

1. Eeboo jabeessanii qabuu dhiisuu
2. Yeroo tirtiraa feexeen eeboo duraaf duubaa lafa akka hin tuqne qixa gurraatti qabachuu
3. Yeroo darbannuu maashaa harkaa fi gateettii bashannansiisuu
4. Darbachuuf meetirri shan yeroo hafu madaala qaamaa eeguu
5. Kallattii darbannaa sirriitti ilaaluu

Tartiiba darbannaa eeboo;

1. Qabannaa eeboo
2. Eeboo baachuu
3. Fiigicha
4. Eeboo darbachuu



Fakkii 4.2.B akkaataan darbannaa eeboo

Dheerinni fi ulfaatinni eeboon akkaataa umurii fi sadarkaa namootaatiin qophaa'a

Umrii /waggaan	Saala	Ulfaatina gm	Dheerina
12-13	Dhi	400gm	Akkaataa barattootaaf miyatutti qophaa'a malee dheerina waltaawaa hin qabu.
	Dub	400gm	
14-15	Dhi	600gm	
	Dub	500gm	
16-17	Dhi	700gm	
	Dub	500gm	
18 fi ol	Dhi	800gm	2.6 – 2.7m
	Dub	600gm	2.2– 2.3m

Dheerinni fi ulfaatinni eeboon akkaataa umurii fi sadarkaa namootaatiin qophaa'a.

B. Darbannaa Waqaraa

Waqaraan boca duqunqulaa kan qabuu fi ulfaatina adda addaa kan qabu dhiiraanis dubaraanis kan dorgomamudha. Ulfaatinni waqaraa dhiiraa fi dubartootaaf garaagara. Waqaraan sibiila keessi isaa cufaa ta'e yookaan waanta jabaataa sibiila fakkaatu irraa kan hojjetamudha. Waqaraan kan darbatamu sarara geengoo keessa dhaabbachuudhaani. Akkasumas kan darbatamu harka tokkoon gateettii olitti qabachuun bakka murtaa'aa dhaabbahun kan darbatamudha.



Fakkii 4.2.C waqaraa fi akkaataa qabannaa waqaraa

Darbannaa waqaraa keessatti qooda fudhachuuf dameewwan gahumsa qaamaa keessaa

jabeenyi irreewwanii, qindoominni, fi si'aayinni bakka guddaa qabu.

Haalli darbannaa waqaraa gosa lamatu jiru.

1. Gara cinaatti mucucaachuun darbachuu
2. Gara duubaatti mucucaatanii ofirraa naanna'uun darbachuu Sadarkaalee darbaannaa waqaraa;
 - A. Qophaa'uu (preparation)
 - B. Mucucaachuu (glide)
 - C. Darbachuu (throw)
 - D. Of dhoorkuu (recovery)

➤ Ulfaatinni waqaraa akkaata umrii fi sadarkaa namootaatiin qophaa'a.

Umrii /wag-gaan	Saala	Ulfaatina kg'n	Yaada
12-13	Dhi	3kg	Bakka waqaraan hin jirretti waan naannootti argamuun shaakalama.
	Dub	2.72kg	
14-15	Dhi	4kg	
	Dub	3kg	
16-17	Dhi	5kg	
	Dub	3kg	
18 fi ol	Dhi	6kg	
	Dub	4kg	

C. Darbannaa Beeddee

Beeddeen boca geengoo fi battee kan qabudha. Darbannaan beeddee akkuma darbannaa eeboo fi waqaraa dhiiraanis dubaraanis kan dorgomamuu fi ulfaatina garaagaraa kan qabudha. Beeddeen kan darbatamu, sarara geengoo keessa dhaabbachuudhaan darbatama. Beeddeen kan darbatamu harka tokkoon gateettii ol qaaruu jala galchuun utuu gadi hin bu'iin ta'uu qaba. Beeddeen muka duudaa ykn sibiila sasalphaa irraa hojjetamuu danda'a.



Fakkii 4.2.D beeddee fi akkaataa qabannaa beeddee

Darbannaan beeddee qindoomina wantootaa sadi qaba. Isaaniis;

I. Aangoo

II. Ariitii

III. Yeroo eeguu

Sochiilee bu'uura darbannaa beeddee

1. Qabannaa beeddee
2. Dhaabbii
3. Raafama harkaa
4. Dabarsuu
5. Darbannaa

Ulfaatinni beeddee akkaata umrii fi sadarkaa namootaatiin qophaa'a.

Umrii /wag-gaan	Saala	Ulfaatina kg'n	Yaada
12-13	Dhi	1kg	Baka beeddeen hin jirretti wantoota naannootti fayyadamuu shaakalama.
	Dub	0.75kg	
14-15	Dhi	1.25kg	
	Dub	1kg	
16-17	Dhi	1.5kg	
	Dub	1kg	
	Dhi	1.75kg	
	Dub	1kg	

Darbannaan wanta harkaan qabatamuu/ harkatti baatamuu danda'u tokko maashaa harkaa fi irree keenyaa fayyadamuudhaan gara iddoo murtaa'e ykn barbaadame tokkotti darbichuu jechuudha. Gosoanni darbannaa afurtu jiru. Isaanis; Darbannaa eeboo, waqaraa, beeddee fi burrusaa ti.

4.3. Fiigicha Gabaabaa

Dhuma qabiyyee kanaa booda;

- Maalummaa fiigichaa ni beekta.
- Gosoota fiigichaa adda ni baasta.
- Ariitii fi fageenya fiiguu ni gonfatta.

⇒ Fiigichi maali?

⇒ Akaakuu fiigichaa beektaa? Eenyu fa'i?

Fiigichi fageenya gabaabaa fageenya murtaa'e ariitii guutuu fi humna qaban fayyadamuun fiigicha fiigamudha. Fiigicha gabaabaa fiiguuf wantoonni barbaachisan:

- ✓ Akkaataa ejjennaa miilaa
- ✓ Akkaataa raafama harkaa fi
- ✓ Qindaa'ina kutaalee qaamaadha

fiigichi gabaabaan

- ✓ 60m, 100m, 200m, 400m
- ✓ Fiigicha gufachiisaa 110 dhiiraaf 100m shamarraniif, 400m
- ✓ Fiigicha ulee walitti kennuu 4x100m, 4x400m

Fiigicha fageenya gabaabaa keessatti atileetiin kamiyyuu sarara fiigichaa isaaf kenname qofarra fiiguu qaba/qabdi. Akkasumas sarara adii irra fiiguun hindanda'amu.

Sochii fiigichaa keessatti hirmaachuuf ga'umsa qaamaa dagaagfachuun barbaachisu:

- Ariitii
- Humnummaa
- Dadacha'uu
- Qindoomina

Sochiin fiigichaa kutaa sadiitti qoodama. Isaanis:

I. Ka'umsa fiigichaa

II. Fageenya murtaa'e fiiguu fi

III. Xumura fiigichaati

Mala ka'umsa fiigicha gabaabaa

Malli ka'umsa fiigichaa gosa kamiifiyyuu isa jalqabaati. Ka'umsia kanas gosa fiigichaa kamiifuu itti fayyadamuun barbaachisaadha. Malli ka'umsa fiigicha **lamatu** jiru. Isaanis:

A. Mala ka'umsa jilbiibbii fi

B. Mala ka'umsa dhaabbataa jedhamu

A. Mala ka'umsa jilbiibbii

Ka'umsi jilbiibbii bakka saditti qoodama. Akkaataan qoodama isaas garaagarummaa qaama namootaa fi meeshaa itti fayyadamaniiti. Isaanis;

a. Ka'umsa jilbiibbii gabaabaa

b. Ka'umsa jilbiibbii giddu galeessaa

c. Ka'umsa jilbiibbii dheeraa

Malleen ka'umsaa sadan kanatti meeshaa fi meeshaa malee fayyadamuu dandeenya.

Ka'umsa jilbiibbii gabaabaa

Meeshaa ka'umsaa bakka miilli duraa itti ejjetuu fi miilli duubaa itti ejjetu gidduu 28cm addaan fagaatee kaa'ama. Sarara ka'umsaa irraa quba miilaa dursee fageenya kophee tokkoo irraa fageessu. Koomee miila duurse irraa hanga miila duubaatti fageenya kophee tokkoo fi walakkaa akka dursuu gochuun jalqabama.

Ka'umsa jilbiibbii giddu galeessaa

Meeshaa ka'umsaa bakka miilli duraa itti ejjetuu fi miilli duubaa itti ejjetu gidduu 45cm addaan fagaatee kaa'ama. Sarara ka'umsaa irraa quba miilaa dursee fageenya kophee tokkoo fi walakkaa irraa fageessu. Koomee miila duurse irraa hanga miila duubaatti fageenya kophee tokkoo fi walakkaa akka dursuu gochuun jalqabama.

Ka'umsa jilbiibbii dheeraa

Meeshaa ka'umsaa bakka miilli duraa itti ejjetuu fi miilli duubaa itti ejjetu gidduu 53cm addaan fagaatee kaa'ama. Sarara ka'umsaa irraa quba miila dursee fageenya kophee tokkoo fi walakkaa irraa fageessu. Koomee miila duurse irraa hanga miila duubaatti fageenya kophee lama akka dursuu gochuun jalqabama.



Fakkii 4.3.A. Akkaataa ka'umsa jilbiibbii meeshaa malee

Akkaataa ka'umsa jilbiibbii meeshaa ka'umsaatti fayyadamu haa ka'u

Maloonni ka'umsaa jilbiibbii sadan ajaja ittiin ka'an qabu. Isaanis :

- A. Bakkatti
- B. Qophaa'i
- C. Deemi

Ka'umsi jilbiibbii iddoo saditti qoodama

1. Ka'umsa jilbiibbii gabaabaa
2. Ka'umsa jilbiibbii giddu galeessaa
3. Ka'umsa jilbiibbii dheeraa

Ajaja bakkatti jedhu yeroo fiigdonni akka bakka ka'umsaatti deemanii, sarara ka'umsaa bira ga'uun akka fiigichaaf of qopheessanidha.

Ajaja qophaa'i jedhu kan kennamu sarara ka'umsaa osoo hin tuqiin ka'umsa jilbiibbiitiif miila tokkoon jilbeeffatanii koomee miila tokkoo irra akka taa'uu ta'uun fi harka fuulduratti lafa qabatani koomee irraa ol jedhanii akka ulfaatinni qaamaa harka lamaan yookiin miila duraa irratti dabarsan gochuun kan kennamudha. Ka'umsa dhaabbiiitiif miila tokko akka dursu gochuun harki faallaa miila dursu gara fuula duraatti qaamni mudhii olii akka gadi jedhu gochuufi.

Ajaja deemi jedhu kan kennamu dafanii gara tarkaanfiitti darbuun fiigicha akka jalqaban gochuuf kan kennamudha.

- Ka'umsa jilbiibbii fiigicha gabaabaaf yommuu ta'u, ka'umsi dhaabbii immoo fiigicha gidduu galeessaa fi fiigicha dheeraafi.

Qabxii ijoo

Maloonni ka'umsaa jilbiibbii ajaja ittiin ka'an sadi qabu.

Isaanis; bakkatti, qophaa'i fi deemidha.

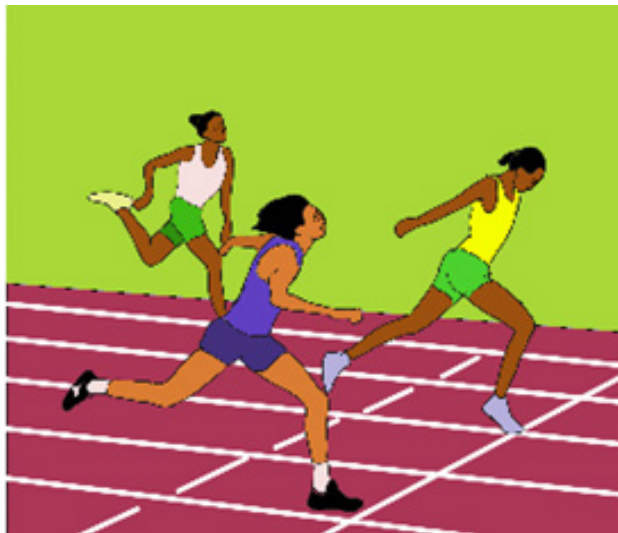
Fageenya murtaa'e fiiguu

Fageenya murtaa'e fiiguu jechuun mala ka'umsaa irraa hanga xumura fiigichaatti sochii raawwatamu jechuudha. Sochiileen kun kan akka tarkaanfii miilaa, raafama harkaa, qindaa'ina kutaalee qaamaa fi akkaata ejjennaa miilaa of keessatti qabata.

Xumura fiigichaa

Xumura fiigichaa irratti wantoonni raawwatamuu qaban;

- Qaama bashannansiisuu
- Saffisarratti xiyyeeffachuu
- Humna qabanitti fayyadamuu
- Qaamni foo'aan yemmuu wal tuqu miilli gara fuulduraa dursuu qaba.
- Madaala qaamaa sirriitti eeguun barbaachisaadha



Fakkii 4.3.B fakkiin xumura fiigichaa

4.4. Fiigicha fageenya gidduu galeessaa

Fiigichi fageenya gidduu galeessaa, fiigicha gabaabaarra kan dheeratudha. Fiigicha gidduu galeessaa fiiguudhaaf caalaatti dandeettii ariitii fi humnummaa dagaagfachuun barbaachisaadha. Fiigichi fageenya gidduu galeessaa fiigicha 800m fi 1500m of keessatti hammata. Fiigicha fageenya gidduu galeessaa keessaa 800m atileetonni marsaa tokko erga fiiganii booda sarara fiigichaa isaaniif kenname gadi dhiisuun kan biroo irra fiiguu ni danda'u. Garuu, fiigicha 1500m fi isaa ol jiran keessatti akkuma fiigichi jalqabeen sarara gadhiisuu danda'u.

Mala ka'umsa Fiigicha Giddu galeessaa

Malli ka'umsa dhaabbii mala ka'umsa jilbiibbii irraa kan adda isa taasisu ajaja lama qabaachuu isaati. Isaanis:

- i. Bakkatti
- ii. Deemi

Fiigichi *fageenya* fiigamu irratti hundaa'uudhaan iddoo gurguddoo sadiitti qoodama. Isaanis; fiigicha dheerina *gabaabaa, gidduu galeessaa fi dheeraa* jedhamu.

Gilgaala 4.1

I. Gaaffilee armaan gadii sirrii yoo ta'e dhugaa, sirrii yoo hin taane immoo soba jechuun deebisi.

1. Atileetiksiin bifa wal-dorgommiin kan inni eegale biyyaa Ameerikaatti.
2. Itoophiyaa keessatti bu'uura atileetiksii keessaa tokko mana barumsaati.
3. Atiloon jechuun nama sochii atileetiksii keessatti hirmaatudha.

II. Gaaffilee armaan gadiitiif qubee deebii sirrii qabu filachuun deebisi.

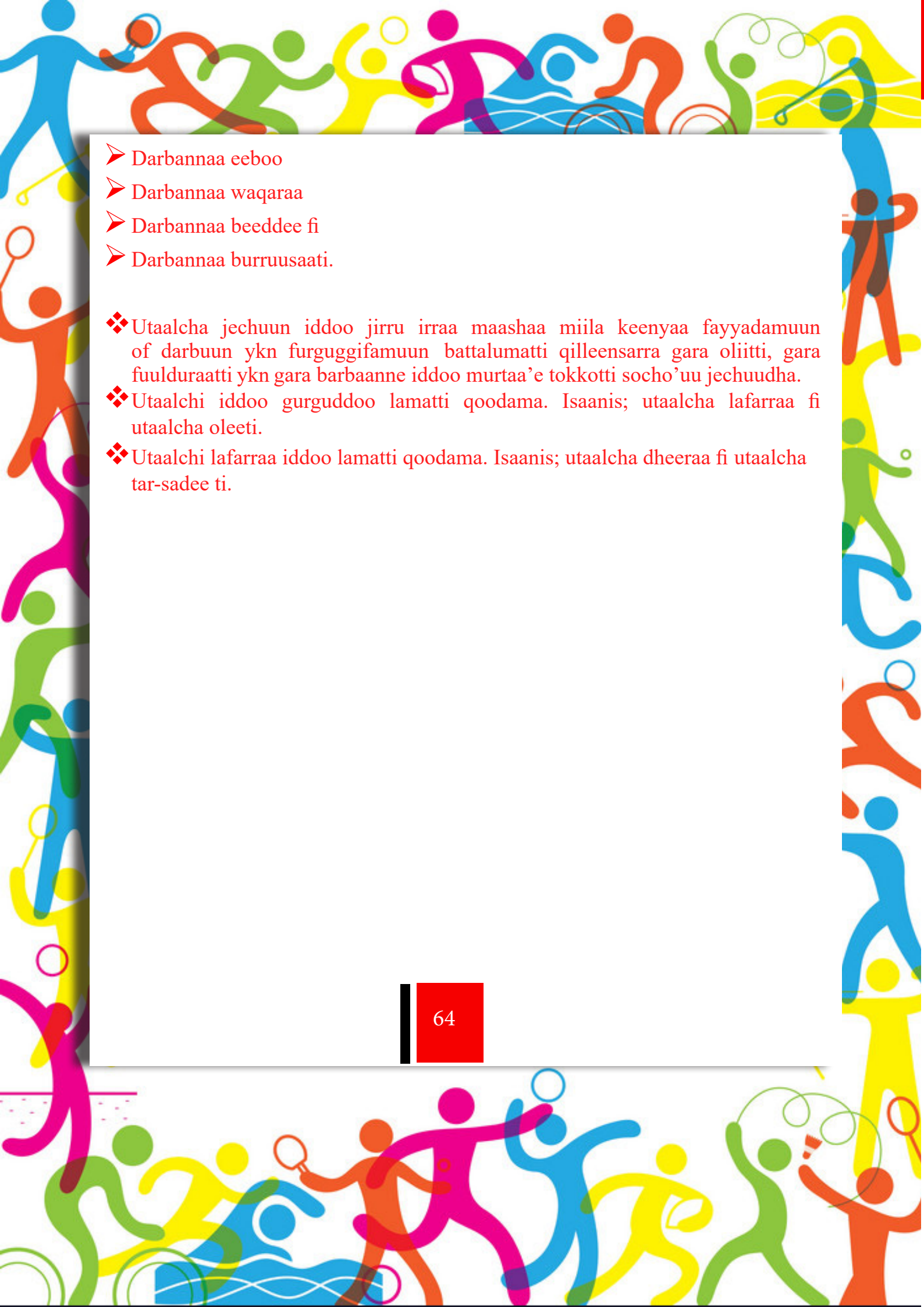
4. Akaakuu fiigicha gabaabaa kan hin taane kaamii?
 A. 100m B. 400m C. 1500m D. 200m
5. Malli ka'umsa fiigicha gabaabaaf fayyadu kami?
 A. Ka'umsa dhaabbii C. A fi B
 B. Ka'umsa jilbiibbii D. Deebiin hin kennamne.
6. Ajaja fiigicha fageenya gabaabaa keessatti tartiibni inni lammaffaan maal jedhamaa?
 A. Deemi C. Qophaa'i
 B. Bakkatti D. Hunduu deebii dha

Cuunfaa Boqonnaa Afurii

- ❖ Atileetiksiin sochii qaamaa uumama jireenya ilma namaa wajjiin wal-qabatudha.
- ❖ Atileetiksiin jecha Giriikii sadii irraa kan madde yoo ta'u, sochiin isaas biyya kana keessatti akka jalqabe seenaan ni ibsa.

Jechoonni kunneenis;

- ❖ Atileet: - jechuun nama tapaha kana keessatti hirmaatu jechuudha.
- ✓ Atiloos: - jechuun wal-dorgommii Giriikotaan adeemsifamu jechuudha.
- ✓ Atiloon: - jechuun badhaasa namoota mo'ataniif kennamu jechuudha.
- ❖ Atileetiksiin gosoota gurguddoo saditti qoodama.
 - Fiigicha
 - Darbannaa
 - Utaalcha
- ❖ **Fiigicha** jechuun sochii tarkaanfii irra ariifannaa qabu ta'ee miilli keenya lamaan al tokkotti lafarra ejjechuu kan hin dandeenyee ykn dabaree dabareen kan lafarra ejjetuudha.
- ❖ Sochiin fiigichaa kutaa saditti qoodama. Isaanis:
 - Ka'umsa fiigichaa
 - Fageenya murtaa'e fiiguu fi
 - Xumura fiigichaati
- ❖ Malli ka'umsa fiigichaa **lamatu** jiru. Isaanis:
 - Mala ka'umsa jilbiibbii fi
 - Mala ka'umsa dhaabbii jedhamu
- ❖ Maloonni ka'umsa jilbiibbii fi dhaabbii kunneen ajaja ittiin ka'an qabu. Isaanis; Bakkatti, Qophaa'i fi Deemidha.
- ❖ Dheerina fiigamu irratti hundaa'uudhaan fiigichi gosa sadiitu jira. Isaanis; Fiigicha fageenya gabaabaa, Fiigicha fageenya gidduu galeessaa fi Fiigicha fageenya dheeraa jedhamu.
- ❖ **Darbannaan** wanta harkaan qabatamuu/ harkatti baatamuu danda'u tokko maashaa harkaa fi irree keenyaa fayyadamuudhaan gara iddoo murtaa'e ykn barbaadame tokkotti darbachuu jechuudha.
- ❖ Darbannaan sochii atileetiksii keessaa gosa tokko yommuu ta'u, innis bakka afuritti

- 
- Darbannaa eeboo
 - Darbannaa waqaraa
 - Darbannaa beeddee fi
 - Darbannaa burruusaati.

- ❖ Utaalcha jechuun iddoo jirru irraa maashaa miila keenyaa fayyadamuun of darbuun ykn furguggifamuun battalumatti qilleensarra gara oliitti, gara fuulduraatti ykn gara barbaanne iddoo murtaa'e tokkotti socho'uu jechuudha.
- ❖ Utaalchi iddoo gurguddoo lamatti qoodama. Isaanis; utaalcha lafarraa fi utaalcha oleeti.
- ❖ Utaalchi lafarraa iddoo lamatti qoodama. Isaanis; utaalcha dheeraa fi utaalcha tar-sadee ti.

Gaaffilee Xumura Boqonnaa Afurii

I. Gaaffilee armaan gadiif hima sirrii ta’e dhugaa kan sirrii hin taane immoo soba jechuun deebisi.

1. Sochiin atileetiksii jireenya ilma namaa wajjiin wal-hin qabatu.
2. Waqaraan meeshaa sochii fiigichaati.
3. Darbannaan beeddee dhiira qofaan taphatama.
4. Haalli darbannaa waqaraa gosa lamatu jiru.
5. Akaakuun ka’umsa jilbiibbii lamatu jiru.
6. Darbannaa beeddeetiif sochii bu’uuraa keessaa tokko raafama harkaati.
7. Ulfaatinni meeshaalee darbannaa hundi dhiiraaf dubaraaf wal-qixadha.

II. Gaaffilee armaan gadii akkaataa deebii sirrii ta'een walitti firoomsi.

B

- | | |
|----------------------|--|
| 8. 200m | A. Fiigicha dheeraa |
| 9. 800m | B. Fiigicha gabaabaa |
| 10.Maraatoonii | C. Ulfaatina eeboo |
| 11.Utaalcha lafarraa | D. Fiigicha gidduu galeessaa |
| 12.4kg | E. Ulfaatina waqaraa dubara umurii 18 ol |
| | F. Utaalcha tar-sadee |

III. Gaaffilee armaan gadiitiif qubee deebii sirrii qabu filachuun deebisi.

13. Sochii fiigichaaf ga'umsi qaamaa dagaagfachuun barbaachisu kami?
A. Ariitiii D. Qindoomina
B. Humnummaa E. Hunduu deebiidha
C. Dadacha'uu
14. Akaakuu darbannaa armaan gadii keessaa dirree rog-arfee keessatti kan darbatamu kami?
A. Darbannaa beeddee C. Darbannaa eeboo
B. Darbannaa waqaraa D. Hunduu deebiidha
15. Tartiiba utaalcha dheeraa keessaa inni 4ffaa kami?
A. Lafa gadhiisuu C. Tirtiruu
B. Qubachuu D. Balali'uu
16. Akaakuu fiigicha ulee walitti kennuu kan hin taane kami?
A. 4x100m B. 4x400m C. Gufachiisa 400m D. Hunduu deebiidha
17. Dheerinni fiigicha maraatoonii meeqa?
A. 10.000 B. 5.000 C. 21km D. 42.195km

18. Eeboo darbachuuf waanta beekamuu qabu kan hin taane kami?

- A. Eeboo jabeessanii qabuu
- B. Madaala qaamaa eeguu
- C. Maashaa harkaa bashannansiisuu
- D. Kallattii darbannaa sirriitti ilaalu

IV. Gaaffilee armaan gadiif deebii gabaabaa kenni.

- 19. Gosoota darbannaa barreessi.
- 20. Sadarkaalee utaalcha tar-sadee barreessi.
- 21. Gosoota atileetiksii sadan barreessi.