ހއ. އަތޮޅު ދިގުފަތަން - ވަށަފަރު 2026، މުބާރާތުގެ ގަވާއިދު

ތަޢާރުފު

1. މިއީ، މޯލްޑިވްސް އެކުއެޓިކްސް އިން އިންތިޒާމުކޮށްގެން ތިލަދުންމަތީ އުތުރުބުރީ ވަށަފަރު ކައުންސިލާ ގުޅިގެން ވަށަފަރުގައި ބާއްވަން ހަމަޖެއްސިފައިވާ "ހއ. އަތޮޅު ދިގުފަތަން - ވަށަފަރު 2026" ދިގުފަތުމުގެ މުބާރާތް ކުރިއަށް ގެންދަން ރާވާފައިވާ ގޮތާއި މުބާރާތުގެ ގަވާއިދު އަންގައިދޭ ލިޔުމެވެ.

މިގަވާއިދުގެ މަޤްޞަދަކީ، ކުޅިވަރުގެ ރޫހާ އެއްގޮތަށް، ހަމަހަމަކަމާއި، ވާދަވެރިކަމާއެކު ވާދަވެރި މުބާރާތެއްގެ ގޮތުގައި "ހއ. އަތޮޅު ދިގުފަތަން - ވަށަފަރު 2026" ގެ ކަންކަން ހިންގައި ނިންމުމަށް މަގުފަހި ކުރުމެވެ.

މިގަވާއިދަށް އުނި އިތުރު ގެނައުމުގެ ފުރިހަމަ އިޚްތިޔާރު ލިބިގެންވަނީ މޯލްޑިވްސް އެކުއެޓިކްސް އަށެވެ.

ރާވައި ހިންގާ ފަރާތް

2. މިމުބާރާތް ރާވައި ހިންގާނީ މޯލްޑިވްސް އެކުއެޓިކްސް އާއި ތިލަދުންމަތީ އުތުރުބުރީ ވަށަފަރު ކައުންސިލާ ގުޅިގެންނެވެ.

މުބާރާތް އޮންނަ ތާރީޚް.

3. "ހއ. އަތޮޅު ދިގުފަތަން - ވަށަފަރު 2026" އޮންނާނީ؛ 2026 ނޮވެންބަރު 13 އަދި 14 މި 2 ދުވަހު ތިލަދުންމަތީ އުތުރުބުރީ ވަށަފަރު ގައެވެ.

މުބާރާތް އޮންނަ ތަން.

4. "ހއ. އަތޮޅު ދިގުފަތަން - ވަށަފަރު 2026" އޮންނާނީ ތިލަދުންމަތީ އުތުރުބުރީ ވަށަފަރު ފަޅުތެރޭގައެވެ. މުބާރާތުގެ އިވެންޓްތައް ކުރިއަށްދާނެ ގޮތުގެ ޝީޓެއް މޯލްޑިވްސް އެކުއެޓިކްސް އިން އިޢުލާން ކުރާނެއެވެ.

މުބާރާތުގައި ބައިވެރިވުމުގެ ސުންގަޑި.

5. "ހއ. އަތޮޅު ދިގުފަތަން - ވަށަފަރު 2026" ގައި ބައިވެރިވުމުގެ ސުންގަޑިއަކީ 01 (އެކެއް) ނޮވެންބަރު 2026 އާދިއްތަ ދުވަހުގެ 14:00 އެވެ.

މުބާރާތުގައި ބައިވެރިވާން އެދޭ ފަރާތްތަކުން މުބާރާތުގައި ބައިވެރިވުމަށް ފުރަންޖެހޭ އެންޓްރީ ފޯމު ފުރިހަމަކޮށް، ފޯމާއެކު ހުށަހަޅަންޖެހޭ ތަކެތި

ސުންގަޑީގެ ކުރިން ހުށަހަޅަން ވާނެއެވެ. އޮންލައިން ފޯމުގެ ލިންކް މޯލްޑިވްސް އެކުއެޓިކްސްގެ ވެބްސައިޓް swimming·org·mv އިން އަދި ވަޒަފާ ކައުންސިލް ވެބްސައިޓް vashafaru·gov·mv ލިބޭނެއެވެ.

މުބާރާތް ބާރިގެންވާ ބައިތައް. 6. މުބާރާތް ބާރިގެއްވަނީ 2 (ދެ) ބައިކޮށެވެ. އެއީ؛

4.1 އޯޕަން ކެޓަގަރީ (ވަކި ވަކިން ފުރުންތޯރިން ވާދަކުރާ ބައި)

4.2 ޓީމުތަކުގެ ބައި (ޓީމުތަކުން ފުރުންތޯރިން ވާދަކުރާ ބައި)

މި 2 ބައިގައިވެސް ދުޅިންސާގެ މުސްނަދު ބައިވެރިވާ ދިގުފުށްގެ ޗާސްތަކުގައި ވާދަކުރާނެއެވެ.

މުބާރާތުގެ ކެޓަގަރީ ތަކާ ޗާސްތަކުގެ ދިގުމިން. 7. "ސއ. އަތޮޅު ދިގުފުށުން - ވަޒަފާ 2026" ކެޓަގަރީތަށް، އެކި ކެޓަގަރީ ތަކަށް ކަނޑައެޅިފައިވާ ޗާސްގެ ދިގުމިން ތިރީގައި އެވަނީއެވެ.

	7.1	އޯޕަން 3 ކިލޯމީޓަރު (އަންހެން ފިރިހެން)	2014 ވަނައަހަރު ނުވަތަ އޭގެ ކުރިން އުފަންވެފައިވާ ކުދިންނާ މީހުން. (12 އަހަރުން މަތި)
	7.2	އޯޕަން 1 ކިލޯމީޓަރު - ޖޫނިއަރ (އަންހެން ފިރިހެން)	2010 ވަނައަހަރާއި 2014 ވަނައަހަރާދެމެދު އުފަންވެފައިވާ ކުދިން. (12 އަހަރާ 16 އަހަރާ ދެމެދު)
	7.3	އޯޕަން 1 ކިލޯމީޓަރު - ސީނިއަރ (އަންހެން ފިރިހެން)	1991 ވަނަ އަހަރާއި 2009 ވަނައަހަރާދެމެދު އުފަންވެފައިވާ ކުދިންނާއި މީހުން. (17 އަހަރާ 35 އަހަރާ ދެމެދު)
	7.4	އޯޕަން 1 ކިލޯމީޓަރު - މާސްޓާސް (އަންހެން ފިރިހެން)	1990 ވަނައަހަރު ނުވަތަ އޭގެ ކުރިން އުފަންވެފައިވާ މީހުން. (35 އަހަރުން މަތި)
	7.5	އޯޕަން 500 މީޓަރު - ކިޑްސް ފަންސްޓިވަލް (އަންހެން، ފިރިހެން)	2018، 2017، 2016، 2015 ގައި އުފަން ވެފައިވާ ކުދިން. (8 އަހަރާ 12 އަހަރާ ދެމެދު)
	7.6	4x500 މީޓަރު ރިލޭރޭސް - ޖޫނިއަރ	2010 ވަނައަހަރާއި 2014 ވަނައަހަރާދެމެދު އުފަންވެފައިވާ ކުދިން. (12 އަހަރާ 16 އަހަރާ ދެމެދު)
	7.7	4x500 މީޓަރު ރިލޭރޭސް - ސީނިއަރ	2009 ވަނައަހަރު ނުވަތަ އޭގެ ކުރިން އުފަންވެފައިވާ ކުދިންނާއި މީހުން. (16 އަހަރުންމަތި)

މާނަކުރުން 8. މިގަވާއިދުގައި ކަނޑައެޅިގެން އެހެން ގޮތަކަށް ބަޔާންކޮށްފައިނުވާ ހާ ހިނދަކު، އަންނަނިވި ޢިބާރާތްތަކުގެ މާނަކޮށްފައިވާގޮތް ތިރީގައި އެވަނީއެވެ.

(ހ) "މުބާރާތް" ކަމަށް ބުނެފައި އެވަނީ، "ހ.އ. އަތޮޅު ޑިވިޜަން - ވަށަފަރު 2026" ޑިވިޜަންގެ މުބާރާތަށެވެ.

(ށ) "ޓީމް ޗެމްޕިއަން" ކަމަށް ބުނެފައި އެވަނީ، މިމުބާރާތުގެ އެންމެފަހުގައި ކަމުން ރާވައި ހިންގަން ޕޮއިންޓްސް އުސޫލުން އިން ކަނޑައަޅާ މީހާއަށެވެ.

(ނ) "ޓީމް އޮފިޝަލް" ކަމަށް ބުނެފައި އެވަނީ، މުބާރާތުގެ ރެފްރީންނާއި، އިންތިޒާމު ކޮމިޓީގެ މެމްބަރުން ހިމެނޭ ގޮތުން، މުބާރާތް ރާވައި ހިންގުމަށް ޓީމް ޗެމްޕިއަނުން އެހީތެރިވުމަށް ޓީމާ ކަނޑައަޅައި، ވޮލަންޓިއަރުންނާ ކޯޗު މީހަކަށެވެ.

(ރ) "ރާވައި ހިންގާ ފަރާތް" ކަމަށް ބުނެފައި އެވަނީ މޯލްޑިވްސް އެކުއަޓިކްސް އާއި ތިލަދުންމަތީ އުތުރުބުރީ ވަށަފަރު ކައުންސިލްއެވެ.

9. މުބާރާތް އޮންނަ ސަރަހައްދަށް ހާޒިރުވުން.

(ހ) މުބާރާތް އޮންނަ ސަރަހައްދަށް މުބާރާތް ފަށަން ހަމަޖެހިފައިވާ ވަގުތަށް ހާޒިރުވުމަކީ މުބާރާތުގައި ބައިވެރިވާ ކޮންމެ ބައިވެރިއެއްގެ ޒިންމާއެކެވެ. އަދި މިކަމަށް ކުރަންޖެހޭ ދަތުރުފަތުރުގެ ޚަރަދު ހަމަޖައްސާނީ މުބާރާތުގެ ބައިވެރިން އަމިއްލައަށެވެ.

(ށ) ހ.އ. އަތޮޅު ޑިވިޜަން - ވަށަފަރު 2026 ބޭއްވުން ހަމަޖެހިފައިވަނީ ހ. ވަށަފަރުގައި ކަމަށް ވާތީ މުބާރާތަށް ވަށަފަރަށް ދިއުމުގެ ދަތުރު ޚަރަދާއި، ވަށަފަރުގައި ހުރުމާއި ކެއުމުގެ ޚަރަދު ހަމަޖައްސާނީ މުބާރާތުގެ ބައިވެރިން އަމިއްލަ އަށެވެ.

10. މުބާރާތުގެ އިވެންޓްތަކަށް ފަތަރުވެރިން ބޭނުންވާ ތައްޔާރީތައް ހަމަޖެއްސުން.

މުބާރާތުގެ އެކި ޓީމްތަކުގައި ބައިވެރިވާ ފަތަރުވެރިން އެފަތަރުވެރިއަކު ބައިވެރިވެފައިވާ ޓީމުގައި ފަތަރާ ޓީމް ފުރިހަމަކުރުމާ ޓީމް ފުރިހަމަކުރުމަށްފަހު ބޭނުންވާ ކަންކަން އަދި ބޭނުންވާނަމަ ބަދަލު ހަމަކުރުމަކީ މުބާރާތުގެ ބައިވެރިންގެ ޒިންމާއެކެވެ.

11. ސްޕޮންސަރުން.

މިމުބާރާތުގެ ސްޕޮންސަރުން ކަނޑައަޅާނީ މޯލްޑިވްސް އެކުއަޓިކްސް އިންނެވެ. މުބާރާތުގެ ބައިވެރިން މުބާރާތުގެ އިވެންޓްގައި ބޭނުންކުރާ އެއްވެސް ހެދުމުގައި އަދި ހެދުމުން ބައެއްގައިވެސް ޕްރޮޑަކްޓެއްގެ އެއްވެސް ވިޔަފާރި ކުންފުންޏެއް ނުވަތަ އެހެންވެސް ފަރާތެއްގެ އިޝްތިހާރު ތަމްސީލުވާގޮތަށް ބޭނުންކުރެވިގެން

ނުވާނެއެވެ. އަދި ފެތުންތެރިން ބޭނުންކުރަންޖެހޭނީ މިމުބާރާތަށްޓަކައި މޯލްޑިވްސް އެކުއެޓިކްސް އިން ތަސްދީޤުކޮށްފައިވާ ކެޕެވެ. މީގެ ޚިލާފުވާ ފަރާތްތަކާމެދު އަޅަންޖެހޭ ފިޔަވަޅު މުބާރާތް އިންތިޒާމުކުރާ ފަރާތުން އަޅާނެއެވެ.

12. މުބާރާތުގައި ހޯދާނެ ވަނަތަކާއި މެޑަލްތައް.

(ހ) 1- "ހދ. އަތޮޅު ދިގުފެތުން - ވަނަވަރު 2026" ޗެމްޕިއަން މިމަޤާމަށް ހޮވޭނީ، 3 ކިލޯމީޓަރުގެ ރޭހުގައި ވާދަކޮށް ކަނޑައަޅާފައިވާ ވަގުތުގެ ތެރޭން އެންމެ އަވަހަށް ރޭސްނިންމާ ފިރިހެން އަދި އަންހެން ފެތުންތެރިޔާއެވެ.

2- "ހދ. އަތޮޅު ދިގުފެތުން - ވަނަވަރު 2026" 3 ކިލޯ މީޓަރު އަދި 1 ކިލޯ މީޓަރުގެ ކޮންމެ ރޭހަކުން 3،2،1 ވަނަ ފެތުންތެރިޔާ.

3- ޓީމުތަކުގެ ބައިން 3،2،1ވަނަ ޓީމު.

(ށ) "ހދ. އަތޮޅު ދިގުފެތުން - ވަނަވަރު 2026" ދިގުފެތުމުގެ މުބާރާތުގައި އޮންނަ 500 މީޓަރުގެ ފްރީސްޓައިލް އިވެންޓުގައި ބައިގައި ބައިވެރިވެ ރޭސް ނިންމާ ކޮންމެ ބައިވެރިއަކަށް އަދި 3 ކިލޯ މީޓަރާއި 1 ކިލޯ މީޓަރުގެ ރޭސް ނިންމާ ކޮންމެ ބައިވެރިއަކަށް ފިނިޝަރ މެޑަލް ދެވޭނެއެވެ.

(ނ) މުބާރާތުގެ ކޮންމެ ކެޓަގަރީއަކުންވެސް އިވެންޓް ބާއްވާނީ އެކެޓަގަރީއަކުން ޖިންސަކުން މަދުވެގެން 3 (ތިނެއް) ފެތުންތެރިން ބައިވެރިވެފައިވާނަމައެވެ.

- މުބާރާތުގެ ރިލޭ ޓީމެއްގެ ގުރޫޕުގައި ބައިވެރިކުރަންވާނީ 4 މެމްބަރުންގެ ޓީމެކެވެ. ކޮންމެ ޓީމްއެއްގައި 2 އަންހެން އަދި 2 ފިރިހެން ފެތުންތެރިން ތިބެންވާނެއެވެ.
- މުބާރާތުގައި ރިލޭ ޓީމު އިވެންޓު ފުރަތަމައި އެހެން ރޭސްތަކުގައި ފެތުމުގެ ފުރުސަތު ދޭނީ ކޮންމެ ބައިވެރިއަކަށްވެސް ކޮންމެވެސް އެއް ރޭހެއްގައެވެ.

بسم الله الرحمن الرحيم

ދިވެހިރާއްޖޭގެ ފެތުމުގެ ކުޅިވަރުތަކުގެ ޖަމްޢިއްޔާ
MALDIVES AQUATICS

- ރިލޭ ޓީމަށް ފުރުސަތު ދޭނީ ފިރިހެން 2 ފެތުންތެރިންނާއި އަންހެން 2 ފެތުންތެރިން (ބައިވެރިން) ހަމަވާނަމައެވެ.

މެޑަލް އާއި އިނާމު.

13. (ހ) 3 ކިލޯމީޓަރު ޗެމްޕިއަން 2000.00 (ދެހާސް) ރުފިޔާ
(ށ) 3 ކިލޯ މީޓަރު ރަނާސްއަޕް 1500.00 (ފަނަރަ ސަތޭކަ) ރުފިޔާ
(ނ) 3 ކިލޯ މީޓަރު ސެކަންޑް ރަނާސްއަޕް 1000.00 (އެއްހާސް) ރުފިޔާ

(ރ) 1 ކިލޯ މީޓަރު ޗެމްޕިއަން 1500.00 (ފަނަރަ ސަތޭކަ) ރުފިޔާ
(ބ) 1 ކިލޯ މީޓަރު ރަނާސްއަޕް 1000.00 (އެއްހާސް) ރުފިޔާ
(ޅ) 1 ކިލޯ މީޓަރު ސެކަންޑް ރަނާސްއަޕް 500.00 (ފަސްސަތޭކަ) ރުފިޔާ
ޗެމްޕިއަން ޓީމު 5000.00 ރުފިޔާ
2 ވަނަ ޓީމު 3000.000 ރުފިޔާ
3 ވަނަ ޓީމު 2000.00 ރުފިޔާ
(ކ) މުބާރާތުގެ ވަނަތަކަށް ހޮވައި މެޑަލް އަދި ފައިސާގެ އިނާމު ދޭނީ ދެޖިންސް ވަކިންނެވެ.

މުބާރާތުގެ ބައިވެރިން ޢަމަލު ކުރަންޖެހޭ ގޮތް.

14. މުބާރާތުގެ ހުރިހާ ބައިވެރިން:

(ހ) ހުރިހާ ވަގުތެއްގައި ކުޅިވަރުގެ ރޫޙާ އެއްގޮތަށް ޢަމަލުކުރުން.
(ށ) ޓީމާ އާއި އެހެން މީހުންގެ ސަލާމަތާއި ރައްކާތެރިކަމަށް ސަމާލުވެ ޒިންމާ ނެގުން.
(ނ) މި މުބާރާތާއި އިތުރު ގަވާއިދުތަކުގައި ބަޔާންކުރާ އެންގުމަކާއި އޮފިޝަލުންނާއި، ކޯޗާ ގުޅޭ ގޮތުން ކޯޗް ޑައިރެކްޓަރު ފޯރުކޮށްދޭ އެންގުމަކާއި އިރުޝާދުތަކަށް ތަބާ އެއަށް ޢަމަލުކުރުން.
(ރ) ޓީމް އޮފިޝަލުންގެ އިރުޝާދުތަކަށް ތަބާވުން.
(ބ) ބާއަދަބީ ބަސް ބޭނުން ނުކުރުން.
(ޅ) ޓީމުން ވަކިވާނަމަ، އެކަން ޓީމް އޮފިޝަލަކަށް ވަގުތުން އެންގުން.
(ކ) އެހެން ފެތުންތެރިންގެ އަރިމަތިކަމާއި ނުލައި ޓީމުގައި ވާދަކުރުން.

(ށ) ރޭސް ހިނގުމުގެ ތެރޭގައި ކުނި އުކުމަށް ހާއްސަ ކުރެވިފައިވާ
ސަރަހައްދުތައް ފިޔަވައި އެހެން ތަންތަނަށް ކުނި ނުއުކޭނެ.

(ބ) އެއްވެސް އިތުރު އުޅަނދެއް ނުވަތަ އާލާތެއް ބޭނުންކޮށްގެން 'އަން-
ފެއަރ އެޑްވާންޓޭޖް' އެއް ނުހޯދުން ނުވަތަ ހޯދުމަށް ނުވާނެ.

(ޅ) އެތުލީޓް ފަށަންވާނީ ކަނޑައެޅިފައިވާ މަގުންނެވެ. އަދި އެ މަގު
ދޫކޮށްލުމަކީ އެތުލީޓްގެ ޖިންސަކުރާތަނަށް އެނދުމެއް ދޫކޮށް ފިޔަވައި
ކަނޑައެޅިފައިވާ ދުރުމިން އެއްކޮށް ފުރިހަމަކުރުމެވެ. ފަށަންޖެހޭ ދިގުމިން
ފުރިހަމަ ނުކުރެވިއްޖެނަމަ އެ އެތުލީޓެއް ޑިސްކޮލިފައިވާނެއެވެ.

(ކ) ރޭސް ކުރިއަރަދާ ވަގުތު، އެތުލީޓް ހުންނަންވާނީ އެކަށީގެންވާ
މިންގަނޑަކަށް ފެނާ ގާތަށް ހުރިގޮތް ނިވާކުރުވިފައެވެ. އެފަދައިން
ހުރިގޮތް ނޫނީ ނުކުތް ތިބި އެތުލީޓުން ޑިސްކޮލިފައިކުރެވިދާނެއެވެ.

15. މެރަތަންގެ ހުރިހާ ބައިވެރިން ފެތުމުގައި ޢަމަލު ބަހައްޓަންޖެހޭ
ގޮތް.

(ހ) ސްޓާޓް ގޭޓް ނުވަތަ ފޭސް މާސްޓް އަތުން ދާޖެހުން ނުވެވޭ. އަދި
މަނާއެއްވެސް ނުވެވޭ.

(ށ) ސްނޯކަލްސް، ފިންސް، އަނގި، ފްލޯޓްސް ނުވަތަ އެއްވެސް ބާވަތެއްގެ
ފްލޯޓިންގ ޑިވައިސްއެއް ބޭނުން ކުރުމަކީ މަނާކަމެކެވެ.

(ނ) ވަކި ވަކި އެތުލީޓުންނަށް ހާއްސަ ފްލޯޓަރސް އަދި އެސްކޯޓުން
ގެންދިއުމަކީ ހުއްދަ ކަމެއް ނޫނެވެ.

(ރ) ފެތުމުގެ ތެރޭގައި، އަމިއްލައަށް ކުރާ ފެތުމުގެ ބަރަހާތައް ފިޔަވައި،
އެހެން އެއްވެސް އެހީއެއް ބޭނުންކުރުން ކުރިއަށް ބަރަހާތައް
ކާރުވިނަމަ، އެ އެތުލީޓަކު ޑިސްކޮލިފައިވާނެއެވެ. ސިއްރީ އެއްވެސް
ސަޕްބަކާހެރު އެތުލީޓަކުން މާދުން ނެގުމަށް ރޭސް ޑައިރެކްޓަރ ނުވަތަ
ރެފަރީ ޑައިރެކްޓަރ ފުރުޞަތު ހަމަޖެއްސުމަށް އެދިގަތުން އަމަލުކުރުމުގެ
ބާރު އެދިގާތްތެރިކަން ލިބިގެންވެއެވެ.

(ބ) ކަނޑައެޅިފައިވާ ފަހު ކެޓް ދުރުގެމުދާއި އެއާ އެއްޗެހި ފެތުމުން
ދިޔުމަކީ އެތުލީޓްގެ ޒިންމާއެކެވެ. ކަނޑައެޅިފައިވާ ކޯހުގެ ބޭރުން ފެތުމާ

އެއްވެސް އެތުލީޓަކަށް އެ ސަބަބާހުރެ، ރޭހުގެ ގަޑިއާއި ނަތީޖާއަށް އެއްވެސް ބަދަލެއް ނުގެނެވޭނެއެވެ.

(ށ) ހެޑްސްޓާޓް ނުވަތަ ހެޑްފަސްޓް ރޭހުގެ ޑައިވްގައި ބޭނުންކުރުން ހުއްދައެއް ނޫނެވެ.

(ނ) ރޭހުގެ ޑައިވްގައާއި، ރޭހާ ގުޅޭ ކަމެއްގެ ޑައިވްގައި، އާންމު ތަނެއްގައި އެއްވެސް މީހެއްގެ ޙިއްސާސް ހަމަވާގޮތަށް އެއްވެސް ކަމެއް ކުރުމަކީ މަނާ ކަމެކެވެ.

(ރ) ފިރިހެން އެތުލީޓުން ޗޭންޖިންރޫމް، މަދުވެގެން، ޕޫލު މަސްޓޭންޑުގެ 1/3 ޒާތުގެ ވަރުގެ ސްވިމިންގ ބްރެސްޓްސްޓްރޯކެވެ. އަންހެން އެތުލީޓުން ވާންވާނީ ޗޭންޖާއި، އަދި ޔުނިފޯމް ސްވިމިންސޫޓްކަމެވެ.

16. ޕޫލު ބަހާނެ ގޮތާއި ކަޓް-އޮފް ޓައިމް.

(ލ) އެތުލީޓުންގެ ޢުމުރު ކަނޑައެޅުމުގައި ބަދަލުކުރަންވީ ގޮތް މިގަވާއިދުގެ 12 އަދި 13 ވަނަ މާއްދާގައި ބަޔާންކޮށްފައިވާނެއެވެ.

(ގ) ރޭހުގެ ކަޓް-އޮފް ޓައިމްއަކީ

3 ދުވާލު މުބާރާތުގެރޭސް: ފުރަތަމަ ރޭސް ނިންމާ ބައިވެރިޔާ ނިންމުމަށްފަހު އިތުރަށް 45 މިނިޓު. އޭގެފަހުން ރޭސް ނުނިމިތިބި މީހުން ރޭހުން ވަކިކުރެވޭނެއެވެ. އަދި ރޭސް ފުރިހަމަ ނުކުރާ މީހަކަށް ފިނިޝަރ މެޑަލް ނުދެވޭނެއެވެ.

1 ދުވާލު މުބާރާތުގެ ރޭސް: ފުރަތަމަ ރޭސް ނިންމާ ބައިވެރިޔާ ނިންމުމަށްފަހު އިތުރަށް 40 މިނިޓު. އޭގެފަހުން ރޭސް ނުނިމިތިބި މީހުން ރޭހުން ވަކިކުރެވޭނެއެވެ. އަދި ރޭސް ފުރިހަމަ ނުކުރާ މީހަކަށް ފިނިޝަރ މެޑަލް ނުދެވޭނެއެވެ.

ޓީމް ރިލޭ ރޭސް: ފުރަތަމަ ރޭސް ނިންމާ ޓީމް ނިންމުމަށްފަހު އިތުރަށް 30 މިނިޓު. އޭގެފަހުން ރޭސް ނުނިމިތިބި މީހުން ރޭހުން ވަކިކުރެވޭނެއެވެ. އަދި ރޭސް ފުރިހަމަ ނުކުރާ މީހަކަށް ފިނިޝަރ މެޑަލް ނުދެވޭނެއެވެ.

ކިޑްސް ސްވިމް ޗެލެންޖް (500 މީޓަރު) ރޭހުގައި ބައިވެރިވާ ހުރިހާ [illegible] ރޭސް ނިންމަންދެން ބެލެވޭނެއެވެ. ސަލާމަތީ ސަބަބުތަކަށްޓަކައި ނަގަންޖެހޭ [illegible] ނަގާނެއެވެ.

ރޭސް ނިންމުން.

17. (ހ) އެތުލީޓް ރޭސް ނިންމި ކަމަށް ކަނޑައަޅާނީ އެތުލީޓުގެ އަތްތިލައިގެ ނުވަތަ ހަށިގަނޑުގެ އެއްވެސް ބައެއް ފިނިޝް އާރޗްގައި ޖެހޭ ހިސާބުންނެވެ.

(ނ) ރޭހުގެ އެއްވަނައަށް އަންނަ ފަރާތަކަށްވާނީ ރޭސް ފުރުމުގެ ސިގްނަލް ދިން ފެށިގެން ނިންމުމާ ހަމައަށް އައުމަށް އެންމެ މަދު ވަގުތެއް ހޭދަކުރި ފަރާތަކަށެވެ.

(ށ) ރޭސް ޑިރެކްޓަރު، ކޯސްގެ އެތުލީޓުންގެ ރޭސް ނިންމި ފަހު ޕޮޒިޝަން ކަނޑައަޅާނީ ރޭސް އޮފިޝަލުންނާ މަޝްވަރާކޮށް ލިބެން ހުރި އެންމެހާ ވަސީލަތްތަކެއް ބޭނުންކުރުމަށްފަހުގައެވެ.

(ރ) ކަނޑައެޅިފައިވާ ވަގުތުގައި ރޭސްތައް ނުނިންމާނަމަ މުބާރާތުގައި ބައިވެރިވެވުމުގައި ނުބެލޭނެއެވެ.

ރޭހުގެ ޑިރެކްޓަރުގެ ބާރުތައް.

18. ރޭސް ޑިރެކްޓަރަށް އަންނަނިވި ބާރުތައް ލިބިގެންވެއެވެ؛

(ހ) ރެފްރީންނާއި އޮފިޝަލުން އައްޔަންކުރުން؛

(ނ) މި ގަވާއިދާ އުސޫލުތަކާއި މީގެ އިތުރުން އެތުލީޓުންނަށް ދެވޭ އިރުޝާދުތައް ތަންފީޒުކުރުމާއި ފާރަކުރުން؛

(ށ) އެތުލީޓުންގެ އުޅުމާއި އަމަލުތައް ބެލެހެއްޓުމާއި ރޭހުގެ އެއްވެސް ހިސާބަކުން ގަވާއިދުތަކާއި އުސޫލުތަކަށް އަމަލުކުރާކަން ތަހުގީގުކުރުމަށް ކުރަންޖެހޭ ކަންކަން ކުރުން؛

(ރ) މި އުސޫލުތައް ތަންފީޒުކުރުމާއި އުސޫލުތަކާ ޚިލާފުވާ ފަރާތްތަކަށް އަދަބު ދިނުން؛

(ބ) ރޭހުގެ ކުރިންނާއި، ރޭސް ހިނގަމުންދާއިރު އަދި ރޭސް ނިމުމަށް ފަހުގައިވެސް ރޭހާއި ގުޅޭ ކަންކަމުގައި ގޮތް ނިންމުން؛

(ރ) ރޭސް އޮފިޝަލުންގެ ޖިންސާމެދު ކަނޑައެޅުމާއި، އެ ޖިންސާމެދު ހަވާލުކުރުމާއި، އިޢުތިރާޒު ދިނުމާއި އެހެން ފަރާތްތަކަށް ޖިންސާ ބަދަލުކުރުން؛

(ބ) އޮލިމްޕިކްސްގެ އިލިޖިބިލިޓީއާއި އެހެނިހެން އާޓިކަލް ކޯޑު ވަގުތެއްގައި ބަލައި ފާސްކުރުމާއި، ހުއްދަދޫން ނުވަތަ ބޭނުންނުކުރެވޭނެ ވަކިން ކަނޑައަޅައި ފަހުގެ ނިންމުން؛

19. މެޑިކަލް އެކްސްޕަރޓީ.

(ހ) އެއްވެސް އޮލިމްޕިކަކު އެ އޮލިމްޕިކްއެއްގެ ސިއްރީ ހަރަކާތުގައި ޝަރީކުވާނަމަ، ޓްރީޓްމަންޓުގެ ކުރިން ސިއްހީ ފަރާތަކުން ފަރާތެއްގެ ލަފާ ހޯދަންވާނެއެވެ.

(ށ) މިގޮތުން ކަނޑައެޅިފައިވާ އިލާޖު ބޭނުން އެއްވެސް ފަރުވާއެއް އެންޓިޑޯޕިންގ ގަވާއިދާ ނުވަތަ ބޮޑުމިންވަރަކަށް ބަދަލުކުރުމަކީ މަނާކަމެއްކަމެވެ.

(ނ) ރޭސް އޮފިޝަލުން ދުވަހު އޮލިމްޕިކް ހުންނަންވާނީ ރަނގަޅު އަދާކުރެވޭ ހާލަތެއްގައެވެ.

(ރ) ރޭސް ކުރިއަށްދަނިކޮށް އެއްވެސް އޮލިމްޕިކަކު އާންމު ސިއްހަތު ރަނގަޅު ނޫންކަމަށް ފެނިއްޖެނަމަ، ރޭސް ހުއްޓުވުމުގެ ރޭސް އޮފިޝަލުން ނުވަތަ މެޑިކަލް އޮފިޝަލުންގެ އެދި ވަކިކުރުން ހުއްޓުވޭނެއެވެ.

20. އެހެނިހެން އުސޫލުތަކެއް.

ކުރިން ނޯޓިސްއެއް ދިނުމަކާނުލައި މި ގަވާއިދުތަކާއި އުސޫލުތަކަށް ބަދަލު ގެނައުމާއި، އިތުރުކުރުމުގެ ބާރު އެސޯސިއޭޝަނަށް ލިބިގެންވެއެވެ. އާ އުސޫލު އޮލިމްޕިކްސްއަށް ފުރުސަތު ހިމެނުން އެ އުސޫލަށް އަމަލުކުރުން އޮލިމްޕިކްސްއަށް ލާޒިމްވާނެއެވެ.

ޓީޝާޓް ސައިޒް ޗާޓް

Kids Size Chart

SIZE	Length (in)	Shoulder (in)	Chest (in)
S	18.5 JPG	10.6 JPG	13.4 JPG
M	19.3 JPG	11.4 JPG	14.6 JPG
L	20.5 JPG	12.2 JPG	15.4 JPG
XL	21.7 JPG	13.0 JPG	16.5 JPG
2XL	22.4 JPG	13.4 JPG	18.1 JPG

Adult Size Chart

SIZE	Length (in)	Shoulder (in)	Chest (in)
XS	23.2 JPG	13.8 JPG	17.3 JPG
S	24.4 JPG	15.4 JPG	18.1 JPG
M	26.4 JPG	16.5 JPG	19.3 JPG
L	27.2 JPG	16.9 JPG	20.9 JPG
XL	28.0 JPG	17.7 JPG	22.0 JPG
2XL	29.5 JPG	18.5 JPG	24.0 JPG
3XL	31.5 JPG	19.3 JPG	26.4 JPG
4XL	33.1 JPG	20.5 JPG	27.2 JPG
5XL	34.3 JPG	20.9 JPG	27.6 JPG
6XL	35.4 JPG	21.3 JPG	28.7 JPG

މުބާރާތް ކުރިއަށްދާނެ ގޮތުގެ ތާވަލު

<u>13th November 2026 (Friday)</u>

07:00 – 09:00 Open 3K
09:30 – 10:30 Open 1K Junior

16:00 – 17:00 Open 1K Senior
17:00 – 18:00 Open 1K Masters

<u>14th November 2026 (Saturday)</u>

07:00 – 08:30 Team Mix Relay 2K – Junior
09:00 – 10:30 Team Mix Relay 2K – Senior
14:00 – 15:00 Kids 500M

16:00 Closing