



# ATHLETICS ASSOCIATION OF SRI LANKA

Member of the International Association of Athletics Federations/Asian Athletics Association

No: 33, Torrington Place, Colombo 07, Sri Lanka

Telephone : +94 11 2682329/2676162/2676163 Fax : +94 11 2676163 E-Mail : sri@mf.iaaf.org/aaofsrilanka1922@gmail.com

Patron –His Excellency Maithripala Sirisena, President Democratic Socialist Republic of Sri Lanka

2019.03.28

සභාපති/ලේකම්,  
විදුහල්පතිතුමනි/විදුහල්පතිතුමියෙනි.

.....  
මහත්මයාණෙනි/මහත්මියනි,

## ජාතික කණිෂ්ඨ මලල ක්‍රීඩා ශූරතාවලිය - 2019

ඉහත තරගය 2019 මැයි මස 30, 31 සහ ජූනි මස 01, 02 දිනයන්හිදී කොළඹ සුගතදාස ක්‍රීඩාංගනයේදී පැවැත්වීමට නියමිතය.

### 01. වයස් සීමාවන්

- අවු 16 න් පහල - වර්ෂවල උපන් අය - 2004 - 2005
- අවු 18 න් පහල - වර්ෂවල උපන් අය - 2002 - 2003
- අවු 20 න් පහල - වර්ෂවල උපන් අය - 2000 - 2001
- අවු 23 න් පහල - වර්ෂවල උපන් අය - 1997, 1998 සහ 1999

### තරග ඉසව්

අවු 16 න් පහල		අවු 18 න් පහල		අවු 20/23 න් පහල	
පිරිමි	කාන්තා	පිරිමි	කාන්තා	පිරිමි	කාන්තා
මී 100	මී 100	මී 100	මී 100	මී 100	මී 100
මී 200	මී 200	මී 200	මී 200	මී 200	මී 200
මී 400	මී 400	මී 400	මී 400	මී 400	මී 400
මී 800	මී 800	මී 800	මී 800	මී 800	මී 800
මී 3000 -	මී 3000 -	මී 1500	මී 1500	මී 1500	මී 1500
තරග ඇවිදීම	තරග ඇවිදීම	මී 3000	මී 3000	මී 3000 බාධක	මී 3000 බාධක
මී 100 කඩුළු	මී 100 කඩුළු	මී 10000 -	මී 5000 -	මී 5000	මී 5000
(0.838)	(0.762)	තරග ඇවිදීම	තරග ඇවිදීම	මී 10000	මී 10000
උස පැනීම	උස පැනීම	මී 110 කඩුළු	මී 100 කඩුළු	මී 10000 -	මී 10000 -
දුර පැනීම	දුර පැනීම	(0.914)	(0.762)	තරග ඇවිදීම	තරග ඇවිදීම
තුන් පිම්ම	-	මී 400 කඩුළු	මී 400 කඩුළු	මී 110 කඩුළු	මී 100 කඩුළු
යගුලිය	යගුලිය	(0.838)	(0.762)	(1.067)	(0.810)
කවපෙන්න	කවපෙන්න	උස පැනීම	උස පැනීම	මී 400 කඩුළු	මී 400 කඩුළු
හෙල්ල	හෙල්ල (ගුණ 600)	දුර පැනීම	දුර පැනීම	(0.914)	(0.762)
		තුන් පිම්ම	තුන් පිම්ම	උස පැනීම	උස පැනීම
		යගුලිය	යගුලිය	දුර පැනීම	දුර පැනීම
		කවපෙන්න	කවපෙන්න	තුන් පිම්ම	තුන් පිම්ම
		හෙල්ල (ගුණ 700)	හෙල්ල (ගුණ 600)	යගුලිය	යගුලිය
		රිට් පැනීම	රිට් පැනීම	කවපෙන්න	කවපෙන්න
		මී 2000 බාධක	මී 2000 බාධක	හෙල්ල (ගුණ 800)	හෙල්ල (ගුණ 600)
		මිටිය විසිකිරීම	මිටිය විසිකිරීම	රිට් පැනීම	රිට් පැනීම
				මිටිය විසිකිරීම	මිටිය විසිකිරීම
				(කි 6/7.260)	(කි 4)

පහත සඳහන් වයස් සීමාවන් හා ඉසව් සඳහා සුදුසුකම් ලැබීමට සැලකිල්ලට ගනු ලබන්නේ පහත පරිසාධන මට්ටම් ඉක්මවන තරගකරුවන් හා තරගකාරියන් පමණි.

ඉසව්	පිරිමි			කාන්තා		
	අවු 16 පහල	අවු 18 පහල	අවු 20 පහල	අවු 16 පහල	අවු 18 පහල	අවු 20 පහල
දුර පැනීම	මී 5.50	මී 5.90	මී 6.20	මී 4.40	මී 4.70	මී 4.90
තුන් පිම්ම	මී 11.00	මී 12.00	මී 12.80	-	මී 9.60	මී 10.50
යගුලිය	මී 11.50	මී 11.00	මී 10.40	මී 8.00	මී 8.30	මී 8.50
කවපෙත්ත	මී 32.00	මී 32.00	මී 32.00	මී 22.00	මී 24.00	මී 26.00
හෙල්ල	මී 42.00	මී 44.00	මී 46.00	මී 26.00	මී 28.00	මී 30.00

**ආරම්භක උස**

උස පැනීම				ටීට් පැනීම			
පිරිමි	ආරම්භක උස	කාන්තා	ආරම්භක උස	පිරිමි	ආරම්භක උස	කාන්තා	ආරම්භක උස
අවු 16 පහල	මී 1.60	අවු 16 පහල	මී 1.35	අවු 16 පහල	-	අවු 16 පහල	-
අවු 18 පහල	මී 1.65	අවු 18 පහල	මී 1.40	අවු 18 පහල	මී 3.00	අවු 18 පහල	මී 2.30
අවු 20 පහල	මී 1.70	අවු 20 පහල	මී 1.45	අවු 20 පහල	මී 3.20	අවු 20 පහල	මී 2.40
අවු 23 පහල	මී 1.80	අවු 23 පහල	මී 1.55	අවු 23 පහල	මී 3.50	අවු 23 පහල	මී 2.50

**බර ප්‍රමාණ**

පිරිමි	යගුලිය	කවපෙත්ත	හෙල්ල	කාන්තා	යගුලිය	කවපෙත්ත	හෙල්ල
අවු 16 පහල	කි. ග්‍රෑ 4.00	කි. ග්‍රෑ 1.00	ග්‍රෑමී 600	අවු 16 පහල	කි. ග්‍රෑ 3.00	කි. ග්‍රෑ 1.00	ග්‍රෑමී 500
අවු 18 පහල	කි. ග්‍රෑ 5.00	කි. ග්‍රෑ 1.50	ග්‍රෑමී 700	අවු 18 පහල	කි. ග්‍රෑ 3.00	කි. ග්‍රෑ 1.00	ග්‍රෑමී 500
අවු 20 පහල	කි. ග්‍රෑ 6.00	කි. ග්‍රෑ 1.75	ග්‍රෑමී 800	අවු 20 පහල	කි. ග්‍රෑ 4.00	කි. ග්‍රෑ 1.00	ග්‍රෑමී 600
අවු 23 පහල	කි. ග්‍රෑ 7.260	කි. ග්‍රෑ 2.00	ග්‍රෑමී 800	අවු 23 පහල	කි. ග්‍රෑ 4.00	කි. ග්‍රෑ 1.00	ග්‍රෑමී 600

- සියළුම තරගකරුවන්ට හා තරගකාරියන්ට තම වයස සනාථ කිරීම සඳහා උප්පැන්න සහතිකයේ මුල් පිටපතද අනන්‍යතාවය සනාථ කිරීම සඳහා ජාතික හැඳුනුම්පත/විදෙස් ගමන් බලපත්‍රය/තැපැල් දෙපාර්තමේන්තුව මගින් නිකුත් කල හැඳුනුම්පත ඉදිරිපත් කල යුතුය.
- එක් අයදුම්පතක ඇතුළත් කල යුත්තේ එක් වයස් සීමාවක් පමණි. බාලක/බාලිකා වයසෙන් වෙන වෙනම අයදුම්පත් ඉදිරිපත් කල යුතුය.
- ඉසව්වක් සඳහා අයදුම්පත් ගාස්තුව රු 250.00 කි. **සියළුම ගෙවීම් වෙක්පත් හෝ ලංකා බැංකුවේ නිදහස් වතුරුශාලාවේ ගිණුම් අංක 2955763 වෙත බැර කල හැක. වෙක්පත් හෝ බැංකු තැන්පත් කිරීම් “ශ්‍රී ලංකා මලල ක්‍රීඩා සංගමය” (Athletics Association of Sri Lanka) නමට වටිනා යුතු අතර මුදල් ඇණවුම් භාර ගනු නොලැබේ.** (වෙක්පත හෝ බැංකු තැන්පත් කිරීම් වෙනුවෙන් නිකුත් කරන රිසිට්පත අයදුම්පත සමඟ අමුණා වටිනා යුතුවේ.
- අයදුම්පත් ගාස්තු එවා නොමැති අයදුම්පත් ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලැබේ.
- අයදුම්පත් භාර ගන්නා අවසන් දිනය 2019 මැයි 20 වන දිනෙන් අවසන් වේ. ඔබගේ අයදුම්පත් බර්නාඩ් පෙරේරා උප ලේකම් ශ්‍රී ලංකා මලල ක්‍රීඩා සංගමය, නො:33, ටොරිංටන් මාවත, කොළඹ 07. යන ලිපිනයට යොමු කරන්න
- තරග අංක ලබා ගැනීම සඳහා 2019 මැයි මස 28, 29 යන දිනයන්හි පෙරවරු 9.00 සිට පස්වරු 5.00 දක්වා කොළඹ 07, ටොරිංටන් මාවතේ පිහිටි ශ්‍රී ලංකා මලල ක්‍රීඩා සංගම මුලස්ථානයෙන් ලබා ගත හැක.
- තරග අයදුම්පත් හා කාල සටහන මේ සමඟ එවා ඇත.
- මෙම තරගය සඳහා පාසල් සිසුන් සහභාගි කරවා ගැනීමට අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්ගේ ED/9/15/2/3/3/2 දරණ 2019.03.19 දිනැති ලිපිය මගින් අනුමැතිය ලබා දී ඇත.
- මී 2000 හෝ ඊට වැඩි බාගත තරග සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් තම යෝග්‍යතාවය සනාථ කිරීමට ඊ. සී. පී. (ECG) වාර්තාවක් රැගෙන ආ යුතුය.

බර්නාඩ් පෙරේරා

උප ලේකම් ශ්‍රී ලංකා මලල ක්‍රීඩා සංගමය

දුරකථන : 071 4429850