شارة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان

ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة

جدول شهر 7 (فطامين – حقايق)

اليوم	التاريخ	السن	المسافة	عدد الأشواط
السبت	2016/ 7 / 9	فطامين	1.5 كم	15
السبت	2016/ 7 / 16	حقايق	3 كم	10
السبت	2016/ 7 / 23	فطامين	1.5 كم	15
السبت	2016/ 7 / 30	حقايق	3 كم	10

توزيع أشواط الفطامين

الشوط	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
الفئة	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار

توزيع أشواط الحقايق

الشوط	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الفئة	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	بكار

شارة سمو الشيخ طحنون بن محمد آل نهيان

ممثل الحاكم في المنطقة الشرقية

جدول شهر 8 (فطامين – حقايق – لقايا)

اليوم	التاريخ	السن	المسافة	عدد الأشواط
السبت	2016/ 8 / 6	فطامين	1.5 كم	10
الجمعة	2016/ 8 / 12	حقايق	3 كم	10
السبت	2016/ 8 / 13	لقايا	3 كم	10
السبت	2016/ 8 / 20	فطامين	1.5 كم	10
الجمعة	2016/ 8 / 26	حقايق	3 كم	10
السبت	2016/ 8 / 27	لقايا	3 كم	10

توزيع أشواط الفطامين

الشوط	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الفئة	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	بكار

توزيع أشواط الحقايق

الشوط	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الفئة	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	بكار

توزيع أشواط اللقايا

الشوط	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الفئة	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	جعدان	بكار	بكار

شارة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان

رئيس الدولة

جدول شهر9 (حقايق – ثنايا وحول وزمول – لقايا – إيذاع)

اليوم	التاريخ	السن	المسافة	عدد الأشواط
الجمعة	2016/ 9 / 2	حقايق	2 كم	12
السبت	2016/ 9 / 3	ثنايا حول زمول	4 كم	12
الخميس	2016/ 9 / 8	لقايا	4 كم	12
الجمعة	2016/ 9 / 9	إيذاع	4 كم	10
الجمعة	2016/ 9 / 16	حقايق	2 كم	12
السبت	2016/ 9 / 17	ثنايا حول زمول	5 كم	12
الجمعة	2016/ 9 / 23	لقايا	4 كم	12
السبت	2016/ 9 / 24	إيذاع	4 كم	10

توزيع أشواط الحقايق

الشوط	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
الفئة	بكار للشيوخ	جعدان للشيوخ	بكار للشيوخ	جعدان للشيوخ	بكار للشيوخ	جعدان جماعة	بكار جماعة	جعدان جماعة	بكار جماعة	جعدان جماعة	بكار جماعة	بكار جماعة

توزيع أشواط الثنايا والحول والزمول

الشوط	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
الفئة	ثنايا بكار للشيوخ	ثنايا بكار للشيوخ	ثنايا بكار جماعة	ثنايا بكار للشيوخ	حول للشيوخ	حول للشيوخ	حول جماعة	حول جماعة	ثنايا جعدان للشيوخ	ثنايا جعدان جماعة	زمول للشيوخ	زمول جماعة

توزيع أشواط لقايا

الشوط	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
الفئة	بكار للشيوخ	جعدان للشيوخ	بكار للشيوخ	بكار للشيوخ	جعدان للشيوخ	بكار جماعة	جعدان جماعة	بكار جماعة	بكار جماعة	جعدان جماعة	بكار جماعة	بكار جماعة

توزيع أشواط الإيذاع

الشوط	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الفئة	بكار للشيوخ	جعدان للشيوخ	بكار للشيوخ	بكار للشيوخ	جعدان للشيوخ	بكار جماعة	جعدان جماعة	بكار جماعة	بكار جماعة	جعدان جماعة