



**MES ASMABI COLLEGE, P. VEMBALLUR**



**MES ASMABI SPORTS ACADEMY**

**An Outreach Initiative**

**2018-23**

# FITNESS PROGRAMME FOR UNIFORMED FORCES

MES Asmabi college Sports Academy has initiated a physical fitness programme to train individuals who are aspiring for uniformed forces such as Agniveer (Army, Navy, Air Force), Police, Excise, Forest, Fire Force that test physical fitness.



**MES അസ്മബി കോളേജ് സ്പോർട്സ് അക്കാദമിയുടെ കീഴിൽ പുതിയ**  
**PHYSICAL FITNESS BATCH**  
**മാർച്ച് മുതൽ ആരംഭിക്കുന്നു**

**ആദ്യ ബാച്ചിലേക്ക് 25 പേർക്ക് മാത്രം അവസരം**

**FOUR MONTH COURSE**  
**FREE COACHING AFTER 4 MONTHS**

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് **9746061215**  
**9847374706**



Green Practices are also incorporated in the fitness programme to meet SDGs

# FITNESS PROGRAMME FOR UNIFORMED FORCES - OUTCOME



**M E S അസ്ഥാബി കോളേജ് സ്പോർട്സ് അക്കാദമിയുടെ കീഴിൽ വിവിധ സേനകളിലേക്ക് കായിക ക്ഷമത പരീക്ഷയിൽ ഉന്നത വിജയം നേടിയ ഉദ്യോഗാർത്ഥികൾക്കും ഇതിന് നേതൃത്വം നൽകുന്ന കോളേജ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ പ്രൊഫസർ ബിന്തിൽ സാറിനും പരിശീലകൻ സുധീർ സാറിനും**

Under the Fitness Outreach Programme more than 40 candidates cleared physical test of various Uniformed Forces.

# ATHLETICS OUTREACH PROGRAMME

Open for all age categories

The Sports Academy of the college has trained students of neighbouring educational institutions for athletics. The students have secured remarkable achievements in District level and State level athletics Meet.



**Ehan Yasir Sheikh who was one among the students in athletics outreach programme secured BRONZE Medal in Kerala State Junior Athletic Meet.**

**He secured GOLD in 2000 m Race in Thrissur District Athletic Meet**



**MES ACADEMY Jersey Distribution**

കൾമീർ സ്വദേശിയായ ഇഹാൻ യാസിർ ഷെയ്ഖ് അൽലറ്റിക് അസോസിയേഷൻ സെക്രട്ടറി കെ.എസ്. ഹരിദയാൽ. പി.എം. നാരായണൻ നമ്പൂതിരി, സുധീർ എന്നിവർക്കൊപ്പം

## വന്നു... കണ്ടു... കീഴടക്കി

കുന്നംകുളം > ദുബായിൽനിന്ന് വന്നു. ജില്ലാ അൽലറ്റിക് മീറ്റിൽ പങ്കെടുത്ത് ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടി. ദുബായിലേക്കുതന്നെ മടങ്ങി. ഇനി സംസ്ഥാന മീറ്റിനെത്തുമെന്ന ഉറപ്പോടെ.

കൾമീർ സ്വദേശി ഇഹാൻ യാസിർ ഷെയ്ഖാണ് പടിഞ്ഞാറേ വെമ്പല്ലൂർ എം.ഇ.എസ്. കോളേജിനു വേണ്ടി അണ്ടർ 16 ആൺ കുട്ടികളുടെ വിഭാഗത്തിൽ മത്സരിക്കാനിറങ്ങിയത്. ഇരിങ്ങാലക്കുട ക്രൈസ്റ്റ് കോളേജിലെ കായികാധ്യാപകനായിരുന്ന കാട്ടൂർ സ്വദേശി സുമേഷായിരുന്നു ഇഹാന്റെ വഴികാട്ടി.

ദുബായിൽ സുമേഷിന്റെ ശിഷ്യനാണ് ഇഹാൻ. ജില്ലാ അൽലറ്റിക് മീറ്റ് നടക്കുന്നതിന്ത് പങ്കെടുക്കാൻ താല്പര്യം അറിയിക്കുകയായിരുന്നു. സംസ്ഥാന അൽലറ്റിക് അസോസിയേഷനിൽ ജനനത്തിയതിനുശേഷം ഉറപ്പുള്ള രേഖകൾ നൽകി രജിസ്റ്റർ ചെയ്താണ് 2000 മീറ്റർ ഓടാനിറങ്ങിയത്. സ്വർണനേട്ടത്തോടെയായിരുന്നു മടക്കം.

# ATHLETICS OUTREACH PROGRAMME

## Achievements



**Ehan Yasir (U-16)**  
**2000 m - FIRST**



**Shiva Theertha (U-16)**  
**2000 m - THIRD**



**Tharuni Nanda (U-18)**  
**Midley Relay - SECOND**  
**800 m Race - THIRD**



**Anamika (U-18)**  
**Midley Relay - SECOND**  
**800 m Race - SECOND**



**Sreenanda (U-18)**  
**Midley Relay - SECOND**  
**200 m Race - SECOND**  
**100 m Race - SECOND**



**Avantika (U-18)**  
**Midley Relay - SECOND**  
**400 m Race - THIRD**



**Sreenandha PB (U-16)**  
**100m&200m Silver**



**Anamika PS (U-16)**  
**800m - Silver**



**Tharuni Nandha MS (U-16)**  
**2000m -Gold**



The MES Sports Academy team (Ajali, Athira, Akshay, and Parthasarathy) came in second place in the Men Women's 4 x 100 meter Relay at the Thrissur District Junior Athletics Championship.




**Akshay OP**  
**800 m Race - THIRD**  
**Thrissur Senior Athletic Championship**





**THRISSUR DISTRICT ATHLETIC CHAMPIONSHIP WINNERS**

*Congratulations*


**UNDER 16 CATEGORIES**      **UNDER 14 CATEGORIES**

 EHAN YASIR SHAIKH First Prize in 200 m Race	 SANDRA Third Prize in Walking	 SIVA THEERTHA Third Prize in 200 m Race	 ADITYAN RATHEESH Third Prize in Triathlon
--	---	--	--

**UNDER 18 CATEGORIES**

 AVANTIKA Second Prize in 400 m Race	 TARUNI NANDA Third Prize in 800 m Race	 SREENANDA Second Prize in 200 m Race	 NIRANJANA Second prize in 100 m Race	 ANAMIKA Second prize in 800 m Race
---	---	--	--	--

**MEN AND WOMEN CATEGORIES**      **MEN CATEGORIES**

 ANJALI,ATHIRA,AKSHAY,PARTHASARATHI Second Prize in 4x100 m Relay	 AKSHAY O P Third Prize in 800 m Race
---	--



**Adithyan (U-14)**  
**Long Jump - THIRD**  
**CBSE MEET**



**Avantika**  
**400 m Race- FIRST**  
**Block Level**  
**Keralolsavam 2023**



# JAVELIN THROW TRAINING- MAY 2023

Javelin throw training is imparted by Sports Academy of the college to enhance physical fitness in our students.

