

SUKAN MALAYSIA XXI SARAWAK 2024
17 - 24 OGOS 2024

AKUATIK RENANG

TARIKH PERTANDINGAN

19 - 23 OGOS 2024

VENUE

PUSAT AKUATI PANDELELA RINONG, PETRA JAYA

JADUAL PERTANDINGAN
AKUATIK RENANG

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
18 OGOS 2024 AHAD	1000 1400					TAKLIMAT KEPEGAWAIAN TEKNIKAL TAKLIMAT PENGURUS PASUKAN (TPP) & UNDIAN	BILIK MESYUARAT PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA
HARI PERTAMA (19 OGOS 2024) ISNIN							
	0845	SARINGAN	LW			200M GAYA BEBAS - WANITA 200M GAYA BEBAS - LELAKI 100M GAYA KUAQ DADA - WANITA 100M GAYA KUAQ DADA - LELAKI 50M GAYA KUAQ LENTANG - WANITA 50M GAYA KUAQ LENTANG - LELAKI 400M RAMPAIAN PERSEORANGAN - WANITA 400M RAMPAIAN PERSEORANGAN - LELAKI	
	1700	AKHIR	W			200M GAYA BEBAS - WANITA	
	1710	AKHIR	L			200M GAYA BEBAS - LELAKI	
	1720	AKHIR	W			100M GAYA KUAQ DADA - WANITA	
	1725	AKHIR	L			100M GAYA KUAQ DADA - LELAKI	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 1. 200M GAYA BEBAS - WANITA 2. 200M GAYA BEBAS - LELAKI 3. 100M GAYA KUAQ DADA - WANITA 4. 100M GAYA KUAQ DADA - LELAKI	
	1750	AKHIR	W			50M GAYA KUAQ LENTANG - WANITA	
	1755	AKHIR	L			50M GAYA KUAQ LENTANG - LELAKI	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 5. 50M GAYA KUAQ LENTANG - WANITA 6. 50M GAYA KUAQ LENTANG - LELAKI	
	1825	AKHIR	W			400M RAMPAIAN PERSEORANGAN - WANITA	
	1835	AKHIR	L			400M RAMPAIAN PERSEORANGAN - LELAKI	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 7. 400M RAMPAIAN PERSEORANGAN - WANITA 8. 400M RAMPAIAN PERSEORANGAN - LELAKI	
HARI KEDUA (20 OGOS 2024) SELASA							
	0845	SARINGAN	LW			200M GAYA KUAQ LENTANG - WANITA 200M GAYA KUAQ LENTANG - LELAKI 100M GAYA BEBAS - WANITA 100M GAYA BEBAS - LELAKI 50M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - WANITA 50M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - LELAKI 200M RAMPAIAN PERSEORANGAN - WANITA 200M RAMPAIAN PERSEORANGAN - LELAKI 4X100M RAMPAIAN CAMPURAN	
	1700	AKHIR	W			200M GAYA KUAQ LENTANG - WANITA	
	1710	AKHIR	L			200M GAYA KUAQ LENTANG - LELAKI	
	1720	AKHIR	W			100M GAYA BEBAS - WANITA	
	1730	AKHIR	L			100M GAYA BEBAS - LELAKI	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 9. 200M GAYA KUAQ LENTANG - WANITA 10. 200M GAYA KUAQ LENTANG - LELAKI 11. 100M GAYA BEBAS - WANITA 12. 100M GAYA BEBAS - LELAKI	
	1800	AKHIR	W			50M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - WANITA	
	1805	AKHIR	L			50M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - LELAKI	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 13. 50M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - WANITA 14. 50M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - LELAKI	
	1830	AKHIR	W			200M RAMPAIAN PERSEORANGAN - WANITA	
	1840	AKHIR	L			200M RAMPAIAN PERSEORANGAN - LELAKI	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 15. 200M RAMPAIAN PERSEORANGAN - WANITA 16. 200M RAMPAIAN PERSEORANGAN - LELAKI	
1905	AKHIR	LW			4 X 100M RAMPAIAN CAMPURAN		
					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 17. 4 X 100M RAMPAIAN CAMPURAN		
HARI KETIGA (21 OGOS 2024) RABU							
	0845	SARINGAN	LW			1500M GAYA BEBAS - LELAKI (SLOW HEAT) 800M GAYA BEBAS - WANITA (SLOW HEAT) 50M GAYA KUAQ DADA - LELAKI 50M GAYA KUAQ DADA - WANITA 200M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - LELAKI 200M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - WANITA 4 X 100M GAYA BEBAS - LELAKI 4 X 100M GAYA BEBAS - WANITA	
	1700	AKHIR	L			1500M GAYA BEBAS - LELAKI (FAST HEAT)	
	1730	AKHIR	W			800M GAYA BEBAS - WANITA (FAST HEAT)	
	1755	AKHIR	L			50M GAYA KUAQ DADA - LELAKI	
	1800	AKHIR	W			50M GAYA KUAQ DADA - WANITA	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 18. 1500M GAYA BEBAS - LELAKI 19. 800M GAYA BEBAS - WANITA 20. 50M GAYA KUAQ DADA - LELAKI 21. 50M GAYA KUAQ DADA - WANITA	
	1825	AKHIR	L			200M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - LELAKI	
	1830	AKHIR	W			200M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - WANITA	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 22. 200M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - LELAKI 23. 200M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - WANITA	
	1855	AKHIR	L			4 X 100M GAYA BEBAS - LELAKI	
	1905	AKHIR	W			4 X 100M GAYA BEBAS - WANITA	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 24. 4 X 100M GAYA BEBAS - LELAKI 25. 4 X 100M GAYA BEBAS - WANITA	

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI KEEMPAT (22 OGOS 2024) KHAMIS	0845	SARINGAN	LW			400M GAYA BEBAS - WANITA 400M GAYA BEBAS - LELAKI 100M GAYA KUAK KUPU-KUPU - WANITA 100M GAYA KUAK KUPU-KUPU - LELAKI 200M GAYA KUAK DADA - WANITA 200M GAYA KUAK DADA - LELAKI 4 X 200M GAYA BEBAS - WANITA 4 X 200M GAYA BEBAS - LELAKI	
	1700	AKHIR	W			400M GAYA BEBAS - WANITA	
	1710	AKHIR	L			400M GAYA BEBAS - LELAKI	
	1720	AKHIR	W			100M GAYA KUAK KUPU-KUPU - WANITA	
	1730	AKHIR	L			100M GAYA KUAK KUPU-KUPU - LELAKI	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 26. 400M GAYA BEBAS - WANITA 27. 400M GAYA BEBAS - LELAKI 28. 100M GAYA KUAK KUPU-KUPU - WANITA 29. 100M GAYA KUAK KUPU-KUPU - LELAKI	
	1800	AKHIR	W			200M GAYA KUAK DADA - WANITA	
	1810	AKHIR	L			200M GAYA KUAK DADA - LELAKI	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 30. 200M GAYA KUAK DADA - WANITA 31. 200M GAYA KUAK DADA - LELAKI	
	1830	AKHIR	W			4 X 200M GAYA BEBAS - WANITA	
	1840	AKHIR	L			4 X 200M GAYA BEBAS - LELAKI	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 32. 4 X 200M GAYA BEBAS - WANITA 33. 4 X 200M GAYA BEBAS - LELAKI	
	HARI KELIMA (23 OGOS 2024) JUMAAT	0845	SARINGAN	LW			1500M GAYA BEBAS - WANITA (SLOW HEAT) 800M GAYA BEBAS - LELAKI (SLOW HEAT) 100M GAYA KUAK LENTANG - WANITA 100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI 50M GAYA BEBAS - WANITA 50M GAYA BEBAS - LELAKI 4 X 100M RAMPAIAN - WANITA 4 X 100M RAMPAIAN - LELAKI
1700		AKHIR	W			1500M GAYA BEBAS - WANITA (FAST HEAT)	
1715		AKHIR	L			800M GAYA BEBAS - LELAKI (FAST HEAT)	
1740		AKHIR	W			100M GAYA KUAK LENTANG - WANITA	
1750		AKHIR	L			100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 34. 1500M GAYA BEBAS - WANITA 35. 800M GAYA BEBAS - LELAKI 36. 100M GAYA KUAK LENTANG - WANITA 37. 100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI	
1810		AKHIR	W			50M GAYA BEBAS - WANITA	
1815		AKHIR	L			50M GAYA BEBAS - LELAKI	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 38. 50M GAYA BEBAS - WANITA 39. 50M GAYA BEBAS - LELAKI	
1840		AKHIR	W			4 X 100M RAMPAIAN - WANITA	
1850		AKHIR	L			4 X 100M RAMPAIAN - LELAKI	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 40. 4 X 100M RAMPAIAN - WANITA 41. 4 X 100M RAMPAIAN - LELAKI	