

**SUKAN MALAYSIA XXI SARAWAK 2024**  
**17 - 24 OGOS 2024**

**OLAHRAGA**

TARIKH PERTANDINGAN

19 - 23 OGOS 2024

VENUE

STADIUM SARAWAK PETRA JAYA

**JADUAL PERTANDINGAN**  
**OLAHRAGA**

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG	
<b>18 OGOS 2024</b> <b>AHAD</b>	1000-1200					TEAM MANAGERS MEETING	BILIK LATIHAN, LEVEL 1, STADIUM SARAWAK, PETRA JAYA	
	1400-1700					TECHNICAL OFFICIAL BRIEFING		
<b>HARI PERTAMA</b> <b>(19 OGOS 2024)</b> <b>ISNIN</b>	0700	AKHIR	L		101	20,000M LUMBA JALAN KAKI		
	0800	AKHIR	W		102	LOMPAT TINGGI		
	0815	AKHIR	L		103	LONTAR PELURU		
	0920	DEKATLON-1	L		104	100M		
	0950	S/AKHIR	W		105	100M		
	1000	DEKATLON-2	L		106	LOMPAT JAUH		
	1010	S/AKHIR	L		107	100M		
	1030						<b>UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT</b> <b>1. 20,000M LUMBA JALAN KAKI</b>	
	1040	S/AKHIR	L/W		108	4 X 400M CAMPURAN		
	1100	DEKATLON-3	L		109	LONTAR PELURU		
	1110						<b>UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT</b> <b>2. LOMPAT TINGGI</b> <b>3. LONTAR PELURU</b>	
	<b>REHAT</b>							
	1500	DEKATLON-4	L		110	LOMPAT TINGGI		
	1510	AKHIR	L		111	LOMPAT KIJANG		
	1540	AKHIR	L		112	MEREJAM LEMBING		
	1610	AKHIR	W		113	100M		
	1620	AKHIR	L		114	100M		
	1650	AKHIR	W		115	5,000M		
	1730						<b>UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT</b> <b>4. LOMPAT KIJANG</b> <b>5. MEREJAM LEMBING</b> <b>6. 100M - WANITA</b> <b>7. 100M - LELAKI</b>	
	1750	DEKATLON-5	L		116	400M		
	1800	AKHIR	L/W		117	4 X 400M CAMPURAN		
	1835						<b>UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT</b> <b>8. 5,000M - WANITA</b> <b>9. 4 X 400M CAMPURAN</b>	
	<b>HARI KEDUA</b> <b>(20 OGOS 2024)</b> <b>SELASA</b>	0700	AKHIR	L		201	10,000M	
0810		DEKATLON-6	L		202	110M LARI BERPAGAR		
0820		AKHIR	W		203	LOMPAT JAUH		
0820		S/AKHIR	L		204	110M LARI BERPAGAR		
0840		S/AKHIR	W		205	100M LARI BERPAGAR		
0850		DEKATLON-7	L		206	LEMPAR CAKERA		
0910		S/AKHIR	W		207	200M		
0930		S/AKHIR	L		208	200M		
1020		DEKATLON-8	L		209	LOMPAT BERGALAH		
1020		S/AKHIR	W		210	4 X 400M		
1040		S/AKHIR	L		211	4 X 400M		
1050							<b>UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT</b> <b>10. 10,000M - LELAKI</b> <b>11. LOMPAT JAUH - WANITA</b>	
<b>REHAT</b>								
1510		AKHIR	L		212	LOMPAT TINGGI		
1520		DEKATLON-9	L		213	REJAM LEMBING		
1520		AKHIR	W		214	100M LARI BERPAGAR		
1530		AKHIR	L		215	110M LARI BERPAGAR		
1540		AKHIR	W		216	LEMPAR CAKERA		
1550		AKHIR	W		217	200M		
1600		AKHIR	L		218	200M		
1620		AKHIR	W		219	1,500M		
1630		AKHIR	L		220	1,500M		
1640							<b>UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT</b> <b>12. 100M LARI BERPAGAR - WANITA</b> <b>13. 110M LARI BERPAGAR - LELAKI</b> <b>14. 200M - WANITA</b> <b>15. 200M - LELAKI</b>	
1710	DEKATLON-10	L		221	1,500M			
1720						<b>UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT</b> <b>16. 1,500M - WANITA</b> <b>17. 1,500M - LELAKI</b>		
1740	AKHIR	W		222	4 X 400M			
1750	AKHIR	L		223	4 X 400M			

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG	
	1825					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 18. LOMPAT TINGGI - LELAKI 19. LEMPAR CAKERA - WANITA 20. 1,500M - LELAKI 21. 4 X 400M - WANITA 22. 4 X 400M - LELAKI		
HARI KETIGA (21 OGOS 2024) RABU	0700	AKHIR	W		301	10,000M LUMBA JALAN KAKI		
	0810	AKHIR	W		302	LOMPAT BERGALAH		
	0830	HEPTATLON-1	W		303	100M LARI BERPAGAR		
	0840	AKHIR	L		304	LEMPAR CAKERA		
	0930	HEPTATLON-2	W		305	LOMPAT TINGGI		
	1010	S/AKHIR	W		306	400M		
	1030	S/AKHIR	L		307	400M		
	1040					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 23. 10,000M LUMBA JALAN KAKI - WANITA 24. LOMPAT BERGALAH - WANITA		
	REHAT							
	1500	HEPTATLON-3	W		308	LONTAR PELURU		
	1530	AKHIR	W		309	MEREJAM LEMBING		
	1540	AKHIR	W		310	400M		
	1540	AKHIR	L		311	400M		
	1600					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 25. LEMPAR CAKERA - LELAKI		
	1610	AKHIR	W		312	3,000M LARI BERHALANGAN		
	1635	AKHIR	L		313	3,000M LARI BERHALANGAN		
	1700	HEPTATLON-4	W		314	200M		
	1710					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 26. MEREJAM LEMBING - WANITA 27. 400M - WANITA 28. 400M - LELAKI		
	1730	S/AKHIR	W		315	4 X 100M		
	1750	S/AKHIR	L		316	4 X 100M		
1800					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 29. 3,000M LARI BERHALANGAN - WANITA 30. 3,000M LARI BERHALANGAN - LELAKI			
HARI KEEMPAT (22 OGOS 2024) KHAMIS	0700	AKHIR	L		401	10,000M LUMBA JALAN KAKI		
	0810	HEPTATLON-5	W		402	LOMPAT JAUH		
	0830	AKHIR	W		403	BALING TUKUL BESI		
	0900	AKHIR	L		404	5,000M		
	0950					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 31. 10,000M LUMBA JALAN KAKI - LELAKI		
	1030	S/AKHIR	L		405	400M LARI BERPAGAR		
	1050	S/AKHIR	W		406	400M LARI BERPAGAR		
	1000	HEPTATLON-6	W		407	REJAM LEMBING		
	1040					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 32. BALING TUKUL BESI - WANITA 33. 5,000M - LELAKI		
	REHAT							
	1500	AKHIR	W		408	LOMPAT KIJANG		
	1510	AKHIR	L		409	LOMPAT BERGALAH		
	1520	AKHIR	W		410	LONTAR PELURU		
	1530	AKHIR	W		411	400M LARI BERPAGAR		
	1540	AKHIR	L		412	400M LARI BERPAGAR		
	1600	HEPTATLON-7	W		413	800M		
	1610	S/AKHIR	W		414	800M		
	1630	S/AKHIR	L		415	800M		
	1640					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 34. LOMPAT KIJANG - WANITA 35. LONTAR PELURU 36. 400M LARI BERPAGAR - WANITA 37. 400M LARI BERPAGAR - LELAKI		
	1700	AKHIR	W		416	10,000M		
1800					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 38. LOMPAT BERGALAH - LELAKI 39. 800M - WANITA 40. 10,000M - WANITA			

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI KELIMA (23 OGOS 2024) JUMAAT	0700	AKHIR	W		501	20,000M LUMBA JALAN KAKI	
	0800	AKHIR	L		502	LOMPAT JAUH	
	0810	AKHIR	L		503	BALING TUKUL BESI	
	0930	AKHIR	W		504	800M	
	0940	AKHIR	L		505	800M	
	1015					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 41. 20,000M LUMBA JALAN KAKI - WANITA 42. 800M - WANITA 43. 800M - LELAKI	
	1040	AKHIR	W		506	4 X 100M	
	1050	AKHIR	L		507	4 X 100M	
	1130					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 44. LOMPAT JAUH - LELAKI 45. BALING TUKUL BESI - LELAKI 46. 4 X 400M - WANITA 47. 4 X 400M - LELAKI	

DIKEMASKINI: 29/07/2024