

SUKAN MALAYSIA XXI SARAWAK 2024
17 - 24 OGOS 2024

ANGKAT BERAT

TARIKH PERTANDINGAN

19 - 23 OGOS 2024

VENUE

Dewan Sukan Tan Sri Datuk Amar Stephen Kalong Ningkan, Betong

JADUAL PERTANDINGAN
ANGKAT BERAT

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
18 OGOS 2024 AHAD	1500					TAKLIMAT PENGURUS PASUKAN (TPP)	BILIK MESYUARAT PEJABAT RESIDEN BETONG, BETONG
	1630					MESYUARAT PEGAWAI TEKNIKAL DAN SUKARELAWAN	
HARI PERTAMA (19 OGOS 2024) ISNIN	0700		L			TIMBANGAN BERAT	
	0900	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 55 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 1. TIDAK MELEBIHI 55 KG - LELAKI	
	0930		W			TIMBANGAN BERAT	
	1130	AKHIR	W			TIDAK MELEBIHI 45 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 2. TIDAK MELEBIHI 45 KG - WANITA	
	1200		L			TIMBANGAN BERAT	
	1400	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 61 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 3. TIDAK MELEBIHI 61 KG - LELAKI	
HARI KEDUA (20 OGOS 2024) SELASA	0800		W			TIMBANGAN BERAT	
	1000	AKHIR	W			TIDAK MELEBIHI 49 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 4. TIDAK MELEBIHI 49 KG - WANITA	
	1030		L			TIMBANGAN BERAT	
	1230	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 67 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 5. TIDAK MELEBIHI 67 KG - LELAKI	
	1300		W			TIMBANGAN BERAT	
	1500	AKHIR	W			TIDAK MELEBIHI 55 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 6. TIDAK MELEBIHI 55 KG - WANITA	
HARI KETIGA (21 OGOS 2024) RABU	0800		L			TIMBANGAN BERAT	
	1000	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 73 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 7. TIDAK MELEBIHI 73 KG - LELAKI	
	0930		W			TIMBANGAN BERAT	
	1130	AKHIR	W			TIDAK MELEBIHI 59 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 8. TIDAK MELEBIHI 59 KG - WANITA	
	1200		L			TIMBANGAN BERAT	
	1400	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 81 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 9. TIDAK MELEBIHI 81 KG - LELAKI	
HARI KEEMPAT (22 OGOS 2024) KHAMIS	0800		W			TIMBANGAN BERAT	
	1000	AKHIR	W			TIDAK MELEBIHI 64 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 10. TIDAK MELEBIHI 64 KG - WANITA	
	0930		L			TIMBANGAN BERAT	
	1130	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 89 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 11. TIDAK MELEBIHI 89 KG - LELAKI	
	1200		W			TIMBANGAN BERAT	
	1400	AKHIR	W			TIDAK MELEBIHI 71 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 12. TIDAK MELEBIHI 71 KG - WANITA	
HARI KELIMA (23 OGOS 2024) JUMAAT	0700		L			TIMBANGAN BERAT	
	0900	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 96 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 13. TIDAK MELEBIHI 96 KG - LELAKI	
	0700		L			TIMBANGAN BERAT	
	0900	AKHIR	L			MELEBIHI 96 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 14. MELEBIHI 96 KG - LELAKI	
	1230		W			TIMBANGAN BERAT	
	1430	AKHIR	W			TIDAK MELEBIHI 76 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 15. TIDAK MELEBIHI 76 KG - WANITA	
1230		W			TIMBANGAN BERAT		
	1430	AKHIR	W			MELEBIHI 76 KG	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 16. MELEBIHI 76 KG - WANITA	

DIKEMASKINI: 20/08/2024