

SUKAN MALAYSIA XXI SARAWAK 2024
17 OGOS - 24 OGOS 2024

GIMNASTIK BERIRAMA

TARIKH PERTANDINGAN

17 - 19 OGOS 2024

VENUE

BORNEO CONVENTION CENTRE KUCHING

JADUAL PERTANDINGAN
GIMNASTIK BERIRAMA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	LW	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
15 OGOS 2024 KHAMIS	0800-2200					LATIHAN PENYESUAIAN GELANGGANG HARI 1	
	0800-2200					LATIHAN PENYESUAIAN GELANGGANG HARI 2	
16 OGOS 2024 JUMAAT	1000-1200					TAKLIMAT PENGURUS PASUKAN (TPP)	BILIK SEKRETARIAT BCKK
	1500-1700					MESYUARAT JURUHAKIM	
HARI PERTAMA (17 OGOS 2024) SABTU	0700-2200	LATIHAN	W			WARM-UP DAN LATIHAN	
						MESYUARAT JURUHAKIM & UNDIAN	
		AKHIR	W			KEJOHANAN HARI 1 (BERPASUKAN / KELAYAKAN - GELUNG DAN BOLA)	
		AKHIR	W			KEJOHANAN HARI 1 (BERPASUKAN / KELAYAKAN - BELANTAN DAN RIBEN)	
		LATIHAN	W			LATIHAN-LATIHAN BERKUMPULAN (5 GELUNG & 10 BELANTAN)	
					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 1. BERPASUKAN		
HARI KEDUA (18 OGOS 2024) AHAD	0700-2200	LATIHAN	W			WARM-UP DAN LATIHAN	
						MESYUARAT JURUHAKIM & UNDIAN	
		AKHIR	W			KEJOHANAN HARI 2 (INDIVIDU KESELURUHAN - GELUNG)	
		AKHIR	W			KEJOHANAN HARI 2 (INDIVIDU KESELURUHAN - BOLA)	
		AKHIR	W			KEJOHANAN HARI 2 (INDIVIDU KESELURUHAN - BELANTAN)	
		AKHIR	W			KEJOHANAN HARI 2 (INDIVIDU KESELURUHAN - RIBEN)	
		LATIHAN	W			LATIHAN-LATIHAN BERKUMPULAN (5 GELUNG)	
					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 2. INDIVIDU KESELURUHAN		
HARI KETIGA (19 OGOS 2024) ISNIN	0700-2200	LATIHAN	W			WARM-UP DAN LATIHAN	
						MESYUARAT JURUHAKIM & UNDIAN	
		AKHIR	W			KEJOHANAN HARI 3 (INDIVIDU ALATAN - GELUNG, BOLA, BELANTAN DAN RIBEN)	
						MESYUARAT JURUHAKIM & UNDIAN	
		LATIHAN	W			LATIHAN-LATIHAN BERKUMPULAN (10 BELANTAN)	
					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 3. LATIHAN BERKUMPULAN 4. INDIVIDU ALATAN GELUNG 5. INDIVIDU ALATAN BOLA 6. INDIVIDU ALATAN BELANTAN 7. INDIVIDU ALATAN RIBEN		

DIKEMASKINI: 29/07/2024