

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	
18 OGOS 2024 AHAD	1000-1200					TEAM MANAGERS MEETING	BILIK LATIHAN, LEVEL 1, STADIUM SARAWAK, PETRA JAYA	
	1400-1700					TECHNICAL OFFICIAL BRIEFING		
HARI PERTAMA (19 OGOS 2024) ISNIN	0700	AKHIR	L		101	20,000M LUMBA JALAN KAKI		
	0800	AKHIR	W		102	LOMPAT TINGGI		
	0815	AKHIR	L		103	MEREJAM LEMBING		
	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					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 1. 20,000M LUMBA JALAN KAKI - LELAKI (101)		
	1040	S/AKHIR	L/W		108	4 X 400M CAMPURAN		
	1100	DEKATLON-3	L		109	LONTAR PELURU		
	1110					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 2. LOMPAT TINGGI - WANITA (102) 3. MEREJAM LEMBING - LELAKI (103)		
	REHAT							
	1500	DEKATLON-4	L		110	LOMPAT TINGGI		
	1510	AKHIR	L		111	LOMPAT KIJANG		
	1540	AKHIR	L		112	LONTAR PELURU		
	1610	AKHIR	W		113	100M		
	1620	AKHIR	L		114	100M		
	1650	AKHIR	W		115	5,000M		
	1730					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 4. LOMPAT KIJANG - LELAKI (111) 5. LONTAR PELURU - LELAKI (112) 6. 100M - WANITA (113) 7. 100M - LELAKI (114)		
	1750	DEKATLON-5	L		116	400M		
	1800	AKHIR	L/W		117	4 X 400M CAMPURAN		
	1835					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 8. 5,000M - WANITA (115) 9. 4 X 400M CAMPURAN - LELAKI & WANITA (117)		
	HARI KEDUA (20 OGOS 2024) SELASA	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						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 10. 10,000M - LELAKI (201) 11. LOMPAT JAUH - WANITA (203)		
REHAT								
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						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 12. 100M LARI BERPAGAR - WANITA (214) 13. 110M LARI BERPAGAR - LELAKI (215) 14. 200M - WANITA (217) 15. 200M - LELAKI (218)		
1710	DEKATLON-10	L		221	1,500M			
1720					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 16. 1,500M - WANITA (219) 17. 1,500M - LELAKI (220)			
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 (212) 19. LEMPAR CAKERA - WANITA (216) 20. DEKATLON - LELAKI (221) 21. 4 X 400M - WANITA (222) 22. 4 X 400M - LELAKI (223)		
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 (301) 24. LOMPAT BERGALAH - WANITA (302)		
	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 (304)		
	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 (309) 27. 400M - WANITA (310) 28. 400M - LELAKI (311)		
	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 (312) 30. 3,000M LARI BERHALANGAN - LELAKI (313)			
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 (401)		
	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 (403) 33. 5,000M - LELAKI (404)		
	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 (408) 35. LONTAR PELURU - WANITA (410) 36. 400M LARI BERPAGAR - WANITA (411) 37. 400M LARI BERPAGAR - LELAKI (412)		
1700	AKHIR	W		416	10,000M			
1800					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 38. LOMPAT BERGALAH - LELAKI (409) 39. HEPTATLON - WANITA (413) 40. 10,000M - WANITA (416)			

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 (501) 42. 800M - WANITA (504) 43. 800M - LELAKI (505)	
	1040	AKHIR	W		506	4 X 100M	
	1050	AKHIR	L		507	4 X 100M	
	1130					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 44. LOMPAT JAUH - LELAKI (502) 45. BALING TUKUL BESI - LELAKI (503) 46. 4 X 100M - WANITA (506) 47. 4 X 100M - LELAKI (507)	

DIKEMASKINI: 17/08/2024