

KEJOHANAN OLAHRAGA TERBUKA POWPKL/MSWP/MILO 2024**JADUAL****Hari Pertama : 21hb Sep 2024 (Sabtu)****Sesi Pagi**

BIL	MASA	ACARA	MASA LAPUR	BAHAGIAN	PERINGKAT
101A	7.00 pg	5,000m	6.30 pg	Lelaki Terbuka	Akhir 1
101B	7.30 pg	5,000m	7.00 pg	Lelaki Terbuka	Akhir 2
102	8.00 pg	100m	7.30 pg	Perempuan 10-12	Saringan
103	8.00 pg	Lompat Jauh	7.15 pg	Lelaki Terbuka	Akhir
104	8.00 pg	Lombol Bergalah	7.15 pg	Wanita Terbuka	Akhir
105	8.00 pg	Lontar Peluru	7.15 pg	Lelaki 16-18	Akhir
106	8.00 pg	Lempar Cakera	7.15 pg	Lelaki 16-18	Akhir
107	8.20 pg	100m	7.50 pg	Lelaki 10-12	Saringan
108	8.40 pg	100m	8.10 pg	Lelaki 13-15	Saringan
109	9.00 pg	800m	8.30 pg	Lelaki 16-18	S/Akhir
110	9.20 pg	100m	8.50 pg	Lelaki Terbuka	S/Akhir
111	9.40 pg	100m	9.10 pg	Lelaki 16-18	S/Akhir
112	10.00 pg	100m	9.30 pg	Perempuan 13-15	S/Akhir
113	10.00 pg	Lontar Peluru	9.15 pg	Lelaki Terbuka	Akhir
114	10.00 pg	Lompat Tinggi	9.15 pg	Perempuan 16-18	Akhir
115	10.00 pg	Rejam Lembing	9.15 pg	Wanita Terbuka	Akhir
116	10.00 pg	Lompat Jauh	9.15 pg	Lelaki 16-18	Akhir
117	10.20 pg	100m	9.50 pg	Lelaki 13-15	S/Akhir
118	10.40 pg	100m	10.10 pg	Perempuan 10-12	S/Akhir
119	11.00 pg	100m	10.30 pg	Lelaki 10-12	S/Akhir

REHAT

Sesi Petang

120	2.00 ptg	Lombol Bergalah	1.15 ptg	Lelaki Terbuka	Akhir
121	2.00 ptg	Lompat Tinggi	1.15 ptg	Lelaki 16-18	Akhir
122	2.00 ptg	Lompat Jauh	1.15 ptg	Wanita Terbuka	Akhir
123	2.00 ptg	400m L/Berpagar	1.30 ptg	Lelaki Terbuka	Akhir
124	2.20 ptg	100m	1.50 ptg	Perempuan 10-12	Akhir
125	2.30 ptg	100m	2.00 ptg	Lelaki 10-12	Akhir
126	2.40 ptg	100m	2.10 ptg	Perempuan 13-15	Akhir
127	2.50 ptg	100m	2.20 ptg	Lelaki 13-15	Akhir
128	3.00 ptg	100m	2.30 ptg	Perempuan 16-18	Akhir
129	3.10 ptg	100m	2.40 ptg	Lelaki 16-18	Akhir
130	3.20 ptg	100m	2.50 ptg	Wanita Terbuka	Akhir
131	3.30 ptg	100m	3.00 ptg	Lelaki Terbuka	Akhir
132	3.30 ptg	Lontar Peluru	2.45 ptg	Lelaki 10-12	Akhir
133	3.30 ptg	Baling Tukul Besi	2.45 ptg	Lelaki Terbuka	Akhir
134	3.30 ptg	Lempar Cakera	2.45 ptg	Perempuan 16-18/Wanita Terbuka	Akhir
135	3.40 ptg	400m	3.10 ptg	Lelaki 16-18	S/Akhir
136	4.00 ptg	800m	3.30 ptg	Perempuan 16-18	Akhir
137	4.10 ptg	800m	3.40 ptg	Lelaki 16-18	Akhir
138	4.20 ptg	800m	3.50 ptg	Wanita Terbuka	Akhir
139	4.30 ptg	Lompat Jauh	3.45 ptg	Perempuan 16-18	Akhir
140	4.30 ptg	Lontar Peluru	3.45 ptg	Perempuan 10-12	Akhir
141	4.30 ptg	Baling Tukul Besi	3.45 ptg	Wanita Terbuka	Akhir
142	4.30 ptg	800m	4.00 ptg	Lelaki Terbuka	Akhir 1&2
143	4.40 ptg	4 x100m Lari Berganti ganti	4.10 ptg	Perempuan 10-12	Akhir
144	4.50ptg	4 x100m Lari Berganti ganti	4.20 ptg	Lelaki 10-12	Akhir
145	5.00 ptg	4 x100m Lari Berganti ganti	4.30 ptg	Perempuan 13-15	Akhir
146	5.10 ptg	4 x100m Lari Berganti ganti	4.40 ptg	Lelaki 13-15	Akhir
147**	5.20 ptg	4 x100m Lari Berganti ganti	4.50 ptg	Perempuan 16-18	Akhir
149**	5.20 ptg	4 x100m Lari Berganti ganti	4.50 ptg	Wanita Terbuka	Akhir
148	5.30 ptg	4 x100m Lari Berganti ganti	5.00 ptg	Lelaki 16-18	Akhir
150	5.40 ptg	4 x100m Lari Berganti ganti	5.10 ptg	Lelaki Terbuka	Akhir

KEJOHANAN OLAHRAGA TERBUKA POWPKL/MSWP/MILO 2024

JADUAL

Hari Kedua : 22hb Sep 2024 (Ahad)

Sesi Pagi

BIL	MASA	ACARA	MASA LAPUR	BAHAGIAN	PERINGKAT
201	7.30 pg	5,000m	7.00 pg	Wanita Terbuka	Akhir
202	8.00 pg	200m	7.30 pg	Perempuan 10-12	Saringan
203	8.00 pg	Lontar Peluru	7.15 pg	Lelaki 13-15	Akhir
204	8.00 pg	Lompat Kijang	7.15 pg	Wanita Terbuka	Akhir
205	8.00 pg	Lompat Tinggi	7.15 pg	Lelaki Terbuka	Akhir
206	8.20 pg	200m	7.50 pg	Lelaki 13-15	Saringan
207	8.40 pg	400m	8.10 pg	Perempuan 16-18	Akhir
208	8.50 pg	400m	8.30 pg	Lelaki 16-18	Akhir
209	9.00 pg	Lompat Kijang	8.15 pg	Lelaki Terbuka	Akhir
210	9.00 pg	400m	8.30 pg	Wanita Terbuka	Akhir
211	9.10 pg	400m	8.40 pg	Lelaki Terbuka	Akhir
212	9.20 pg	1500m	8.50 pg	Wanita Terbuka	Akhir
213	9.30 pg	Lontar Peluru	8.45 pg	Perempuan 16-18 / 13-15	Akhir
214	9.35 pg	1500m	9.05 pg	Lelaki Terbuka	Akhir
215	9.50 pg	200m	9.20 pg	Perempuan 10-12	S/Akhir
216	10.00 pg	200m	9.30 pg	Lelaki 10-12	S/Akhir
217	10.20 pg	200m	9.50 pg	Perempuan 13-15	S/Akhir
218	10.30 pg	Lompat Jauh	9.45 pg	Lelaki 10-12	Akhir
219	10.40 pg	200m	10.10 pg	Lelaki 13-15	S/Akhir
220	11.00 pg	200m	10.30 pg	Perempuan 16-18	S/Akhir
221	11.20 pg	200m	10.50 pg	Lelaki 16-18	S/Akhir
222	11.40 pg	80m L/Berpagar	11.10 pg	Lelaki 10-12	S/Akhir
223	12.00 tgh	110m L/Berpagar	11.30 ptg	Lelaki 13-15	S/Akhir

REHAT

Sesi Petang

224	2.00 ptg	Lompat Tinggi	1.15 ptg	Wanita Terbuka	Akhir
225	2.00 ptg	Lompat Jauh	1.15 ptg	Perempuan 10-12	Akhir
226	2.30 ptg	110m L/Berpagar	2.00 ptg	Lelaki 16-18	Akhir
227	2.45 ptg	110m L/Berpagar	2.15 ptg	Lelaki 13-15	Akhir
228	3.00 ptg	100m L/Berpagar	2.30 ptg	Perempuan 16-18	Akhir
229	3.15 ptg	100m L/Berpagar	2.45 ptg	Perempuan 13-15	Akhir
230	3.30 ptg	Lompat Jauh	2.45 ptg	Perempuan 13-15	Akhir
231	3.30 ptg	Rejam Lembing	2.45 ptg	Lelaki Terbuka	Akhir
232	3.30 ptg	80m L/Berpagar	3.00 ptg	Perempuan 10-12	Akhir
233	3.40 ptg	80m L/Berpagar	3.10 ptg	Lelaki 10-12	Akhir
234	3.55 ptg	200m	3.25 ptg	Perempuan 10-12	Akhir
235	4.05 ptg	200m	3.35 ptg	Lelaki 10-12	Akhir
236	4.15 ptg	200m	3.45 ptg	Perempuan 13-15	Akhir
237	4.25 ptg	200m	3.55 ptg	Lelaki 13-15	Akhir
238	4.30 ptg	Lompat Jauh	3.45 ptg	Lelaki 13-15	Akhir
239	4.30 ptg	Lempar Cakera	3.45 ptg	Lelaki Terbuka	Akhir
240	4.35 ptg	200m	4.05 ptg	Perempuan 16-18	Akhir
241	4.45 ptg	200m	4.15 ptg	Lelaki 16-18	Akhir
242	4.55 ptg	200m	4.25 ptg	Wanita Terbuka	Akhir
243	5.05 ptg	200m	4.35 ptg	Lelaki Terbuka	Akhir
244	5.15 ptg	3,000m L/Berhalangan	4.45 ptg	Lelaki Terbuka	Akhir
245	5.30 ptg	4x400m Lari Berganti ganti	5.00 ptg	Wanita Terbuka	Akhir
246	5.40 ptg	4x400m Lari Berganti ganti	5.10 ptg	Lelaki Terbuka	Akhir