



**KEJOHANAN OLAHRAGA TERBUKA PROGRAM PEMBANGUNAN
RAKAN MUDA POWPKL/RAKAN MUDA/MSWP/MILO 2025 (7 HINGGA 15 TAHUN)**

HARI PERTAMA 05 SEPTEMBER 2025 (HARI JUMAAT)

ATURCARA TENTATIF

BIL	MASA	ACARA	BAHAGIAN	PERINGKAT
101	7.30pg	1600m Jalan Kaki (10-12 Tahun)	Perempuan	Akhir
102	7.50pg	1600m Jalan Kaki (10-12 Tahun)	Lelaki	Akhir
103	8.00pg	Melempar Cakera (13 - 15 Tahun)	Lelaki	Akhir
104	8.10pg	400m (13-15 Tahun)	Perempuan	Saringan
105	8.55pg	400m (13-15 Tahun)	Lelaki	Saringan
106	9.40pg	100m (10-12 Tahun)	Perempuan	Saringan
107	10.15pg	100m (10-12 Tahun)	Lelaki	Saringan
108	10.15pg	Lontar Peluru (7- 9 Tahun)	Perempuan	Akhir
109	11.00pg	80m (7-9 Tahun)	Perempuan	Saringan
110	11.45pg	80m (7-9 Tahun)	Lelaki	Saringan
111	12.30tgh	100m (13-15 Tahun)	Perempuan	Saringan
112	1.15tgh	100m (13-15 Tahun)	Lelaki	Saringan

REHAT

113	2.30ptg	Lompat Jauh (7-9 Tahun)	Lelaki	Akhir
114	3.00ptg	400m (13-15 Tahun)	Perempuan	Separuh Akhir
115	3.15ptg	400m (13-15 Tahun)	Lelaki	Separuh Akhir
116	3.30ptg	100m (10-12 Tahun)	Perempuan	Separuh Akhir
117	3.45ptg	100m (10-12 Tahun)	Lelaki	Separuh Akhir
118	4.00ptg	100m (13-15 Tahun)	Perempuan	Separuh Akhir
119	4.15ptg	100m (13-15 Tahun)	Lelaki	Separuh Akhir
120	4.15ptg	Melempar Cakera (13 - 15 Tahun)	Perempuan	Akhir
121	4.30ptg	80m (7-9 Tahun)	Perempuan	Separuh Akhir
122	4.45ptg	80m (7-9 Tahun)	Lelaki	Separuh Akhir
123	5.00ptg	1500m (13-15 Tahun)	Perempuan	Akhir
124	5.15ptg	1500m (13-15 Tahun)	Lelaki	Akhir
125	5.30ptg	4x400m (13-15 Tahun)	Perempuan	Akhir
126	5.45ptg	4x400m (13-15 Tahun)	Lelaki	Akhir



**KEJOHANAN OLAHRAGA TERBUKA PROGRAM PEMBANGUNAN
RAKAN MUDA POWPKL/RAKAN MUDA/MSWP/MILO 2025 (7 HINGGA 15 TAHUN)**

HARI KEDUA 06 SEPTEMBER 2025 (HARI SABTU)

ATURCARA TENTATIF

BIL	MASA	ACARA	BAHAGIAN	PERINGKAT
201	7.00pg	3000m Jalan Kaki (13-15 Tahun)	Perempuan	Akhir
202	7.45pg	3000m Jalan Kaki (13-15 Tahun)	Lelaki	Akhir
203	8.00pg	Lompat Tinggi (13-15 Tahun)	Lelaki	Akhir
204	8.00pg	Lompat Jauh (7 - 9 Tahun)	Perempuan	Akhir
205	8.30pg	400m (13-15 Tahun)	Perempuan	Akhir
206	8.45pg	400m (13-15 Tahun)	Lelaki	Akhir
207	9.00pg	80m (7-9 Tahun)	Perempuan	Akhir
208	9.10pg	80m (7-9 Tahun)	Lelaki	Akhir
209	9.20pg	100m (10-12 Tahun)	Perempuan	Akhir
210	9.30pg	100m (10-12 Tahun)	Lelaki	Akhir
211	9.40pg	100m (13-15 Tahun)	Perempuan	Akhir
212	9.50pg	100m (13-15 Tahun)	Lelaki	Akhir
213	10.00pg	Lontar Peluru (13-15 Tahun)	Lelaki	Akhir
214	10.00pg	800m (13-15 Tahun)	Perempuan	Separuh Akhir
215	10.10pg	800m (13-15 Tahun)	Lelaki	Separuh Akhir
216	10.30pg	80m L/Pagar (10-12 Tahun)	Perempuan	Separuh Akhir
217	10.50pg	80m L/Pagar (10-12 Tahun)	Lelaki	Separuh Akhir
218	11.20pg	100m L/Pagar (13-15 Tahun)	Perempuan	Separuh Akhir
219	11.40pg	110m L/Pagar (13-15 Tahun)	Lelaki	Separuh Akhir

REHAT

220	2.00ptg	Lompat Tinggi (13-15 Tahun)	Perempuan	Akhir
221	2.00ptg	Lompat Jauh (10 - 12 Tahun)	Perempuan	Akhir
222	2.00ptg	110m L/Pagar (13-15 Tahun)	Lelaki	Akhir
223	2.15ptg	100m L/Pagar (13-15 Tahun)	Perempuan	Akhir
224	2.30ptg	80m L/Pagar (10-12 Tahun)	Perempuan	Akhir
225	2.40ptg	80m L/Pagar (10-12 Tahun)	Lelaki	Akhir
226	2.50ptg	150m (7-9 Tahun)	Perempuan	Saringan
227	3.30ptg	150m (7-9 Tahun)	Lelaki	Saringan
228	4.15ptg	Lontar Peluru (10 - 12 Tahun)	Lelaki	Akhir
229	4.15ptg	200m (10-12 Tahun)	Perempuan	Saringan
230	4.45ptg	200m (10-12 Tahun)	Lelaki	Saringan
231	5.15ptg	200m (13-15 Tahun)	Perempuan	Saringan
232	5.45ptg	200m (13-15 Tahun)	Lelaki	Saringan



**KEJOHANAN OLAHRAGA TERBUKA PROGRAM PEMBANGUNAN
RAKAN MUDA POWPKL/RAKAN MUDA/MSWP/MILO 2025 (7 HINGGA 15 TAHUN)**

HARI KETIGA 07 SEPTEMBER 2025 (HARI AHAD)

ATURCARA TENTATIF

BIL	MASA	ACARA	BAHAGIAN	PERINGKAT
301	7.30pg	Lompat Jauh (13-15 Tahun)	Perempuan	Akhir
302	7.30pg	Lontar Peluru (10 - 12 Tahun)	Perempuan	Akhir
303	7.30pg	800m Jalan Kaki (7-9 Tahun)	Perempuan	Akhir
304	8.00pg	800m Jalan Kaki (7-9 Tahun)	Lelaki	Akhir
305	8.30pg	800m (13-15 Tahun)	Perempuan	Akhir
306	8.45pg	800m (13-15 Tahun)	Lelaki	Akhir
307	9.00pg	200m (13-15 Tahun)	Perempuan	Separuh Akhir
308	9.15pg	200m (13-15 Tahun)	Lelaki	Separuh Akhir
309	9.30pg	Lontar Peluru (13-15 Tahun)	Perempuan	Akhir
310	9.30pg	200m (10-12 Tahun)	Perempuan	Separuh Akhir
311	9.45pg	200m (10-12 Tahun)	Lelaki	Separuh Akhir
312	10.00pg	150m (7-9 Tahun)	Perempuan	Separuh Akhir
313	10.15pg	150m (7-9 Tahun)	Lelaki	Separuh Akhir

REHAT

314	2.00ptg	Lompat Jauh (10-12 Tahun)	Lelaki	Akhir
315	2.00ptg	Lontar Peluru (7- 9 Tahun)	Lelaki	Akhir
316	2.00ptg	150m (7-9 Tahun)	Perempuan	Akhir
317	2.15ptg	150m (7-9 Tahun)	Lelaki	Akhir
318	2.30ptg	200m (10-12 Tahun)	Perempuan	Akhir
319	2.45ptg	200m (10-12 Tahun)	Lelaki	Akhir
320	3.00ptg	200m (13-15 Tahun)	Perempuan	Akhir
321	3.15ptg	200m (13-15 Tahun)	Lelaki	Akhir
322	3.30ptg	Lompat Jauh (13-15 Tahun)	Lelaki	Akhir
323	3.45ptg	4 x 100m (7-9 Tahun)	Perempuan	Akhir
324	4.00ptg	4 x 100m (7-9 Tahun)	Lelaki	Akhir
325	4.15ptg	4 x 100m (10-12 Tahun)	Perempuan	Akhir
326	4.30ptg	4 x 100m (10-12 Tahun)	Lelaki	Akhir
327	4.45ptg	4 x 100m (13-15 Tahun)	Perempuan	Akhir
328	5.00ptg	4 x 100m (13-15 Tahun)	Lelaki	Akhir