



KEJOHANAN OLAHRAGA DAN RENANG MASUM 2016

7 - 9 OKTOBER 2016

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS (UPSI)



JADUAL OLAHRAGA

Tarikh : 8 - 9 OKTOBER 2016

Tempat : KOMPLEKS SUKAN, KAMPUS SUKAN AZLAN SHAH

HARI PERTAMA: 8 OKTOBER 2016

NO.	MASA	ACARA	KATEGORI	PERINGKAT	CATATAN	
101	7.30 AM	5000M JALAN KAKI	WANITA	AKHIR		
102	8.30 AM	MELONTAR PELURU	LELAKI	AKHIR		
103	8.30 AM	MELEMPAR CAKERA	WANITA	AKHIR		
104	8.30 AM	LOMPAT JAUH	LELAKI	AKHIR		
105	8.30 AM	100 METER	HEPTATLON	AKHIR		
106	8.30 AM	100 METER	WANITA	S/AKHIR		
107	8.45 AM	110 METER	LELAKI	S/AKHIR		
108	9.00 AM	400 METER	WANITA	S/AKHIR		
109	9.15 AM	400 METER	LELAKI	S/AKHIR		
	9.30 AM	MAJLIS PENYAMPAIAN HADIAH				
110	9.30 AM	800 METER	WANITA	S/AKHIR		
111	9.45 AM	800 METER	LELAKI	S/AKHIR		
112	10.00 AM	LOMPAT TINGGI	HEPTATLON	AKHIR		
113	10.00 AM	5000 METER	LELAKI	AKHIR		
114	10.30 AM	4X100 METER	LELAKI	S/AKHIR		
115	10.45 AM	4X100 METER	WANITA	S/AKHIR		
116	11.00 AM	400M BERPAGAR	LELAKI	S/AKHIR		
117	11.15 AM	400M BERPAGAR	WANITA	S/AKHIR		
	11.15 AM	MAJLIS PENYAMPAIAN HADIAH				
REHAT						
201	2.00 PM	LOMPAT TINGGI	LELAKI	AKHIR		
202	2.00 PM	MEREJAM LEMBING	LELAKI	AKHIR		
203	2.00 PM	LOMPAT KIJANG	WANITA	AKHIR		
204	2.00 PM	LONTAR PELURU	HEPTATLON	AKHIR		
205	2.00 PM	400M BERPAGAR	LELAKI	AKHIR		
206	2.15 PM	400M BERPAGAR	WANITA	AKHIR		
207	2.30 PM	100 METER	WANITA	AKHIR		
208	2.30 PM	100 METER	LELAKI	AKHIR		
209	2.45 PM	400 METER	WANITA	AKHIR		
210	2.45 PM	400 METER	LELAKI	AKHIR		
211	3.00 PM	800 METER	LELAKI	AKHIR		
212	3.15 PM	800 METER	WANITA	AKHIR		
213	3.30 PM	3000M BERHALANGAN	LELAKI	AKHIR		

HARI PERTAMA: 8 OKTOBER 2016					
	3.45 PM	MAJLIS PENYAMPAIAN HADIAH			
214	3.45 PM	200 METER	HEPTATLON	AKHIR	
215	4.15 PM	4X100 METER	WANITA	AKHIR	
216	4.30 PM	4X100 METER	LELAKI	AKHIR	
	4.45 PM	MAJLIS PENYAMPAIAN HADIAH			

HARI KEDUA: 9 OKTOBER 2016					
NO.	MASA	ACARA	KATEGORI	PERINGKAT	CATATAN
301	7.30 AM	10000M JALAN KAKI	LELAKI	AKHIR	
302	8.30 AM	MELONTAR PELURU	WANITA	AKHIR	
303	8.30 AM	MELEMPAR CAKERA	LELAKI	AKHIR	
304	8.30 AM	LOMPAT JAUH	WANITA	AKHIR	
305	8.30 AM	200 METER	WANITA	S/AKHIR	
306	8.45 AM	200 METER	LELAKI	S/AKHIR	
307	9.00 AM	100M BERPAGAR	WANITA	S/AKHIR	
308	9.15 AM	110M BERPAGAR	LELAKI	S/AKHIR	
309	9.30 AM	LOMPAT JAUH	HEPTATLON	AKHIR	
310	9.30 AM	3000 METER	WANITA	AKHIR	
311	10.00 AM	4X400 METER	WANITA	S/AKHIR	
312	10.20 AM	4X400 METER	LELAKI	S/AKHIR	
	10.30 AM	MAJLIS PENYAMPAIAN HADIAH			
REHAT					
401	2.00 PM	LOMPAT TINGGI	WANITA	AKHIR	
402	2.00 PM	MEREJAM LEMBING	HEPTATLON	AKHIR	
403	2.00 PM	LOMPAT KIJANG	LELAKI	AKHIR	
404	2.00 PM	200 METER	WANITA	AKHIR	
405	2.15 PM	200 METER	LELAKI	AKHIR	
406	2.30 PM	100M BERPAGAR	WANITA	AKHIR	
407	2.45 PM	110M BERPAGAR	LELAKI	AKHIR	
408		MEREJAM LEMBING	WANITA	AKHIR	
	2.45 PM	MAJLIS PENYAMPAIAN HADIAH			
409	3.00 PM	1500 METER	WANITA	AKHIR	
410	3.15 PM	1500 METER	LELAKI	AKHIR	
411	3.30 PM	10000 METER	LELAKI	AKHIR	
412	4.00 PM	800 METER	HEPTATLON	AKHIR	
413	4.15 PM	4X400 METER	WANITA	AKHIR	
414	4.30 PM	4X400 METER	LELAKI	AKHIR	
	4.30 PM	MAJLIS PENYAMPAIAN HADIAH			