



Jadual Harian : 17hb November 2023 (Jumaat)

BIL	SUKAN / TEMPAT	MASA	ACARA	PERLAWANAN	TABLE	
1.	PING PONG - KOMPLEKS SUKAN BANGI, SEKSYEN 7, BANDAR BARU BANGI	AKHIR 9.00 PAGI	MEN TEAM	MEN TEAM AKHIR	1	
			WOMEN TEAM	WOMEN TEAM AKHIR	3	
		TERBAIK 16				
		3.00 PETANG	MEN SINGLE	SABAK BERNAM	Vs	KLANG
				PETALING	Vs	HULU LANGAT
				HULU SELANGOR	Vs	KUALA SELANGOR
				KUALA LANGAT	Vs	GOMBAK
		3.30 PETANG	WOMEN SINGLE	SABAK BERNAM	Vs	KUALA LANGAT
				GOMBAK	Vs	HULU SELANGOR
				HULU LANGAT	Vs	KUALA SELANGOR
PETALING	Vs			KLANG		



BIL	SUKAN / TEMPAT	MASA	ACARA	PERLAWANAN		
	PING PONG - KOMPLEKS SUKAN BANGI, SEKSYEN 7, BANDAR BARU BANGI	4.00 PETANG	MEN SINGLE	KUALA SELANGOR	Vs	SABAK BERNAM
				GOMBAK	Vs	KLANG
				PETALING	Vs	HULU SELANGOR
				HULU LANGAT	Vs	KUALA LANGAT
		4.30 PETANG	WOMEN SINGLE	GOMBAK	Vs	KLANG
				SABAK BERNAM	Vs	KUALA SELANGOR
				KUALA LANGAT	Vs	HULU LANGAT
				HULU SELANGOR	Vs	PETALING
		SUKU AKHIR 5.00 PETANG	MEN SINGLE	SUKU AKHIR 1		
				SUKU AKHIR 2		
				SUKU AKHIR 3		
				SUKU AKHIR 4		



PING PONG - KOMPLEKS SUKAN BANGI, SEKSYEN 7, BANDAR BARU BANGI	SUKU AKHIR 5.30 PETANG	WOMEN SINGLE	SUKU AKHIR 1
			SUKU AKHIR 2
			SUKU AKHIR 3
			SUKU AKHIR 4
	6.00 PETANG	MEN SINGLE	SEPARUH AKHIR 1 & 2
	6.30 PETANG	WOMEN SINGLE	SEPARUH AKHIR 1 & 2



BIL	SUKAN / TEMPAT	MASA	KOD ACARA	ACARA	PERINGKAT	BIL GLG	
2.	PETANQUE - GELANGGANG PETANQUE PGA, CHERAS	8.15 AM	TL	TRIPLE LELAKI	PUSINGAN 1 – PERMAINAN 1	9	
		9.30 AM	TW	TRIPLE WANITA		9	
		9.45 AM	TL	TRIPLE LELAKI	PUSINGAN 1 – PERMAINAN 2	9	
		11.00 AM	TW	TRIPLE WANITA		9	
		REHAT – SOLAT JUMAAT					
		2.30 PM	TL	TRIPLE LELAKI	PUSINGAN 1 – PERMAINAN 3	9	
		4.00 PM	TW	TRIPLE WANITA		9	
		4.30 PM	TL	TRIPLE LELAKI	SUKU AKHIR	4	
		6.00 PM	TW	TRIPLE WANITA		4	



BIL	SUKAN / TEMPAT	MASA	ACARA	PERLAWANAN			GLG
3.	SEPAK TAKRAW - UPTOWN SPORTS BANGI	9.00 PAGI	REGU TEAM	GOMBAK	lwn	KUALA LANGAT	1
				SEPANG	lwn	KUALA SELANGOR	2
				KLANG	lwn	HULU LANGAT	3
		3.00 PETANG		KUALA LANGAT	lwn	PETALING	1
				GOMBAK	lwn	HULU SELANGOR	2
				HULU LANGAT	lwn	SEPANG	3



BIL	SUKAN / TEMPAT	NO ACARA	MASA	JANTINA	PERINGKAT	ACARA
4.	OLAHRAGA - KOMPLEKS SUKAN MPKJ, BANDAR BARU BANGI	101	7.30 PAGI	LELAKI	AKHIR	10000 m JALAN KAKI
		102	8.15 PAGI	LELAKI	AKHIR	5000 m
		103	8.30 PAGI	LELAKI	AKHIR	LOMPAT TINGGI
		104	8.30 PAGI	WANITA	AKHIR	LOMPAT KIJANG
		105	8.30 PAGI	LELAKI	AKHIR	LONTAR PELURU
		106	8.45 PAGI	WANITA	SEPARUH AKHIR - AKHIR	400 m LARI BERPAGAR
		107	9.00 PAGI	LELAKI	SEPARUH AKHIR	400 m LARI BERPAGAR
		108	9.10 PAGI	WANITA	SEPARUH AKHIR - AKHIR	800 m
		109	9.20 PAGI	LELAKI	SEPARUH AKHIR - AKHIR	800 m
		110	9.30 PAGI	WANITA	AKHIR	LEMPAR CAKERA
		111	9.50 PAGI	WANITA	SEPARUH AKHIR	200 m
		112	10.05 PAGI	LELAKI	SEPARUH AKHIR	200 m
		113	3.00 PETANG	LELAKI	AKHIR	LEMPAR CAKERA
		114	3.20 PETANG	WANITA	AKHIR	200 m
		115	3.30 PETANG	LELAKI	AKHIR	200 m
		116	3.30 PETANG	WANITA	AKHIR	LOMPAT JAUH



OLAHRAGA - KOMPLEKS SUKAN MPKJ BANDAR BARU BANGI	117	3.45 PETANG	WANITA	AKHIR	400 m LARI BERPAGAR
	118	4.00 PETANG	LELAKI	AKHIR	400 m LARI BERPAGAR
	119	4.10 PETANG	WANITA	AKHIR	800 m
	120	4.40 PETANG	LELAKI	AKHIR	800 m
	121	5.00 PETANG	WANITA	AKHIR	4 x 100 m
	122	5.15 PETANG	LELAKI	AKHIR	4 x 100 m



BIL	SUKAN / TEMPAT	MASA	KATEGORI	PUSINGAN	ACARA	GLG		
5.	PENCAK SILAT - MARA JAPAN INDUSTRIAL INSTITUT, BERANANG	8.30 PAGI	PENDAFTARAN PASUKAN					
		9.00 PAGI	PENDAFTARAN PEGAWAI TEKNIKAL					
		9.30 PAGI – 11.30 PAGI	SESI TIMBANGAN PASUKAN					
		10.00 PAGI	SESI REFRESHING TEKNIKAL					
		11.30 PAGI	TAKLIMAT PENGURUS PASUKAN					
		REHAT						
		2.00 PETANG – 6.30 PETANG	SILAT OLAHRAGA	PERINGKAT AWAL	30 PERTANDINGAN (NO. 1 HINGGA NO. 30)			
		REHAT						
		8.00 MALAM – 11.00 MALAM	SILAT SENI	PERINGKAT AWAL & SUKU AKHIR	SOLO KREATIF PUTERA		A	
					GANDA PUTERI			
SOLO KREATIF PUTERA			B					
GANDA PUTERA								
	SILAT OLAHRAGA	SUKU AKHIR	8 PERTANDINGAN (NO. 31 HINGGA NO. 38)					