



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



RENANG PARA

TARIKH PERTANDINGAN

23 - 26 SEPTEMBER 2022

VENUE

PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA

JADUAL PERTANDINGAN
RENANG PARA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
20 SEPTEMBER 2024 JUMAAT	0900-1200					KETIBAAN PARA ATLET	STADIUM PERPADUAN, PETRA JAYA, KUCHING
	0900-1700					KLASIFIKASI	
	1500-1900					LATIHAN PENYESUAIAN	PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA
21 SEPTEMBER 2024 SABTU	0900-1700					KLASIFIKASI	STADIUM PERPADUAN, PETRA JAYA, KUCHING
	1500-1900					LATIHAN PENYESUAIAN	PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA
22 SEPTEMBER 2024 AHAD	1400-1500					TAKLIMAT PENGURUS PASUKAN	BILIK MESYUARAT, PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA
	1600-1700					TAKLIMAT PEGAWAI TEKNIKAL	
	0700-1900					LATIHAN PENYESUAIAN	
HARI PERTAMA 23 SEPTEMBER 2024 ISNIN	1000	AKHIR	L	101		400M GAYA BEBAS - LELAKI - S8/S9	PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA
	1010	AKHIR	L	102		100M GAYA BEBAS - LELAKI - S12	
	1015	AKHIR	L	103		100M GAYA BEBAS - LELAKI - S13	
	1020	AKHIR 1 - 2	W	104		100M GAYA BEBAS - WANITA - S14	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 1. 400M GAYA BEBAS - LELAKI - S8/S9 2. 100M GAYA BEBAS - LELAKI - S12	
	1050	AKHIR	L	105		100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB4	
	1055	AKHIR	L	106		100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB5	
	1100	AKHIR	W	107		100M GAYA KUAK DADA - WANITA - SB4-SB6	
	1105	AKHIR	L	108		100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB8	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 3. 100M GAYA BEBAS - LELAKI - S13 4. 100M GAYA BEBAS - LELAKI - S14 5. 100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB4 6. 100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB5	
	1135	AKHIR	L	109		100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB9	
	1140	AKHIR	L	110		100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI - S10	
	1145	AKHIR 1 - 3	L	111		100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI - S14	
1155	AKHIR	L	112		100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI - S13		



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



RENANG PARA

TARIKH PERTANDINGAN

23 - 26 SEPTEMBER 2022

VENUE

PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA

JADUAL PERTANDINGAN
RENANG PARA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI PERTAMA 23 SEPTEMBER 2024 ISNIN	1200	AKHIR	W	113		100M GAYA KUAK LENTANG - WANITA - S8-S10	PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 7. 100M GAYA KUAK DADA - WANITA - SB4-SB6 8. 100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB8 9. 100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB9 10. 100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI - S10	
	1235	AKHIR	L	114		4 X 100M GAYA BEBAS - LELAKI - 34 MATA	
	1245	AKHIR	C	115		4 X 100M GAYA BEBAS - CAMPURAN - S14	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 11. 100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI - S14 12. 100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI - S13 13. 100M GAYA KUAK LENTANG - WANITA - S8-S10 14. 4 X 100M GAYA BEBAS - LELAKI - 34 MATA 15. 4 X 100M GAYA BEBAS - CAMPURAN - S14	
HARI KEDUA 24 SEPTEMBER 2024 SELASA	1000	AKHIR	L	201		200M GAYA BEBAS - LELAKI - S4/S5	PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA
	1010	AKHIR 1-3	L	202		200M GAYA BEBAS - LELAKI - S14	
	1025	AKHIR	L	203		100M GAYA BEBAS - LELAKI - S6	
	1030	AKHIR	L	204		100M GAYA BEBAS - LELAKI - S7	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 16. 200M GAYA BEBAS - LELAKI - S4/S5 17. 200M GAYA BEBAS - LELAKI - S14	
	1100	AKHIR	W	205		100M GAYA BEBAS - WANITA - S8-S10	
	1105	AKHIR	L	206		100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB12	
	1115	AKHIR	L	207		100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB13	
	1125	AKHIR1 - 4	L	208		100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB14	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 18. 100M GAYA BEBAS - LELAKI - S6 19. 100M GAYA BEBAS - LELAKI - S7 20. 100M GAYA BEBAS - WANITA - S8-S10 21. 100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB12	
	1205	AKHIR	L	209		100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI - S7/S8	
	1215	AKHIR	L	210		100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI - S12	
	1225	AKHIR1 - 2	W	211		100M GAYA KUAK LENTANG - WANITA - S14	
	1235	AKHIR	W	212		50M GAYA BEBAS - WANITA - S4-S6	
	1240	AKHIR1 - 2	L	213		50M GAYA BEBAS - LELAKI - S9	
1245	AKHIR	L	214		50M GAYA BEBAS - LELAKI - S7		



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



RENANG PARA

TARIKH PERTANDINGAN

23 - 26 SEPTEMBER 2022

VENUE

PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA

JADUAL PERTANDINGAN
RENANG PARA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI KEDUA 24 SEPTEMBER 2024 SELASA						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 22. 100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB13 23. 100M GAYA KUAK DADA - LELAKI - SB14 24. 100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI - S7/S8 25. 100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI - S12	PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA
	1320	AKHIR	L	215		4 X 100M GAYA BEBAS - LELAKI - S14	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 26. 100M GAYA KUAK LENTANG - WANITA - S14 27. 50M GAYA BEBAS - WANITA - S4-S6 28. 50M GAYA BEBAS - LELAKI - S9 29. 50M GAYA BEBAS - LELAKI - S7 30. 4 X 100M GAYA BEBAS - LELAKI - S14	
HARI KETIGA 25 SEPTEMBER 2024 RABU	1000	AKHIR	L	301		200M RAMPAIAN INDIVIDU - LELAKI - SM7/SM8	PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA
	1010	AKHIR	L	302		200M RAMPAIAN INDIVIDU - LELAKI - SM9/SM10	
	1020	AKHIR 1 - 2	L	303		200M RAMPAIAN INDIVIDU - LELAKI - SM14	
	1030	AKHIR 1 - 2	W	304		200M GAYA BEBAS - WANITA - S14	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 31. 200M RAMPAIAN INDIVIDU - LELAKI - SM7/SM8 32. 200M RAMPAIAN INDIVIDU - LELAKI - SM9/SM10	
	1105	AKHIR	W	305		100M GAYA BEBAS - WANITA - S4-S6	
	1100	AKHIR	L	306		100M GAYA BEBAS - LELAKI - S4/S5	
	1105	AKHIR	L	307		100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI - S9	
	1110	AKHIR 1 - 3	L	308		100M GAYA KUAK KUPU-KUPU - LELAKI - S14	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 33. 200M RAMPAIAN INDIVIDU - LELAKI - SM14 34. 200M GAYA BEBAS - WANITA - S14 35. 100M GAYA BEBAS - WANITA - S4-S6 36. 100M GAYA BEBAS - LELAKI - S4/S5	
	1145	AKHIR 1 - 2	W	309		100M GAYA KUAK DADA - WANITA - SB14	
	1150	AKHIR	L	310		50M GAYA KUAK KUPU-KUPU - LELAKI - S6/S7	
	1155	AKHIR	L	311		50M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI - S4/S5	
	1200	AKHIR	W	312		50M GAYA KUAK LENTANG - WANITA - S4-S6	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 37. 100M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI - S9 38. 100M GAYA KUAK KUPU-KUPU - LELAKI - S14 39. 100M GAYA KUAK DADA - WANITA - SB14 40. 50M GAYA KUAK KUPU-KUPU - LELAKI - S6/S7	
	1235	AKHIR	L	313		50M GAYA BEBAS - LELAKI - S8	
	1240	AKHIR	L	314		50M GAYA BEBAS - LELAKI - S10	
1245	AKHIR	L	315		4 X 100M RAMPAIAN - LELAKI - S14		



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



RENANG PARA

TARIKH PERTANDINGAN

23 - 26 SEPTEMBER 2022

VENUE

PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA

JADUAL PERTANDINGAN
RENANG PARA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI KETIGA 25 SEPTEMBER 2024 RABU						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 41. 50M GAYA KUAQ LENTANG - LELAKI - S4/S5 42. 50M GAYA KUAQ LENTANG - WANITA - S4-S6 43. 50M GAYA BEBAS - LELAKI - S8 44. 50M GAYA BEBAS - LELAKI - S10 45. 4 X 100M RAMPAIAN - LELAKI - S14	PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA
	1000	AKHIR	W	401		200M RAMPAIAN INDIVIDU - WANITA - SM14	
	1010	AKHIR	L	402		100M GAYA BEBAS - LELAKI - S9	
	1015	AKHIR	L	403		100M GAYA BEBAS - LELAKI - S10	
	1020	AKHIR 1 - 3	L	404		100M GAYA BEBAS - LELAKI - S14	
HARI KEEMPAT 26 SEPTEMBER 2024 KHAMIS						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 46. 200M RAMPAIAN INDIVIDU - WANITA - SM14 47. 100M GAYA BEBAS - LELAKI - S9	PUSAT AKUATIK PANDELELA RINONG, PETRA JAYA
	1055	AKHIR	W	405		100M GAYA KUAQ DADA - WANITA - SB7-SB9	
	1100	AKHIR 1 - 2	L	406		100M GAYA KUAQ LENTANG - LELAKI - S5/S6	
	1110	AKHIR	W	407		100M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - WANITA - S14	
	1115	AKHIR	L	408		100M KUAQ KUPU-KUPU - LELAKI - S9/S10	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 48. 100M GAYA BEBAS - LELAKI - S10 49. 100M GAYA BEBAS - LELAKI - S14 50. 100M GAYA KUAQ DADA - WANITA - SB7-SB9 51. 100M GAYA KUAQ LENTANG - LELAKI - S5/S6	
	1150	AKHIR 1 - 2	L	409		50M GAYA BEBAS - LELAKI - S4/S5	
	1155	AKHIR 1 - 2	L	410		50M GAYA BEBAS - LELAKI - S6	
	1200	AKHIR	W	411		50M GAYA BEBAS - WANITA - S8-S10	
	1205	AKHIR	L	412		50M GAYA BEBAS - LELAKI - S12	
	1210	AKHIR	L	413		50M GAYA BEBAS - LELAKI - S13	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 52. 100M GAYA KUAQ KUPU-KUPU - WANITA - S14 53. 100M KUAQ KUPU-KUPU - LELAKI - S9/S10 54. 50M GAYA BEBAS - LELAKI - S4/S5 55. 50M GAYA BEBAS - LELAKI - S6	
	1245	AKHIR	L	414		4 X 100M RAMPAIAN - LELAKI - 34 MATA	
	1255	AKHIR	C	415		4 X 100M RAMPAIAN - CAMPURAN - S14	
						UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 56. 50M GAYA BEBAS - WANITA - S8-S10 57. 50M GAYA BEBAS - LELAKI - S12 58. 50M GAYA BEBAS - LELAKI - S13 59. 4 X 100M RAMPAIAN - LELAKI - 34 MATA 60. 4 X 100M RAMPAIAN - CAMPURAN - S14	