



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



PARA POWERLIFTING

TARIKH PERTANDINGAN

24 - 27 SEPTEMBER 2024

VENUE

DEWAN SERBAGUNA JABATAN BELIA & SUKAN
SARAWAK

JADUAL PERTANDINGAN

PARA POWERLIFTING

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
23 SEPTEMBER 2024 ISNIN	0900					TAKLIMAT PENGURUS PASUKAN (TPP)	BILIK MESYUARAT, DEWAN SERBAGUNA JBSN
	1000-1036		L			TIMBANGAN BERAT : TIDAK MELEBIHI 54 KG - LELAKI	BILIK MESYUARAT, DEWAN SERBAGUNA JBSN
	1056-1116		L			TIMBANGAN BERAT : TIDAK MELEBIHI 107 KG - LELAKI	
	1136-1204		L			TIMBANGAN BERAT : TIDAK MELEBIHI 88 KG - LELAKI	
HARI PERTAMA 24 SEPTEMBER 2024 SELASA	1000-1059	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 54 KG - LELAKI	DEWAN SERBAGUNA JBSN SARAWAK
	1104-1114		L			UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 1. TIDAK MELEBIHI 54 KG (ANGKATAN TERBAIK) - LELAKI 2. TIDAK MELEBIHI 54 KG (JUMLAH ANGKATAN) - LELAKI	
	1130-1205	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 107 KG - LELAKI	
	1210-1220		L			UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 3. TIDAK MELEBIHI 107 KG (ANGKATAN TERBAIK) - LELAKI 4. TIDAK MELEBIHI 107 KG (JUMLAH ANGKATAN) - LELAKI	
	1500-1547	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 88 KG - LELAKI	
	1552-1602		L			UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 5. TIDAK MELEBIHI 88 KG (ANGKATAN TERBAIK) - LELAKI 6. TIDAK MELEBIHI 88 KG (JUMLAH ANGKATAN) - LELAKI	
	0900-0916		W			TIMBANGAN BERAT : MELEBIHI 61 KG - WANITA	BILIK MESYUARAT, DEWAN SERBAGUNA JBSN
	0936-1016		L			TIMBANGAN BERAT : TIDAK MELEBIHI 49 KG - LELAKI	
	1036-1108		L			TIMBANGAN BERAT : TIDAK MELEBIHI 80 KG - LELAKI	
HARI KEDUA 25 SEPTEMBER 2024 RABU	1000-1053	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 49 KG - LELAKI	DEWAN SERBAGUNA JBSN SARAWAK
	1058-1108		L			UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 7. TIDAK MELEBIHI 49 KG (ANGKATAN TERBAIK) - LELAKI 8. TIDAK MELEBIHI 49 KG (JUMLAH ANGKATAN) - LELAKI	



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



PARA POWERLIFTING

TARIKH PERTANDINGAN

24 - 27 SEPTEMBER 2024

VENUE

DEWAN SERBAGUNA JABATAN BELIA & SUKAN
SARAWAK

JADUAL PERTANDINGAN

PARA POWERLIFTING

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI KEDUA 25 SEPTEMBER 2024 RABU	1130-1205	AKHIR	W			MELEBIHI 61 KG - WANITA	DEWAN SERBAGUNA JBSN SARAWAK
	1210-1220		W			UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 9. MELEBIHI 61 KG (ANGKATAN TERBAIK) - WANITA 10. MELEBIHI 61 KG (JUMLAH ANGKATAN) - WANITA	
	1500-1553	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 80 KG - LELAKI	
	1558-1608		L			UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 11. TIDAK MELEBIHI 80 KG (ANGKATAN TERBAIK) - LELAKI 12. TIDAK MELEBIHI 80 KG (JUMLAH ANGKATAN) - LELAKI	
	0900-0920		W			TIMBANGAN BERAT : TIDAK MELEBIHI 61 KG - WANITA	BILIK MESYUARAT, DEWAN SERBAGUNA JBSN
	0940-1016		L			TIMBANGAN BERAT : TIDAK MELEBIHI 65 KG - LELAKI	
	1036-1108		L			TIMBANGAN BERAT : TIDAK MELEBIHI 97 KG - LELAKI	
HARI KETIGA 26 SEPTEMBER 2024 KHAMIS	1000-1105	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 65 KG - LELAKI	DEWAN SERBAGUNA JBSN SARAWAK
	1110-1120		L			UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 13. TIDAK MELEBIHI 65 KG (ANGKATAN TERBAIK) - LELAKI 14. TIDAK MELEBIHI 65 KG (JUMLAH ANGKATAN) - LELAKI	
	1135-1210	AKHIR	W			TIDAK MELEBIHI 61 KG - WANITA	
	1215-1225		W			UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 15. TIDAK MELEBIHI 61 KG (ANGKATAN TERBAIK) - WANITA 16. TIDAK MELEBIHI 61 KG (JUMLAH ANGKATAN) - WANITA	
	1500-1547	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 97 KG - LELAKI	
	1552-1602		L			UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 17. TIDAK MELEBIHI 97 KG (ANGKATAN TERBAIK) - LELAKI 18. TIDAK MELEBIHI 97 KG (JUMLAH ANGKATAN) - LELAKI	BILIK MESYUARAT, DEWAN SERBAGUNA JBSN
	0900-0932		L			TIMBANGAN BERAT : TIDAK MELEBIHI 59 KG - LELAKI	
	0952-1020		L			TIMBANGAN BERAT : MELEBIHI 107 KG - LELAKI	
	1040-1112		L			TIMBANGAN BERAT : TIDAK MELEBIHI 72 KG - LELAKI	
	0930-1017	AKHIR	L			MELEBIHI 107 KG - LELAKI	



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



PARA POWERLIFTING

TARIKH PERTANDINGAN

24 - 27 SEPTEMBER 2024

VENUE

DEWAN SERBAGUNA JABATAN BELIA & SUKAN
SARAWAK

JADUAL PERTANDINGAN
PARA POWERLIFTING

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI KEEMPAT 27 SEPTEMBER 2024 JUMAAT	1022-1032		L			UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 19. MELEBIHI 107 KG (ANGKATAN TERBAIK) - LELAKI 20. MELEBIHI 107 KG (JUMLAH ANGKATAN) - LELAKI	DEWAN SERBAGUNA JBSN SARAWAK
	1050-1125	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 59 KG - LELAKI	
	1130-1140		L			UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 21. TIDAK MELEBIHI 59 KG (ANGKATAN TERBAIK) - LELAKI 22. TIDAK MELEBIHI 59 KG (JUMLAH ANGKATAN) - LELAKI	
	1500-1553	AKHIR	L			TIDAK MELEBIHI 72 KG - LELAKI	
	1558-1608		L			UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 23. TIDAK MELEBIHI 72 KG (ANGKATAN TERBAIK) - LELAKI 24. TIDAK MELEBIHI 72 KG (JUMLAH ANGKATAN) - LELAKI	