



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



OLAHRAGA PARA

TARIKH PERTANDINGAN

23 - 27 SEPTEMBER 2024

VENUE

STADIUM SARAWAK PETRA JAYA, KUCHING

JADUAL PERTANDINGAN
OLAHRAGA PARA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
21 - 22 SEPTEMBER 2024	0800-1700					LATIHAN RASMI	STADIUM SARAWAK
22 SEPTEMBER 2024 AHAD	1500					TAKLIMAT PENGURUS PASUKAN (TPP)	HOTEL PENVIEW, KUCHING
HARI PERTAMA 23 SEPTEMBER 2024 ISNIN	0800	AKHIR	L	F41	101	LEMPAR CAKERA	STADIUM SARAWAK
	0800	AKHIR	L	T20	102	LOMPAT JAUH	
	0800	AKHIR	L	F12	103	LONTAR PELURU	
	0800	AKHIR	L	F56/ F57	104	REJAM LEMBING	
	0800	AKHIR	W	F44/ F64	105	REJAM LEMBING	
	0830	AKHIR	L	T12	106	1500 M	
	0845	AKHIR	L	T13	107	1500 M	
	0900	AKHIR	L	T20	108	1500 M	
	0900	AKHIR	L	F40	109	LEMPAR CAKERA	
	0915	AKHIR	L	T36	110	1500 M	
	0930	AKHIR	L	T37	111	1500 M	
	0945	AKHIR	W	T20	112	1500 M	
	1000	AKHIR	L	F11	113	REJAM LEMBING	
	1030					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 1. LEMPAR CAKERA (101) 2. LONTAR PELURU (103) 3. REJAM LEMBING (105) 4. 1500 M (106) 5. 1500 M (107) 6. 1500 M (108) 7. 1500 M (110) 8. 1500 M (112)	
	1030	AKHIR	W	F40	114	LEMPAR CAKERA	STADIUM SARAWAK
	1030	AKHIR	W	F55/ F56/ F57	115	LEMPAR CAKERA	
	1030	AKHIR	W	T20	116	LOMPAT JAUH	
	1100	SEPARUH AKHIR	L	T11	117	100 M	
	1115	SEPARUH AKHIR	L	T12	118	100 M	
	1125	SEPARUH AKHIR	L	T37	119	100 M	
	1135	SEPARUH AKHIR	W	T11/ T12	120	100 M	



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



OLAHRAGA PARA

TARIKH PERTANDINGAN

23 - 27 SEPTEMBER 2024

VENUE

STADIUM SARAWAK PETRA JAYA, KUCHING

JADUAL PERTANDINGAN
OLAHRAGA PARA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI PERTAMA 23 SEPTEMBER 2024 ISNIN	1145					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 9. LOMPAT JAUH (102) 10. REJAM LEMBING (104) 11. LEMPAR CAKERA (109) 12. 1500 M (111) 13. REJAM LEMBING (113) 14. LEMPAR CAKERA (114) 15. LEMPAR CAKERA (115) 16. LOMPAT JAUH (116)	
	1400	AKHIR	L	F20	121	LONTAR PELURU	STADIUM SARAWAK
	1400	AKHIR	W	F41	122	LEMPAR CAKERA	
	1400	AKHIR	L	F34	123	LONTAR PELURU	
	1400	AKHIR	L	F33	124	LEMPAR CAKERA	
	1400	AKHIR	L	T11	125	100 M	
	1410	AKHIR	L	T12	126	100 M	
	1420	AKHIR	L	T13	127	100 M	
	1430	AKHIR	L	T35	128	100 M	
	1440	AKHIR	L	T36	129	100 M	
	1450	AKHIR	L	T37	130	100 M	
	1500	AKHIR	L	T38	131	100 M	
	1500	AKHIR	L	F13	132	LEMPAR CAKERA	
	1510	AKHIR	L	T42/ T43/ T44	133	100 M	
	1520	AKHIR	L	T45	134	100 M	
	1530	AKHIR	L	T46	135	100 M	
	1530					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 17. LEMPAR CAKERA (122) 18. 100 M (125) 19. 100 M (126) 20. 100 M (127) 21. 100 M (128) 22. 100 M (129) 23. 100 M (130) 24. 100 M (131)	
	1600	AKHIR	L	T47	136	100 M	STADIUM SARAWAK
	1610	AKHIR	W	T11/ T12	137	100 M	
	1620	AKHIR	W	T36	138	100 M	
	1630	AKHIR	W	T37	139	100 M	



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



OLAHRAGA PARA

TARIKH PERTANDINGAN

23 - 27 SEPTEMBER 2024

VENUE

STADIUM SARAWAK PETRA JAYA, KUCHING

JADUAL PERTANDINGAN
OLAHRAGA PARA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI PERTAMA 23 SEPTEMBER 2024 ISNIN	1640	AKHIR	W	T46/ T47	140	100 M	STADIUM SARAWAK
	1700					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 25. LONTAR PELURU (121) 26. LONTAR PELURU (123) 27. LEMPAR CAKERA (124) 28. LEMPAR CAKERA (132) 29. 100 M (133) 30. 100 M (134) 31. 100 M (135) 32. 100 M (136) 33. 100 M (137) 34. 100 M (138) 35. 100 M (139) 36. 100 M (140)	
HARI KEDUA 24 SEPTEMBER 2024 SELASA	0800	AKHIR	L	F54	201	LONTAR PELURU	STADIUM SARAWAK
	0800	AKHIR	L	F35	202	REJAM LEMBING	
	0800	AKHIR	L	F44/ F64	203	LEMPAR CAKERA	
	0800	AKHIR	L	T46/ T47	204	LOMPAT JAUH	
	0800	AKHIR	W	F12/ F13	205	LONTAR PELURU	
	0830	SEPARUH AKHIR	W	T20	206	400 M	
	0845	SEPARUH AKHIR	L	T11	207	400 M	
	0900	SEPARUH AKHIR	L	T12	208	400 M	
	0915	SEPARUH AKHIR	L	T20	209	400 M	
	0935	SEPARUH AKHIR	L	T37	210	400 M	
	0945	AKHIR	L	T38	211	LOMPAT JAUH	
	0945	AKHIR	L	F36	212	REJAM LEMBING	
	0945	AKHIR	L	F55	213	LONTAR PELURU	
	0945	AKHIR	W	F55/ F56/ F57	214	REJAM LEMBING	
	1000	AKHIR	L	F37	215	LONTAR PELURU	
	1030					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 37. LONTAR PELURU (201) 38. REJAM LEMBING (202) 39. LEMPAR CAKERA (203) 40. LOMPAT JAUH (204) 41. LONTAR PELURU (205)	



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



OLAHRAGA PARA

TARIKH PERTANDINGAN

23 - 27 SEPTEMBER 2024

VENUE

STADIUM SARAWAK PETRA JAYA, KUCHING

JADUAL PERTANDINGAN
OLAHRAGA PARA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI KEDUA 24 SEPTEMBER 2024 SELASA	1145					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 42. LOMPAT JAUH (211) 43. REJAM LEMBING (212) 44. LONTAR PELURU (213) 45. REJAM LEMBING (214) 46. LONTAR PELURU (215)	
	1400	AKHIR	L	F56/ F57	216	LONTAR PELURU	STADIUM SARAWAK
	1400	AKHIR	W	F34	217	REJAM LEMBING	
	1400	AKHIR	W	F37	218	REJAM LEMBING	
	1400	AKHIR	W	F11	219	LONTAR PELURU	
	1415	AKHIR	L	T20	220	400 M	
	1425	AKHIR	L	T11	221	400 M	
	1435	AKHIR	L	T12	222	400 M	
	1445	AKHIR	L	T13	223	400 M	
	1455	AKHIR	L	T20	224	400 M	
	1500	AKHIR	L	F46	225	LEMPAR CAKERA	
	1500	AKHIR	W	F40	226	LONTAR PELURU	
	1505	AKHIR	L	T35/ T36	227	400 M	
	1530					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 47. REJAM LEMBING (218) 48. LONTAR PELURU (219) 49. 400 M (220) 50. 400 M (221) 51. 400 M (222) 52. 400 M (223) 53. 400 M (224)	
	1530	AKHIR	L	F41	228	REJAM LEMBING	STADIUM SARAWAK
	1600	AKHIR	W	F41	229	LONTAR PELURU	
	1600	AKHIR	L	T37	230	400 M	
	1610	AKHIR	L	T38	231	400 M	
	1620	AKHIR	L	T44	232	400 M	
	1630	AKHIR	L	T46	233	400 M	
	1640	AKHIR	L	T47	234	400 M	



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



OLAHRAGA PARA

TARIKH PERTANDINGAN

23 - 27 SEPTEMBER 2024

VENUE

STADIUM SARAWAK PETRA JAYA, KUCHING

JADUAL PERTANDINGAN
OLAHRAGA PARA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI KEDUA 24 SEPTEMBER 2024 SELASA	1700					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 54. LONTAR PELURU (216) 55. REJAM LEMBING (217) 56. LEMPAR CAKERA (225) 57. LONTAR PELURU (226) 58. 400 M (227) 59. REJAM LEMBING (228) 60. LONTAR PELURU (229) 61. 400 M (230) 62. 400 M (231) 63. 400 M (232) 64. 400 M (233) 65. 400 M (234)	
HARI KETIGA 25 SEPTEMBER 2024 RABU	0800	AKHIR	L	F56/F57	301	LEMPAR CAKERA	STADIUM SARAWAK
	0800	AKHIR	L	F55	302	REJAM LEMBING	
	0800	AKHIR	W	F20	303	LONTAR PELURU	
	0800	AKHIR	L	F35	304	LEMPAR CAKERA	
	0800	AKHIR	W	F40	305	REJAM LEMBING	
	0830	SEPARUH AKHIR	W	T11/T12	306	200 M	
	0845	SEPARUH AKHIR	L	T11	307	200 M	
	0900	SEPARUH AKHIR	L	T12	308	200 M	
	0915	SEPARUH AKHIR	L	T37	309	200 M	
	0930	SEPARUH AKHIR	L	T38	310	200 M	
	0930	AKHIR	L	F46	311	LONTAR PELURU	
	0930	AKHIR	W	F41	312	REJAM LEMBING	
	0930	AKHIR	L	F36	313	LEMPAR CAKERA	
	0945	SEPARUH AKHIR	L	T46	314	200 M	
	1030					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 66. LONTAR PELURU (303) 67. LEMPAR CAKERA (304) 68. REJAM LEMBING (305)	
	1045	AKHIR	W	F37	315	LEMPAR CAKERA	STADIUM SARAWAK
	1045	AKHIR	W	F44/F64	316	LONTAR PELURU	
	1145					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 69. LEMPAR CAKERA (301) 70. REJAM LEMBING (302) 71. 200 M (309) 72. 200 M (310) 73. LONTAR PELURU (311) 74. LEMPAR CAKERA (315) 75. LONTAR PELURU (316)	



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



OLAHRAGA PARA

TARIKH PERTANDINGAN

23 - 27 SEPTEMBER 2024

VENUE

STADIUM SARAWAK PETRA JAYA, KUCHING

JADUAL PERTANDINGAN
OLAHRAGA PARA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI KETIGA 25 SEPTEMBER 2024 RABU	1400	AKHIR	L	F44/ F64	317	LONTAR PELURU	STADIUM SARAWAK
	1400	AKHIR	W	F11	318	LEMPAR CAKERA	
	1400	AKHIR	L	F54	319	REJAM LEMBING	
	1400	AKHIR	L	F40	320	REJAM LEMBING	
	1400	AKHIR	L	T20	321	LOMPAT KIJANG	
	1400	AKHIR	W	T11/ T12	322	200 M	
	1410	AKHIR	W	T36	323	200 M	
	1420	AKHIR	W	T37	324	200 M	
	1430	AKHIR	W	T46/ T47	325	200 M	
	1440	AKHIR	L	T11	326	200 M	
	1450	AKHIR	L	T12	327	200 M	
	1500	AKHIR	L	T13	328	200 M	
	1510	AKHIR	L	T35/ T36	329	200 M	
	1530					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 76. LEMPAR CAKERA (318) 77. LOMPAT KIJANG (321) 78. 200 M (322) 79. 200 M (323) 80. 200 M (234) 81. 200 M (325) 82. 200 M (326) 83. 200 M (327) 84. 200 M (328) 85. 200 M (329)	
	1530	AKHIR	L	F11	330	LONTAR PELURU	STADIUM SARAWAK
	1530	AKHIR	W	F12/ F13	331	LEMPAR CAKERA	
	1530	AKHIR	L	F12	332	REJAM LEMBING	
	1530	AKHIR	W	F55/ F56/ F57	333	LONTAR PELURU	
	1530	AKHIR	L	F13	334	LONTAR PELURU	
	1600	AKHIR	L	T37	335	200 M	
	1610	AKHIR	L	T38	336	200 M	
	1620	AKHIR	L	T42/ T43/ T44	337	200 M	
	1630	AKHIR	L	T45	338	200 M	
	1640	AKHIR	L	T46	339	200 M	



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



OLAHRAGA PARA

TARIKH PERTANDINGAN

23 - 27 SEPTEMBER 2024

VENUE

STADIUM SARAWAK PETRA JAYA, KUCHING

JADUAL PERTANDINGAN
OLAHRAGA PARA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI KETIGA 25 SEPTEMBER 2024 RABU	1650	AKHIR	L	T47	340	200 M	STADIUM SARAWAK
	1700					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 86. LONTAR PELURU (317) 87. REJAM LEMBING (319) 88. REJAM LEMBING (320) 89. LONTAR PELURU (330) 90. LEMPAR CAKERA (331) 91. REJAM LEMBING (332) 92. LONTAR PELURU (333) 93. LONTAR PELURU (334) 94. 200 M (335) 95. 200 M (336) 96. 200 M (337) 97. 200 M (338) 98. 200 M (339) 99. 200 M (340)	
HARI KEEMPAT 26 SEPTEMBER 2024 KHAMIS	0800	AKHIR	L	F54	401	LEMPAR CAKERA	STADIUM SARAWAK
	0800	AKHIR	W	F37	402	LONTAR PELURU	
	0800	AKHIR	L	F44/ F64	403	REJAM LEMBING	
	0800	AKHIR	L	F40	404	LONTAR PELURU	
	0800	AKHIR	L	T45	405	LOMPAT JAUH	
	0830	SEPARUH AKHIR	W	T20	406	800 M	
	0850	SEPARUH AKHIR	L	T12	407	800 M	
	0910	SEPARUH AKHIR	L	T20	408	800 M	
	0930	AKHIR	L	T13	409	LOMPAT JAUH	
	0945	AKHIR	L	F55	410	LEMPAR CAKERA	
	1000	AKHIR	L	F11	411	LEMPAR CAKERA	
	1000	AKHIR	L	F41	412	LONTAR PELURU	
	1000	AKHIR	L	F46	413	REJAM LEMBING	
	1030					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 100. LEMPAR CAKERA (401) 101. LONTAR PELURU (402) 102. REJAM LEMBING (403) 103. LONTAR PELURU (404) 104. LOMPAT JAUH (405)	
	1145					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 105. LOMPAT JAUH (409) 106. LEMPAR CAKERA (410) 107. LEMPAR CAKERA (411) 108. LONTAR PELURU (412) 109. REJAM LEMBING (413)	



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



OLAHRAGA PARA

TARIKH PERTANDINGAN

23 - 27 SEPTEMBER 2024

VENUE

STADIUM SARAWAK PETRA JAYA, KUCHING

JADUAL PERTANDINGAN
OLAHRAGA PARA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI KEEMPAT 26 SEPTEMBER 2024 KHAMIS	1400	AKHIR	W	F12/ F13	414	REJAM LEMBING	STADIUM SARAWAK
	1400	AKHIR	L	F35	415	LONTAR PELURU	
	1400	AKHIR	W	F11	416	REJAM LEMBING	
	1400	AKHIR	L	F33	417	LONTAR PELURU	
	1400	AKHIR	L	T11	418	LOMPAT JAUH	
	1415	AKHIR	W	T20	419	800 M	
	1430	AKHIR	L	T12	420	800 M	
	1445	AKHIR	L	T13	421	800 M	
	1500	AKHIR	L	T20	422	800 M	
	1515	AKHIR	L	T36	423	800 M	
	1530	AKHIR	L	T37	424	800 M	
	1530					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 110. REJAM LEMBING (414) 111. LONTAR PELURU (415) 112. REJAM LEMBING (416) 113. LOMPAT JAUH (418) 114. 800 M (419) 115. 800 M (420) 116. 800 M (421) 117. 800 M (422)	
	1530	AKHIR	W	T11/ T12	425	LOMPAT JAUH	STADIUM SARAWAK
	1530	AKHIR	L	F36	426	LONTAR PELURU	
	1530	AKHIR	L	F12	427	LEMPAR CAKERA	
	1530	AKHIR	L	F37	428	REJAM LEMBING	
	1700					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 118. LONTAR PELURU (417) 119. 800 M (423) 120. 800 M (424) 121. LOMPAT JAUH (425) 122. LONTAR PELURU (426) 123. LEMPAR CAKERA (427) 124. REJAM LEMBING (428)	
HARI KELIMA 27 SEPTEMBER 2024 JUMAAT	0800	AKHIR	L	F34	501	LEMPAR CAKERA	STADIUM SARAWAK
	0800	AKHIR	L	F33	502	REJAM LEMBING	
	0800	AKHIR	L	F13	503	REJAM LEMBING	
	0800	AKHIR	L	F37	504	LEMPAR CAKERA	



SUKAN PARA SUKMA XXI SARAWAK 2024
22 - 28 SEPTEMBER 2024



OLAHRAGA PARA

TARIKH PERTANDINGAN

23 - 27 SEPTEMBER 2024

VENUE

STADIUM SARAWAK PETRA JAYA, KUCHING

JADUAL PERTANDINGAN
OLAHRAGA PARA

TARIKH	MASA	PUSINGAN	L/W	KUMP	NO.	PERKARA / ACARA	TEMPAT / GELANGGANG
HARI KELIMA 27 SEPTEMBER 2024 JUMAAT	0800	AKHIR	L	T37	505	LOMPAT JAUH	STADIUM SARAWAK
	0945	AKHIR	L	T12	506	LOMPAT JAUH	
	0945	AKHIR	W	F44/ F64	507	LEMPAR CAKERA	
	1000	AKHIR	L	T35- T38	508	4 X 100 M	
	1030					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 125. LEMPAR CAKERA (504) 126. LOMPAT JAUH (505)	
	1145					UPACARA PENYAMPAIAN PINGAT 127. LEMPAR CAKERA (501) 128. REJAM LEMBING (502) 129. REJAM LEMBING (503) 130. LOMPAT JAUH (506) 131. LEMPAR CAKERA (507) 132. 4 X 100 M (508)	