

SUSUNAN ACARA HARIAN KEJOHANAN OLAHRAGA MSSPP KE 56

Hari Pertama: 6 April 2010 (Selasa) - Sesi Pagi

NO. ACARA	ACARA	WAKTU	BIL	PERINGKAT	KELAS
101	LOMPAT TINGGI	800	20	AKHIR	L221
102	LOMPAT JAUH	800	18	AKHIR	P322
103	MELONTAR PELURU (5.45kg)	800	20	AKHIR	L125
104 / 407	110 M LARI BERPAGAR (0.991m)	815	20	3 Sar	L111
105 / 408	110 M LARI BERPAGAR (0.914m)	830	20	3 Sar	L211
106 / 113	100 M LARI BERPAGAR (0.838m)	845	9	PEN.1	P010
107 / 409	100 M LARI BERPAGAR (0.838m)	900	17	3 Sar	P110
108 / 410	100 M LARI BERPAGAR (0.838m)	915	17	3 Sar	P210
109 / 414	80m LARI BERPAGAR (0.762m)	930	16	3 Sar	P309
110 / 415	80m LARI BERPAGAR (0.762m)	940	18	3 Sar	L309
111 / 340	400 M	950	20	3 Sar	P203
112 / 341	400 M	1000	20	3 Sar	L203
113 / 129	LOMPAT TINGGI	1000	9	PEN.2	P021
114	LOMPAT KIJANG	1000	20	AKHIR	L123
115	MELONTAR PELURU (2.72kg)	1000	18	AKHIR	P425
116 / 342	400 M	1040	20	3 Sar	P103
117 / 343	400 M	1050	20	3 Sar	L103
118 / 134	4 X 100 M	1105	9	2 SA	P441
119 / 135	4 X 100 M	1115	9	2 SA	L441
120 / 136	4 X 100 M	1125	9	2 SA	P341
121 / 137	4 X 100 M	1135	9	2 SA	L341
122 / 138	4 X 100 M	1145	10	2 SA	P241
123 / 139	4 X 100 M	1155	10	2 SA	L241
124 / 140	4 X 100 M	1205	10	2 SA	P141
125 / 141	4 X 100 M	1215	10	2 SA	L141

Hari Pertama: 6 April 2010 (Selasa) - Sesi Petang

NO. ACARA	ACARA	WAKTU	BIL	PERINGKAT	KELAS
	PEMBUKAAN RASMI	1500			
126	LOMPAT TINGGI	1615	18	AKHIR	P421
127	LOMPAT JAUH	1615	18	AKHIR	L322
128	MELEMPAR CAKERA (1.0kg)	1615	19	AKHIR	P126
129 / 202	MELONTAR PELURU (4.0kg)	1615	5	PEN.3	P025
130	1500 M	1615	20	AKHIR	P205
131	1500 M	1622	20	AKHIR	L205
132	1500 M	1629	19	AKHIR	P105
133	1500 M	1636	20	AKHIR	L105
134 / 118	4 X 100 M	1645	8	AKHIR	P441
135 / 119	4 X 100 M	1655	8	AKHIR	L441
136 / 120	4 X 100 M	1705	8	AKHIR	P341
137 / 121	4 X 100 M	1715	8	AKHIR	L341
138 / 122	4 X 100 M	1725	8	AKHIR	P241
139 / 123	4 X 100 M	1735	8	AKHIR	L241
140 / 124	4 X 100 M	1745	8	AKHIR	P141
141 / 125	4 X 100 M	1755	8	AKHIR	L141

Hari Kedua – 7 April 2010 (Rabu) - Sesi Pagi

NO. ACARA	ACARA	WAKTU	BIL	PERINGKAT	KELAS
201	10000M JALAN KAKI	800	16	AKHIR	L119
202	LOMPAT TINGGI	800	18	AKHIR	P121
203 / 232	LOMPAT JAUH	800	9	PEN.4	P022
204	MELONTAR PELURU (4.0kg)	800	20	AKHIR	P125
205	5000m JALAN KAKI	900	7	AKHIR	P116
206	5000m JALAN KAKI	900	16	AKHIR	L216
207	LOMPAT JAUH	930	18	AKHIR	P422

208 / 429	4 X 200 M	940	9	2 SA	P342
209 / 430	4 X 200 M	950	9	2 SA	L342
210 / 431	4 X 400 M	1000	10	2 SA	P244
211	MEREJAM LEMBING (600g)	1000	20	AKHIR	P227
212	MELONTAR PELURU (2.72kg)	1000	18	AKHIR	P325
213 / 432	4 X 400 M	1020	10	2 SA	L244
214 / 433	4 X 400 M	1030	10	2 SA	P144
215 / 434	4 X 400 M	1040	10	2 SA	L144
216	LOMPAT KIJANG	1040	16	AKHIR	P323
217 / 329	100 M	1055	18	3 Sar	P401
218 / 330	100 M	1105	18	3 Sar	L401
219 / 331	100 M	1115	18	3 Sar	P301
220 / 332	100 M	1125	18	3 Sar	L301
221 / 333	100 M	1135	20	3 Sar	P201
222 / 334	100 M	1150	20	3 Sar	L201
223 / 335	100 M	1205	20	3 Sar	P101
224 / 339	100 M	1220	20	3 Sar	L101

Hari Kedua - 7 April 2010 (Rabu) - Sesi Petang

NO. ACARA	ACARA	WAKTU	BIL	PERINGKAT	KELAS
225	LOMPAT TINGGI	1430	18	AKHIR	L421
226	LOMPAT JAUH	1430	20	AKHIR	L122
227	MELEMPAR CAKERA (1.0kg)	1430	20	AKHIR	P226
228 / 322	800 M	1430	20	3 Sar	P204
229 / 323	800 M	1445	20	3 Sar	L204
230 / 324	800 M	1500	19	3 Sar	P104
231 / 325	800 M	1515	20	3 Sar	L104
232	800 M	1530	9	PEN.5	P004
233 / 308	400 M LARI BERPAGAR (0.914m)	1540	19	3 Sar	L113
234 / 309	400 M LARI BERPAGAR (0.762m)	1555	13	2 SA	P113
235	MEREJAM LEMBING (700g)	1600	19	AKHIR	L127
236	LOMPAT JAUH	1600	20	AKHIR	P222
237 / 306	200 M LARI BERPAGAR(0.838m)	1630	18	3 SA	L212
238 / 307	200 M LARI BERPAGAR(0.762m)	1645	18	3 SA	P212

Hari Ketiga – 8 April 2010 (Khamis)- Sesi Pagi

NO. ACARA	ACARA	WAKTU	BIL	PERINGKAT	KELAS
301	LOMPAT TINGGI	800	17	AKHIR	P321
302	LOMPAT JAUH	800	20	AKHIR	P122
303	MELEMPAR CAKERA (1.5kg)	800	20	AKHIR	L126
304	5000 M (TERBUKA)	800	20	AKHIR	L007
305 / 315	110 M LARI BERPAGAR (0.991m)	820	19	HEP.1	L011
306 / 237	200 M LARI BERPAGAR(0.838m)	835	8	AKHIR	L212
307 / 238	200 M LARI BERPAGAR(0.762m)	845	8	AKHIR	P212
308 / 233	400 M LARI BERPAGAR (0.914m)	855	8	AKHIR	L113
309 / 234	400 M LARI BERPAGAR(0.762m)	910	8	AKHIR	P113
310 / 416	200 M	920	18	3 SA	P402
311	LOMPAT KIJANG	930	16	AKHIR	L323
312 / 417	200 M	930	18	3 SA	L402
313 / 418	200 M	940	18	3 SA	P302
314 / 419	200 M	950	18	3 SA	L302
315 / 328	LOMPAT TINGGI	1000	19	HEP.2	L021
316	MEREJAM LEMBING (600g)	1000	20	AKHIR	L227
317 / 420	200 M	1025	20	3 Sar	P202
318 / 421	200 M	1035	20	3 Sar	L202
319	LOMPAT KIJANG	1035	17	AKHIR	P223
320 / 422	200 M	1045	20	3 Sar	P102
321 / 423	200 M	1055	20	3 Sar	L102
322 / 228	800 M	1105	8	AKHIR	P204
323 / 229	800 M	1115	8	AKHIR	L204
324 / 230	800 M	1125	8	AKHIR	P104
325 / 231	800 M	1135	8	AKHIR	L104

Hari Ketiga - 8 April 2010 (Khamis)- Sesi Petang

NO. ACARA	ACARA	WAKTU	BIL	PERINGKAT	KELAS
326	LOMPAT TINGGI	1500	21	AKHIR	L121
327	LOMPAT KIJANG	1500	18	AKHIR	L223
328 / 344	MELONTAR PELURU (5.45kg)	1500	19	HEP.3	L025
329 / 217	100 M	1500	8	AKHIR	P401
330 / 218	100 M	1510	8	AKHIR	L401
331 / 219	100 M	1520	8	AKHIR	P301
332 / 220	100 M	1530	8	AKHIR	L301
333 / 221	100 M	1540	8	AKHIR	P201
334 / 222	100 M	1550	8	AKHIR	L201
335 / 223	100 M	1600	8	AKHIR	P101
336	LOMPAT KIJANG	1500	17	AKHIR	P123
337	MEREJAM LEMBING (600g)	1600	20	AKHIR	P127
338	MELONTAR PELURU (2.72kg)	1600	16	AKHIR	L425
339 / 224	100 M	1610	8	AKHIR	L101
340 / 111	400 M	1635	8	AKHIR	P203
341 / 112	400 M	1645	8	AKHIR	L203
342 / 116	400 M	1655	8	AKHIR	P103
343 / 117	400 M	1705	8	AKHIR	L103
344 / 402	400 M	1715	19	HEP.4	L003
345	3000 M (TERBUKA)	1730	17	AKHIR	P006

Hari Keempat - 9 April 2010 (Jumaat) - Sesi Pagi

NO. ACARA	ACARA	WAKTU	BIL	PERINGKAT	KELAS
401	LOMPAT TINGGI	800	18	AKHIR	P221
402 / 412	LOMPAT JAUH	800	19	HEP.5	L022
403	MELONTAR PELURU (4.54kg)	800	20	AKHIR	L225
404	2000m JALAN KAKI	840	17	AKHIR	P317
405	2000m JALAN KAKI	855	15	AKHIR	L317
406	3000m JALAN KAKI	910	12	AKHIR	P218

407 / 104	110 M LARI BERPAGAR (0.991m)	925	8	AKHIR	L111
408 / 105	110 M LARI BERPAGAR (0.914m)	935	8	AKHIR	L211
409 / 107	100 M LARI BERPAGAR (0.838m)	950	8	AKHIR	P110
410 / 108	100 M LARI BERPAGAR (0.838m)	1000	8	AKHIR	P210
411	LOMPAT JAUH	1000	20	AKHIR	L222
412 / 428	MEREJAM LEMBING (700g)	1000	19	HEP.6	L027
413	MELONTAR PELURU (4.0kg)	1000	18	AKHIR	L325
414 / 109	80m LARI BERPAGAR (0.762m)	1015	8	AKHIR	P309
415 / 110	80m LARI BERPAGAR (0.762m)	1020	8	AKHIR	L309
416 / 310	200 M	1045	8	AKHIR	P402
417 / 312	200 M	1055	8	AKHIR	L402
418 / 313	200 M	1105	8	AKHIR	P302
419 / 314	200 M	1115	8	AKHIR	L302
420 / 317	200 M	1125	8	AKHIR	P202
421 / 318	200 M	1135	8	AKHIR	L202
422 / 320	200 M	1145	8	AKHIR	P102
423 / 321	200 M	1155	8	AKHIR	L102

Hari Keempat – 10 April 2010 (Jumaat) - Sesi Petang

NO. ACARA	ACARA	WAKTU	BIL	PERINGKAT	KELAS
424	LOMPAT TINGGI	1500	15	AKHIR	L321
425	LOMPAT JAUH	1500	18	AKHIR	L422
426	MELONTAR PELURU (4.0kg)	1500	18	AKHIR	P225
427	MELEMPAR CAKERA (1.0kg)	1500	18	AKHIR	L226
428	1500 M	1535	19	HEP.7	L005
429 / 208	4 X 200 M	1545	8	AKHIR	P342
430 / 209	4 X 200 M	1553	8	AKHIR	L342
431 / 210	4 X 400 M	1601	8	AKHIR	P244
432 / 213	4 X 400 M	1609	8	AKHIR	L244
433 / 214	4 X 400 M	1617	8	AKHIR	P144
434 / 215	4 X 400 M	1625	8	AKHIR	L144
	MAJLIS PENUTUPAN RASMI	1640			