

**Sukan Olahraga Master**  
**HARI PERTAMA : 23 November 2024 (SABTU) : SESI PAGI**

BIL	MASA	ACARA	KATEGORI	UMUR
101	0800	2000m Berjalan Kaki	Perempuan	40 - 49
102	0800	Lempar Cakera (2 Kg)	Lelaki	40 - 49
103	0820	2000m Berjalan Kaki	Perempuan	50 - 59
104	0830	Lontar Peluru (4 Kg)	Perempuan	40 - 49
105	0830	Lempar Cakera (1.5 Kg)	Lelaki	50 - 59
106	0830	Lompat Jauh	Lelaki	40 - 49
107	0840	2000m Berjalan Kaki	Perempuan	60 - 69
108	0900	2000m Berjalan Kaki	Perempuan	70 - 79
109	0920	3000m Berjalan Kaki	Lelaki	70 - 79
110	0930	Lontar Peluru (3 Kg)	Perempuan	50 - 59
111	0930	Lempar Cakera (1 Kg)	Lelaki	60 - 69
112	0930	Lompat Jauh	Lelaki	50 - 59
113	0940	3000m Berjalan Kaki	Lelaki	60 - 69
114	1000	3000m Berjalan Kaki	Lelaki	50 - 59
115	1020	3000m Berjalan Kaki	Lelaki	40 - 49
116	1030	Lompat Jauh	Lelaki	60 - 69
117	1030	Lontar Peluru (3 Kg)	Perempuan	60 - 69
118	1030	Lempar Cakera (1 Kg)	Lelaki	70 - 79
119	1030	Lompat Jauh	Lelaki	70 - 79
120	1040	1500m	Perempuan	70 - 79
121	1055	1500m	Perempuan	60 - 69
122	1110	Lontar Peluru (2 Kg)	Perempuan	70 - 79
123	1110	1500m	Perempuan	50 - 59
124	1125	1500m	Perempuan	40 - 49
125	1135	1500m	Lelaki	70 - 79
126	1145	1500m	Lelaki	60 - 69
127	1200	1500m	Lelaki	50 - 59
128	1215	1500m	Lelaki	40 - 49

**SESI PETANG**

BIL	MASA	ACARA	KATEGORI	UMUR
129	1400	100m	Perempuan	40 - 49
130	1400	Lompat Tinggi	Lelaki	40 - 49
131	1400	Lempar Cakera (1 Kg)	Perempuan	40 - 49
132	1410	100m	Perempuan	50 - 59
133	1420	100m	Perempuan	60 - 69
134	1430	100m	Perempuan	70 - 79
135	1440	100m	Lelaki	40 - 49
136	1445	Lompat Tinggi	Lelaki	50 - 59
137	1445	Lempar Cakera (1 Kg)	Perempuan	50 - 59
138	1450	100m	Lelaki	50 - 59
139	1500	100m	Lelaki	60 - 69
140	1510	100m	Lelaki	70 - 79
141	1530	Lompat Tinggi	Lelaki	60 - 69
142	1600	Lempar Cakera (1 Kg)	Perempuan	60 - 69
143	1610	Lompat Tinggi	Lelaki	70 - 79
144	1520	400m	Perempuan	40 - 49
145	1535	400m	Perempuan	50 - 59
146	1640	Lempar Cakera (1 Kg)	Perempuan	70 - 79
147	1550	400m	Perempuan	60 - 69
148	1605	400m	Perempuan	70 - 79
149	1620	400m	Lelaki	40 - 49
150	1635	400m	Lelaki	50 - 59
151	1650	400m	Lelaki	60 - 69
152	1705	400m	Lelaki	70 - 79

**HARI KEDUA : 24 November 2024 (AHAD) : SESI PAGI**

NO.	TIME	EVENT	CATEGORY	AGE GROUP
201	0800	2000m	Perempuan	70 - 79
202	0815	Lompat Tinggi	Perempuan	40 - 49
203	0815	2000m	Perempuan	60 - 69
204	0815	Lontar Peluru (7.26 Kg)	Lelaki	40 - 49
205	0830	2000m	Perempuan	50 - 59
206	0845	2000m	Perempuan	40 - 49
207	0900	200m	Perempuan	40 - 49
208	0910	200m	Perempuan	50 - 59
209	0910	Lontar Peluru (6 Kg)	Lelaki	50 - 59
210	0910	Lompat Tinggi	Perempuan	50 - 59
211	0920	200m	Perempuan	60 - 69
212	0940	200m	Perempuan	70 - 79
213	0950	200m	Lelaki	40 - 49
214	1000	200m	Lelaki	50 - 59
215	1010	200m	Lelaki	60 - 69
216	1010	Lompat Tinggi	Perempuan	60 - 69
217	1015	Lontar Peluru (5 Kg)	Lelaki	60 - 69
218	1020	200m	Lelaki	70 - 79
219	1030	800m	Perempuan	70 - 79
220	1045	800m	Perempuan	60 - 69
221	1100	Lompat Tinggi	Perempuan	70 - 79
222	1100	800m	Perempuan	50 - 59
223	1100	Lontar Peluru (4 Kg)	Lelaki	70 - 79
224	1115	800m	Perempuan	40 - 49
225	1130	800m	Lelaki	70 - 79
226	1145	800m	Lelaki	60 - 69
227	1200	800m	Lelaki	50 - 59
228	1215	800m	Lelaki	40 - 49

**SESI PETANG**

NO.	TIME	EVENT	CATEGORY	AGE GROUP
229	1400	Lompat Jauh	Perempuan	40 - 49
230	1420	Mixed Relay (200m - P, 200m - L, 400m - P , 800m- L)	Lelaki + Perempuan	Terbuka
231	1500	Lompat Jauh	Perempuan	50 - 59
232	1500	3000m	Lelaki	40 - 49
233	1520	3000m	Lelaki	50 - 59
234	1540	Lompat Jauh	Perempuan	60 - 69
235	1540	3000m	Lelaki	60 - 69
236	1600	3000m	Lelaki	70 - 79
237	1620	Lompat Jauh	Perempuan	70 - 79
238	1630	4 x 100m	Perempuan	Terbuka
239	1650	4 x 100m	Lelaki	Terbuka
1700		Penyampain Hadiah		