



# SUKAN SELANGOR (SUKSES) KE-15, 2025

SUKAN **OLAHRAGA**  
TARIKH **30 SEPTEMBER DAN 1 OKTOBER 2025**  
VENUE **STADIUM SULTAN SULEIMAN KLANG**



| TARIKH / MASA         | PERKARA                   | TEMPAT                       |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------|
| 29/9/2025<br>2.30 ptg | Taklimat Pengurus Pasukan | Bilik Mesyuarat MSN Selangor |

| 30 SEPTEMBER 2025 (SELASA) – HARI PERTAMA |            |                     |          |               |
|---|------------|---------------------|----------|---------------|
| NO. ACARA                                 | MASA       | ACARA               | KATEGORI | PERINGKAT     |
| 101                                       | 7.00 pagi  | 10,000 m Jalan Kaki | W        | Akhir         |
| 102                                       | 7.00 pagi  | 10,000 m Jalan Kaki | L        | Akhir         |
| 103                                       | 8.00 pagi  | Lempar Cakera       | W        | Akhir         |
| 104                                       | 8.00 pagi  | Lompat Jauh         | W        | Akhir         |
| 105                                       | 8.00 pagi  | Lombol Galah        | L        | Akhir         |
| 106                                       | 8.20 pagi  | 5,000 m             | W        | Akhir         |
| 107                                       | 8.50 pagi  | 5,000 m             | L        | Akhir         |
| 108                                       | 9.20 pagi  | 100 m               | W        | Separuh Akhir |
| 109                                       | 9.30 pagi  | 100 m               | L        | Separuh Akhir |
| 110                                       | 9.40 pagi  | 400 m               | W        | Separuh Akhir |
| 111                                       | 9.50 pagi  | 400 m               | L        | Separuh Akhir |
| 112                                       | 10.30 pagi | 100 m Lari Berpagar | W        | Separuh Akhir |
| 113                                       | 10.45 pagi | 110 m Lari Berpagar | L        | Separuh Akhir |
| <b>REHAT</b>                              |            |                     |          |               |
| 114                                       | 2.30 ptg   | Lombol Galah        | W        | Akhir         |
| 115                                       | 2.30 ptg   | Lompat Jauh         | L        | Akhir         |
| 116                                       | 2.30 ptg   | Lontar Peluru       | L        | Akhir         |
| 117                                       | 2.45 ptg   | 110 m Lari Berpagar | L        | Akhir         |
| 118                                       | 3.00 ptg   | 100 m Lari Berpagar | W        | Akhir         |
| 119                                       | 3.15 ptg   | 100 m               | W        | Akhir         |
| 120                                       | 3.25 ptg   | 100 m               | L        | Akhir         |
| 121                                       | 3.30 ptg   | Baling Tukul Besi   | W        | Akhir         |
| 122                                       | 3.35 ptg   | 400 m               | W        | Akhir         |
| 123                                       | 3.45 ptg   | 400 m               | L        | Akhir         |
| 124                                       | 4.00 ptg   | Baling Tukul Besi   | L        | Akhir         |
| 125                                       | 4.00 ptg   | 1,500 m             | W        | Akhir         |
| 126                                       | 4.10 ptg   | 1,500 m             | L        | Akhir         |
| 127                                       | 5.00 ptg   | 4x400 m             | W        | Akhir         |
| 128                                       | 5.10 ptg   | 4x400 m             | L        | Akhir         |

**1 OKTOBER 2025 (RABU) – HARI KEDUA**

| <b>NO. ACARA</b> | <b>MASA</b> | <b>ACARA</b>             | <b>KATEGORI</b> | <b>PERINGKAT</b> |
|------------------|-------------|--------------------------|-----------------|------------------|
| 201              | 7.00 pagi   | 10,000 m                 | L               | Akhir            |
| 202              | 7.00 pagi   | 10,000 m                 | W               | Akhir            |
| 203              | 8.00 pagi   | Merejam Lembang          | L               | Akhir            |
| 204              | 8.00 pagi   | Lompat Kijang            | W               | Akhir            |
| 205              | 8.00 pagi   | Lompat Tinggi            | L               | Akhir            |
| 206              | 8.30 pagi   | 200 m                    | W               | Separuh Akhir    |
| 207              | 8.40 pagi   | 200 m                    | L               | Separuh Akhir    |
| 208              | 8.50 pagi   | 800 m                    | W               | Separuh Akhir    |
| 209              | 9.00 pagi   | 800 m                    | L               | Separuh Akhir    |
| 210              | 10.00 pagi  | Merejam Lembang          | W               | Akhir            |
| 211              | 10.30 pagi  | 4x100 m                  | W               | Separuh Akhir    |
| 212              | 10.40 pagi  | 4x100 m                  | L               | Separuh Akhir    |
| 213              | 10.50 pagi  | 4x400 m                  | Campuran        | Separuh Akhir    |
| 214              | 11.00 pagi  | 400 m Lari Berpagar      | W               | Separuh Akhir    |
| 215              | 11.10 pagi  | 400 m Lari Berpagar      | L               | Separuh Akhir    |
| <b>REHAT</b>     |             |                          |                 |                  |
| 216              | 2.30 ptg    | Lompat Tinggi            | W               | Akhir            |
| 217              | 2.30 ptg    | Lompat Kijang            | L               | Akhir            |
| 218              | 2.30 ptg    | Lempar Cakera            | L               | Akhir            |
| 219              | 2.45 ptg    | 400 m Lari Berpagar      | L               | Akhir            |
| 220              | 3.00 ptg    | 400 m Lari Berpagar      | W               | Akhir            |
| 221              | 3.20 ptg    | 200 m                    | W               | Akhir            |
| 222              | 3.30 ptg    | 200 m                    | L               | Akhir            |
| 223              | 3.40 ptg    | 800 m                    | W               | Akhir            |
| 224              | 3.45 ptg    | Lontar Peluru            | W               | Akhir            |
| 225              | 3.50 ptg    | 800 m                    | L               | Akhir            |
| 226              | 3.50 ptg    | 3,000 m Lari Berhalangan | W               | Akhir            |
| 227              | 4.10 ptg    | 3,000 m Lari Berhalangan | L               | Akhir            |
| 228              | 4.30 ptg    | 4x100 m                  | W               | Akhir            |
| 229              | 4.40 ptg    | 4x100 m                  | L               | Akhir            |
| 230              | 4.50 ptg    | 4x400 m                  | Campuran        | Akhir            |