



31 OGOS 2026 (HARI PERTAMA)

No. Acara	Masa	Acara	Kategori	Peringkat	Catatan
101	0715	10,000m Jalan Kaki	Wanita	Akhir	
102	0830	100m	Lelaki	Deka 1	
	0835	Majlis Penyampaian Hadiah No. Acara 101			
103	0900	Lompat Jauh	Wanita	Akhir	
104	0900	Lempar Cakera	Lelaki	Akhir	
105	0900	1500m	Wanita	Separuh Akhir	
106	0915	1500m	Lelaki	Separuh Akhir	
107	0930	400m	Wanita	Separuh Akhir	
108	0945	Lompat Jauh	Lelaki	Deka 2	
109	1000	400m	Lelaki	Separuh Akhir	
110	1015	4 x 100m	Wanita	Separuh Akhir	
111	1030	4 x 100m	Lelaki	Separuh Akhir	
	1100	Majlis Penyampaian Hadiah No. Acara 103 & 104			
112	1110	Lontar Peluru	Lelaki	Deka 3	
REHAT					
113	1430	Lompat Tinggi	Lelaki	Deka 4	
114	1445	Lompat Jauh	Lelaki	Akhir	
115	1445	Rejam Lembing	Wanita	Akhir	
116	1500	100m	Lelaki	Saringan	
117	1530	400m	Wanita	Akhir	
118	1540	400m	Lelaki	Akhir	
119	1600	400m	Lelaki	Deka 5	
	1615	Majlis Penyampain Hadiah No. Acara 114 & 115			
120	1630	4 x 100m	Wanita	Akhir	
121	1645	4 x 100m	Lelaki	Akhir	
	1700	Majlis Penyampain Hadiah No. Acara 117,118, 120 & 121			

1 SEPTEMBER 2026 (HARI KEDUA)

No. Acara	Masa	Acara	Kategori	Peringkat	Catatan
201	0745	10,000m	Lelaki	Akhir	
202	0845	110m Lari Berpagar	Lelaki	Deka 6	
	0850	Majlis Penyampaian Hadiah 201			
203	0900	Tukul Besi	Wanita	Akhir	
204	0900	Lompat Tinggi	Wanita	Akhir	
205	0900	400m Lari Berpagar	Lelaki	Separuh Akhir	
206	0915	400m Lari Berpagar	Wanita	Separuh Akhir	
207	0930	800m	Wanita	Separuh Akhir	
208	0945	800m	Lelaki	Separuh Akhir	
209	1000	100m	Wanita	Separuh Akhir	
210	1015	Melempar Cakera	Lelaki	Deka 7	
211	1015	100m	Lelaki	Separuh Akhir	
	1030	Majlis Penyampaian Hadiah 203 & 204			
212	1045	4 x 400m	Campuran	Separuh Akhir	
213	1100	Lompat Bergalah	Lelaki	Deka 8	
REHAT					
214	1500	Rejam Lembing	Lelaki	Deka 9	
215	1500	Lontar Peluru	Wanita	Akhir	
216	1500	400m Lari Berpagar	Wanita	Akhir	

217	1515	400m Lari Berpagar	Lelaki	Akhir	
218	1530	100m	Wanita	Akhir	
219	1540	100m	Lelaki	Akhir	
220	1600	800m	Wanita	Akhir	
221	1615	800m	Lelaki	Akhir	
	1625	Majlis Penyampaian Hadiah 215, 216, 217, 218 & 219			
222	1640	1500m	Lelaki	Deka 10	
223	1700	4 x 400m	Campuran	Akhir	
	1725	Majlis Penyampaian Hadiah 220, 221, 222 & 223			

2 SEPTEMBER 2026 (HARI KETIGA)

No. Acara	Masa	Acara	Kategori	Peringkat	Catatan
301	0715	10,000m Jalan Kaki	Lelaki	Akhir	
302	0845	100m Lari Berpagar	Wanita	Hepta 1	
	0855	Majlis Penyampaian Hadiah No. Acara 301			
303	0900	Lempar Cakera	Wanita	Akhir	
304	0900	1500m	Wanita	Akhir	
305	0915	1500m	Lelaki	Akhir	
306	0930	200m	Wanita	Separuh Akhir	
307	0945	200m	Lelaki	Separuh Akhir	
308	0945	Lompat Tinggi	Wanita	Hepta 2	
	1000	Majlis Penyampain Hadiah No. Acara 303, 304 & 305			
309	1030	4 x 100m	Campuran	Separuh Akhir	
REHAT					
310	1530	Lontar Peluru	Wanita	Hepta 3	
311	1530	Lompat Kijang	Wanita	Akhir	
312	1530	Rejam Lembing	Lelaki	Akhir	
313	1600	200m	Wanita	Akhir	
314	1615	200m	Lelaki	Akhir	
	1625	Majlis Penyampaian Hadiah No. Acara 311, 312, 313 & 314			
315	1630	5000m	Wanita	Akhir	
316	1700	5000m	Lelaki	Akhir	
317	1730	200m	Wanita	Hepta 4	
318	1745	4 x 100m	Campuran	Akhir	
	1600	Majlis Penyampaian Hadiah No. Acara 315, 316 & 318			

3 SEPTEMBER 2026 (HARI KEEMPAT)

No. Acara	Masa	Acara	Kategori	Peringkat	Catatan
401	0800	3,000m Lari Berhalangan	Lelaki	Akhir	
402	0830	3,000m Lari Berhalangan	Wanita	Akhir	
403	0900	Lompat Jauh	Wanita	Hepta 5	
404	0900	Lompat Tinggi	Lelaki	Akhir	
405	0900	100m Lari Berpagar	Wanita	Separuh Akhir	
406	0915	110m Lari Berpagar	Lelaki	Separuh Akhir	
407	0945	4 x 400m	Wanita	Separuh Akhir	
408	1000	4 x 400m	Lelaki	Separuh Akhir	
409	1000	Rejam Lembing	Wanita	Hepta 6	
	1015	Majlis Penyampaian Hadiah No. Acara 401, 402 & 404			
REHAT					
410	1500	Lompat Kijang	Lelaki	Akhir	
411	1500	Lontar Peluru	Lelaki	Akhir	
412	1530	100m Lari Berpagar	Lelaki	Akhir	
413	1545	110m Lari Berpagar	Wanita	Akhir	
414	1600	800m	Wanita	Hepta 7	
	1610	Majlis Penyampaian Hadiah No. Acara 410, 411, 412 & 413			
415	1620	4 x 400m	Wanita	Akhir	
416	1630	4 x 400m	Lelaki	Akhir	
	1700	Majlis Penyampaian Hadiah No. Acara 414, 415 & 416			