

KEJOHANAN OLAHRAGA REMAJA SELANGOR 2026
JADUAL PERTANDINGAN

HARI PERTAMA: 17 JULAI 2026 (JUMAAT)

NO. ACARA	MASA	ACARA	KATEGORI	PERINGKAT
101	3.00 petang	400 m	P15	Separuh Akhir
102	3.15 petang	400 m	L15	Separuh Akhir
103	3.15 petang	Merejam Lembing	P21	Akhir
104	3.15 petang	Melontar Peluru	L21	Akhir
105	3.15 petang	Lompat Jauh	L21	Akhir
106	3.30 petang	400 m	P21	Separuh Akhir
107	3.45 petang	400 m	L21	Separuh Akhir
108	4.00 petang	5,000 m	P15	Akhir
109	4.30 petang	5,000 m	L15	Akhir
110	5.00 petang	5,000 m	P21	Akhir
111	5.30 petang	5,000 m	L21	Akhir
112	6.00 petang	400 m	P15	Akhir
113	6.10 petang	400 m	L15	Akhir
114	6.20 petang	400 m	P21	Akhir
115	6.30 petang	400 m	L21	Akhir

HARI KEDUA: 18 JULAI 2026 (SABTU)

NO. ACARA	MASA	ACARA	KATEGORI	PERINGKAT
201	7.00 pagi	10,000 m Jalan Kaki	P21	Akhir
202	7.00 pagi	10,000 m Jalan Kaki	L21	Akhir
203	8.15 pagi	Merejam Lembing	L21	Akhir
204	8.15 pagi	Melontar Peluru	P21	Akhir
205	8.15 pagi	Lompat Jauh	P21	Akhir
206	8.15 pagi	100 m	P15	Separuh Akhir
207	8.30 pagi	100 m	L15	Separuh Akhir
208	8.50 pagi	100 m	P21	Separuh Akhir
209	9.10 pagi	100 m	L21	Separuh Akhir
210	9.30 pagi	800 m	P15	Separuh Akhir
211	9.50 pagi	800 m	L15	Separuh Akhir
212	10.10 pagi	800 m	P21	Separuh Akhir
213	10.30 pagi	800 m	L21	Separuh Akhir
214	10.30 pagi	Melontar Peluru	L15	Akhir
215	10.30 pagi	Merejam Lembing	P15	Akhir
216	10.30 pagi	Lompat Jauh	L15	Akhir
217	11.00 pagi	100 m Lari Berpagar	P21	Separuh Akhir
218	11.20 pagi	110 m Lari Berpagar	L21	Separuh Akhir
		REHAT		
219	3.00 petang	Melontar Peluru	P15	Akhir
220	3.00 petang	Merejam Lembing	L15	Akhir
221	3.00 petang	Lompat Jauh	P15	Akhir
222	3.00 petang	110 m Lari Berpagar (L)	L21	Akhir
223	3.15 petang	100 m Lari Berpagar (W)	P21	Akhir
224	3.30 petang	100 m	P15	Akhir
225	3.35 petang	100 m	L15	Akhir
226	3.40 petang	100 m	P21	Akhir
227	3.45 petang	100 m	L21	Akhir
228	4.00 petang	800 m	P15	Akhir
229	4.10 petang	800 m	L15	Akhir
230	4.20 petang	800 m	P21	Akhir
231	4.30 petang	800 m	L21	Akhir

232	5.30 petang	3,000 m Lari Berhalangan	P21	Akhir
233	5.50 petang	3,000 m Lari Berhalangan	L21	Akhir
234	6.00 petang	4 x 100 m	P15	Akhir
235	6.10 petang	4 x 100 m	L15	Akhir
236	6.20 petang	4 x 100 m	P21	Akhir
237	6.30 petang	4 x 100 m	L21	Akhir

KEJOHANAN OLAHRAGA REMAJA SELANGOR 2026
JADUAL PERTANDINGAN

HARI KETIGA: 19 JULAI 2026 (AHAD)

NO. ACARA	MASA	ACARA	KATEGORI	PERINGKAT
301	7.00 pagi	10,000 m	P21	Akhir
302	8.15 pagi	10,000 m	L21	Akhir
303	8.15 pagi	Lompat Kijang	P21	Akhir
304	8.15 pagi	Lompat Tinggi	L21	Akhir
305	8.15 pagi	Melempar Cakera	P21	Akhir
306	9.15 pagi	200 m	P15	Separuh Akhir
307	9.30 pagi	200 m	L15	Separuh Akhir
308	9.45 pagi	200 m	P21	Separuh Akhir
309	10.00 pagi	200 m	L21	Separuh Akhir
310	10.30 pagi	Melempar Cakera	L15	Akhir
311	10.30 pagi	Lompat Tinggi	P15	Akhir
312	10.30 pagi	1,500 m	P15	Akhir
313	10.45 pagi	1,500 m	L15	Akhir
314	11.30 pagi	400 m Lari Berpagar	P21	Separuh Akhir
315	11.45 pagi	400 m Lari Berpagar	L21	Separuh Akhir
		REHAT		
316	2.45 petang	Lompat Kijang	L21	Akhir
317	2.45 petang	Lompat Tinggi	P21	Akhir
318	2.45 petang	Melempar Cakera	L21	Akhir
319	2.45 petang	400 m Lari Berpagar	L21	Akhir
320	3.00 petang	400 m Lari Berpagar	P21	Akhir
321	3.15 petang	200 m	P15	Akhir
322	3.25 petang	200 m	L15	Akhir
323	3.35 petang	200 m	P21	Akhir
324	3.45 petang	200 m	L21	Akhir
325	4.15 petang	Melempar Cakera	P15	Akhir
326	4.15 petang	Lompat Tinggi	L15	Akhir
327	4.30 petang	1,500 m	P21	Akhir
328	4.45 petang	1,500 m	L21	Akhir
329	5.00 petang	4 x 400 m	P15	Akhir
330	5.10 petang	4 x 400 m	L15	Akhir
331	5.20 petang	4 x 400 m	P21	Akhir
332	5.30 petang	4 x 400 m	L21	Akhir