



KEMENTERIAN  
PENDIDIKAN  
MALAYSIA

Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak



# KEJOHANAN OLAHRAGA <sup>KE-</sup>48

## MAJLIS SUKAN SEKOLAH SARAWAK (MSSS)

*Tahun*  
**2020**

**2 - 5** | **KOMPLEKS**  
**MAC** | **SUKAN**  
**2020** | **SARIKEI**



*Fly Kenyalang Fly, Fly High*



## ISI KANDUNGAN

<b>MUKA SURAT</b>	<b>KANDUNGAN</b>
3	PERUTUSAN PENGARAH PENDIDIKAN NEGERI SARAWAK
4	PERUTUSAN PEGAWAI PENDIDIKAN DAERAH SARIKEI
5	IKRAR KEJOHANAN
5	ATUCARA MAJLIS PEMBUKAAN
6	ATUCARA MAJLIS PENUTUPAN RASMI
7-8	JAWATANKUASA INDUK MSS SARAWAK
9	JAWATANKUASA KERJA MSS BAHAGIAN SARIKEI
10-15	JAWATANKUASA TEKNIKAL DAN PERTANDINGAN
16-18	JAWATANKUASA KECIL DAN PENGELOLA
19-24	REKOD KEJOHANAN MSS MALAYSIA
25-42	REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK
43-58	PERATURAN-PERATURAN KEJOHANAN, UKURAN DAN TIMBANGAN PERALATAN
59-66	JADUAL KEJOHANAN
67	STATISTIK PENYERTAAN MSS SARAWAK
68	PELAN KEDUDUKAN
69	FLY KENYALANG FLY, FLY HIGH
70	PENGHARGAAN



## PERUTUSAN

### **PENGARAH PENDIDIKAN NEGERI SARAWAK MERANGKAP YANG DI-PERTUA MAJLIS SUKAN SEKOLAH SARAWAK**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan Salam Sejahtera.

Sekalung tahniah dan syabas saya ucapkan kepada Majlis Sukan Sekolah Bahagian Sarikei yang diterajui oleh Pejabat Pendidikan Daerah Sarikei dan dibantu oleh Pejabat Pendidikan Daerah Meradong dan Pejabat Pendidikan Daerah Julau kepada semua jawatankuasa pengelola yang terlibat dalam menjayakan Kejohanan Olahraga Majlis Sukan Sekolah Sarawak Ke-48 bagi Tahun 2020.

Kejohanan seperti ini diharap dapat menjadi satu landasan yang baik untuk melahirkan atlet murid dalam meneruskan kesinambungan ke arah kecemerlangan sukan olahraga di negeri Sarawak. Penglibatan murid dalam sukan secara aktif akan dapat meningkatkan perkembangan jati diri serta dapat memupuk persefahaman dan kerjasama ahli-ahli sepasukan yang berbilang kaum selaras dengan Dasar 1Murid 1Sukan. Kejohanan ini turut memberi peluang kepada murid untuk menguasai aspek kemahiran dan pengetahuan dalam sukan yang diceburi serta memberi pendedahan kepada semangat kesukanan pada usia yang muda.

Saya berharap kejohanan kali ini akan dapat mencapai matlamat dan objektifnya dan mampu melahirkan atlet olahraga anak Bumi Kenyalang sebagai atlet bertaraf dunia suatu hari nanti. Sehubungan itu, kejohanan ini dilihat sebagai medium yang terbaik untuk mencungkil bakat dan potensi murid untuk diketengahkan ke peringkat yang lebih tinggi.

Akhir kata, saya mengucapkan selamat maju jaya kepada Kontinjen MSS Bahagian yang bertanding dalam kejohanan ini. Besar harapan saya agar atlet murid yang menyertai kejohanan ini akan menyumbang kepada kemajuan serta pembangunan sukan olahraga di negara ini secara keseluruhan.

**'FLY KENYALANG FLY, FLY HIGH'**

Dr. Haji Azhar Bin Haji Ahmad  
Pengarah Pendidikan Sarawak  
Merangkap Yang Di-Pertua Majlis Sukan Sekolah Sarawak.



## PERUTUSAN



### **Pegawai Pendidikan Daerah Sarikei Merangkap Pengerusi Majlis Sukan Sekolah Bahagian Sarikei**

Salam Sejahtera, Salam Menjulung Pendidikan Sarawak dan Selamat Datang ke Sarikei.

Terlebih dahulu saya ingin mengalu-alukan kedatangan semua kontinjen ke Kejuhanan Olahraga Majlis Sukan Sekolah Sarawak Ke-48 Tahun 2020 di Sarikei. Setinggi-tinggi kesyukuran kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Berkuasa kerana atas limpah kurniaNya kita dapat bersua dalam medan kejohanan ini. Semoga semua kita diberikan kekuatan dan perlindungan pada sepanjang kejohanan ini.

Saya mengambil kesempatan ini untuk menzahirkan setinggi-tinggi terima kasih kepada Majlis Sukan Sekolah Sarawak dan JPNS atas kepercayaan dan penghormatan yang diberikan kepada Bahagian Sarikei (PPD Sarikei, PPD Meradong dan PPD Julau) sebagai tuan rumah kejohanan ini.

Melalui kejohanan ini, diharapkan agar setiap kontinjen dapat berusaha gigih untuk memastikan setiap atlitnya dapat mencapai kejayaan yang terbaik. Semoga kejohanan ini dapat melahirkan ramai jaguh atlit yang berpotensi untuk membentuk kontinjen Sarawak dan seterusnya mampu menjadi juara kejohanan olahraga di peringkat kebangsaan yang akan berlangsung di Stadium Tuanku Abdul Rahman (STAR), Paroi, Seremban pada 10 – 17 April 2020.

Selain menjadikan kejohanan ini sebagai medan membangunkan dan mencari bakat atlit yang bakal membentuk kontinjen Sarawak ke Kejuhanan Olahraga MSSM 2020, adalah diharapkan juga agar semua jurulatih dan guru/pengiring setiap kontinjen dapat mengambil peluang ini untuk membangunkan modal insan yang holistik dengan menegakkan penerapan nilai murni pada sepanjang kejohanan ini demi pembangunan sahsiah atlit, yakni memastikan semua peserta kontinjen masing-masing mematuhi segala peraturan dan ketetapan sepanjang kejohanan, misalnya menjaga kebersihan, menepati masa, bertolak ansur, menghormati dan akur kepada keputusan hakim, mempamerkan semangat kesukanan yang tinggi, menjalin sila turahim dengan semua rakan atlit dan hormat-menghormati. Saya yakin, kejohanan ini merupakan salah satu arena yang terbaik untuk memberikan peluang kepada murid (atlit) untuk menambah, mengukuh dan mengamalkan pengetahuan, kemahiran, dan nilai-nilai yang telah diterapkan dan dipelajari di dalam bilik darjah.

Saya juga ingin mengambil peluang ini untuk mengucapkan jutaan terima kasih kepada semua pihak yang telah bertungkus lumus menyumbang dan membantu menjayakan kejohanan ini, iaitu semua pegawai dari PPD Sarikei, PTB Sarikei, PPD Meradong, PPD Julau, semua jurulatih, semua pegawai teknikal, semua pegawai kejohanan, semua atlit, semua PGB dan warga sekolah dari 49 sekolah di daerah Sarikei, dan Pengetua SMK St. Anthony merangkap penyelaras kejohanan, En. Vincent Liong Shou Chuan bersama pasukan guru, AKP dan muridnya, yang telah mengelolakan kejohanan ini dengan cemerlang dan jayanya.

Sekian, terima kasih. Majulah Sukan Untuk Sarawak dan Malaysia.

**Encik Lau Ngie Tung  
Pegawai Pendidikan Daerah Sarikei  
Merangkap Pengerusi Majlis Sukan Sekolah Bahagian Sarikei**



## IKRAR KEJOHANAN

KAMI BERIKRAR

BAHAWA KAMI

AKAN MENGAMBIL BAHAGIAN DALAM

KEJOHANAN OLAHRAGA

MAJLIS SUKAN SEKOLAH SARAWAK

KALI KE-48 TAHUN 2020

DENGAN TAAT SETIA

MENGHORMATI UNDANG-UNDANG

DAN BERSUNGGUH-SUNGGUH

MENGAMBIL BAHAGIAN

DENGAN SEMANGAT KESUKANAN YANG JUJUR

UNTUK KEHORMATAN DAN KEJAYAAN SUKAN



# ATUCARA MAJLIS PEMBUKAAN RASMI

## ATUCARA MAJLIS PERASMIAN KEJOHANAN OLAH RAGA MAJLIS SUKAN SEKOLAH SARAWAK KE-48 TAHUN 2020

**Tarikh** : 2 Mac 2020

**Tempat** : Kompleks Sukan Sarikei

**1430** Semua Kontinjen berbaris di padang

**1445** Ketibaan Tetamu Jemputan

**1450** Ketibaan Pengarah Pendidikan Sarawak

**1500** Ketibaan Tetamu Kehormat

**Nyanyian lagu Negaraku**

**Nyanyian lagu Ibu Pertiwiku**

**Bacaan Doa**

**Ucapan Alu-aluan oleh  
Yang Berusaha Dr. Haji Azhar Bin Haji Ahmad  
Pengarah Pendidikan Sarawak**

**Ucapan Perasmian oleh  
Yang Berhormat Tuan Wong Ling Bui  
Ahli Perlimen P208, Sarikei**

**Bacaan Ikrar**

**Upacara Menaikan Bendera Kejuhanan**





# ATUCARA MAJLIS

## ATUCARA MAJLIS PENUTUPAN KEJOHANAN OLAHRAGA MAJLIS SUKAN SEKOLAH SARAWAK KE-48 TAHUN 2020

- Tarikh** : 5 Mac 2020  
**Tempat** : Kompleks Sukan Sarikei
- 1545** Semua Kontinjen berbaris di padang
- 1550** Ketibaan Tetamu Jemputan
- 1600** Ketibaan Pengarah Pendidikan Sarawak

Nyanyian lagu Negaraku

Nyanyian lagu Ibu Pertiwiku

Bacaan Doa

Ucapan penghargaan oleh  
Yang Berusaha Encik Lau Ngie Tung  
Pegawai Pendidikan Daerah Sarikei

Ucapan Penutupan Rasmi oleh  
Yang Berusaha Dr. Haji Azhar Bin Haji Ahmad,  
Pengarah Pendidikan Sarawak

Majlis Penyampaian hadiah kepada pemenang

Pengumuman nama-nama atlit yang terpilih mewakili  
MSS Sarawak

Upacara penurunan Bendera Kejuhanan

Majlis Bersurai





## JAWATANKUASA INDUK KEJOHANAN OLAHRAGA MSS SARAWAK

- Dr. Haji Azhar Bin Haji Ahmad :Pegarah Pendidikan Sarawak  
Merangkap Yang Di-Pertua MSS Sarawak
- Encik Mortadza Bin Sat : Timbalan Pengarah,  
Sektor Pembangunan Murid  
Merangkap Timbalan Yang Di-pertua MSS Sarawak
- Encik Alta Abang Anak Katum : Ketua Penolong Pengarah,  
Sektor Pembangunan Bakat Murid,  
Sektor Pembangunan Murid  
Merangkap Naib Yang Di-Pertua MSS Sarawak
- Encik Johnny Anak Rasit : Penolong Pengarah Sukan,  
Unit Pembangunan Bakat Murid,  
Sektor Pembangunan Murid  
Merangkap Setiausaha Agung MSS Sarawak
- Encik Edward Ngelai : Pengetua SSN Tabuan Jaya  
Merangkap Pengerusi Jawatankuasa Teknik dan  
Pembangunan Sukan MSS Sarawak
- Encik Lau Ngie Tung : Pegawai Pendidikan Daerah Sarikei  
Merangkap Pengerusi Pengelola Kejuhanan Olahraga  
MSS Sarawak Tahun 2020
- Encik Dali Anak Rain : Pegawai Pendidikan Daerah Julau  
Merangkap Timbalan Pengerusi 1  
Kejuhanan Olahraga MSS Sarawak Tahun 2020
- Encik Ismail Bin Abg Mahamud : Pegawai Pendidikan Daerah Meradong  
Merangkap Timbalan Pengerusi Pengelola 2  
Kejuhanan Olahraga MSS Sarawak Tahun 2020





# JAWATANKUASA INDUK KEJOHANAN OLAHRAGA MSS SARAWAK

## Ahli – ahli

Encik Radin Foji Bin Haji Radin Abdul Rahim	: Pegawai Pendidikan Daerah, Pejabat Pendidikan Daerah Bintulu Merangkap Pengerusi MSS Bahagian Bintulu
Puan Kamariah Binti Said	: Pegawai Pendidikan Daerah, Pejabat Pendidikan Daerah Kuching Merangkap Pengerusi MSS Bahagian Kuching
Sapiee@Sapawi bin Mahdi	: Pegawai Pendidikan Daerah,Pejabat Pendidikan Daerah Samarahan Merangkap Pengerusi MSS Bahagian Samarahan
Encik Jimali Anak Sunang	: Pegawai Pendidikan Daerah, Pejabat Pendidikan Daerah Serian Merangkap Pengerusi MSS Bahagian Serian
Dr. Abang Adam Bin Abang Deli	: Pegawai Pendidikan Daerah, Pejabat Pendidikan Daerah Sri Aman Merangkap Pengerusi MSS Bahagian Sri Aman
Encik Supian Bin Ekeram	: Pegawai Pendidikan Daerah, Pejabat Pendidikan Daerah Betong Merangkap Pengerusi MSS Bahagian Betong
Encik Ahli Bin Cikba	: Pegawai Pendidikan Daerah, Pejabat Pendidikan Daerah Sibul Merangkap Pengerusi MSS Bahagian Sibul
Encik Ringgit@Gawan Anak Saut	: Pegawai Pendidikan Daerah, Pejabat Pendidikan Daerah Kapit Merangkap Pengerusi MSS Bahagian Kapit
Puan Hajah Salemah Binti Haji Chali	: Pegawai Pendidikan Daerah, Pejabat Pendidikan Daerah Mukah Merangkap Pengerusi MSS Bahagian Mukah
Haji Matzinan Bin Haji Wahid	: Pegawai Pendidikan Daerah, Pejabat Pendidikan Daerah Limbang Merangkap Pengerusi MSS Bahagian Limbang
Hajah Shirini Mastura Bt Mohamed Zulkifli	: Pegawai Pendidikan Daerah, Pejabat Pendidikan Daerah Miri Merangkap Pengerusi MSS Bahagian Miri



## JAWATANKUASA KERJA MSS SARAWAK

### JAWATANKUASA PENGELOLA KEJOHANAN OLAHRAGA MSS SARAWAK TAHUN 2020

- Pengerusi : Encik Lau Ngie Tung  
Pegawai Pendidikan Daerah Sarikei
- Timbalan Pengerusi 1 : Encik Dali Anak Rain  
Pegawai Pendidikan Daerah Julau
- Timbalan Pengerusi 2 : Encik Ismail Bin Abg Mahamud  
Pegawai Pendidikan Daerah Meradong
- Naib Pengerusi 1 : Encik Liong Shou Chuan  
Pengetua SMK St. Anthony  
Penyelaras Kejujutan Olahraga MSS  
Sarawak 2020
- Naib Pengerusi 2 : Encik Tan Kim Hock  
Pengetua SMK Tong Hua  
Penyelaras Kejujutan Olahraga MSS  
Sarawak 2020
- Naib Pengerusi 2 : Encik Paul Law Nai Kung  
Pengetua SMK Sg. Paoh  
Penyelaras Kejujutan Olahraga MSS  
Sarawak 2020
- Setiausaha : Encik Mattheus Akun Balang  
Penolong PPD  
Sektor Perancangan
- Penolong Setiausaha : Encik Lau Ngee Hui  
Penolong Penyelia Sukan, PPD Sarikei



# JAWATANKUASA TEKNIKAL DAN PERTANDINGAN

## PEGAWAI KEJOHANAN KEJOHANAN OLAHRAGA MSS SARAWAK KALI KE-48 TAHUN 2020 JAWATANKUASA PENGELOLA DAN PEGAWAI TEKNIKAL KEJOHANAN

Penaung	: Dr. Haji Azhar Bin Haji Ahmad	Pengarah Pendidikan Sarawak
Pengerusi Kejohanan	: En Lau Ngie Tung	Pegawai Pendidikan Daerah Sarikei
	: En. Ismail Bin Abg Mahamud	Pegawai Pendidikan Daerah Meradong
	: En. Dali Anak Rain	Pegawai Pendidikan Daerah Julau
Penyelaras Kejohanan 1	: En. Liong Shou Chuan	Pengetua SMK St. Anthony
Penyelaras Kejohanan 2	: En. Tan Kim Hock	Pengetua SMK Tong Hua
Penyelaras Kejohanan 3	: En Paul Law Nai Kung	Pengetua SMK Sg. Paoh
Setiausaha Kejohanan	: En. Mattheus Akun Balang	Penolong PPD Sektor Parancangan
Penolong Setiausaha	: En. Lau Ngee Hui	Penyelia Sukan PPD Sarikei
Pengerusi Teknik Kejohanan 1	: En Christopher Tingkai	SMK Lutong, Miri
Pengerusi Teknik Kejohanan 2	: En Liong Shuen Keong	SMK Tong Hua, Meradong

JAWATAN	NAMA PEGAWAI	SEKOLAH / JABATAN
Juri Rayuan	1. Dr. Haji Azhar Bin Haji Ahmad	Pengarah Pendidikan Sarawak
	2. En Matadza Bin Sat	Timbalan Pengarah Sektor Pembangunan Bakat Murid
	3. En. Lau Ngie Tung	Pegawai Pendidikan Daerah Sarikei
	3.En. Alta Abang Anak Katum	Ketua Penolong Pengarah, Sektor Pembangunan Bakat Murid
	4.En.Johnny Rasit	Penolong Pengarah Sukan, Sektor Pembangunan Bakat Murid
	5.En.Christopher Tingkai	Pengerusi Teknik Olahraga MSS Sarawak
Pengurus Kejohanan	En. Wong Tok Hua	SMK Bandar Bintangor
Referi Balapan	En. Wee Hock Sen	SMK Meradong
	En. Restin Kemun ak Ulie	SK B. Bintangor



## JAWATANKUASA TEKNIKAL DAN PERTANDINGAN

JAWATAN	NAMA PEGAWAI	SEKOLAH / JABATAN
Referi Padang	En. Foo chung Min	SMK Batu Kawa
	En. Hu Tiong Ann	SK Sg Kawi
Referi Campuran	En. Gibson Gunting Anak Luyoh	SMK St. Luke, Sri Aman
Referi Bilik Panggilan	Cik Chua Fen Nee	SMK B. Sarikei
Pelepas	En. Rosman Bin Mat Jidin	SK Sungai Lengan, Sibul
	En. Allen ak Minggu	SMK Kai Chung
	En. Joseph Japar	SMK B. Sarikei
Penolong Pelepas	En. Khairulnizam Adris (K)	SMK Kai Chung
	En. Thaddaeus Anak Langgong	SMK Kai Chung
	En. Moses Micheal Biyai	SJK Ming Tee
	En. Jonathan Laja Anak Likai	SMK B Sarikei
Pengawas	En. Charlton Brian Anak Nanson	SMK St. Anthony
Setiausaha Pertandingan	Pn. Yeo Yieng Yieng (K)	SMK St. Anthony
	Cik Nurul Ismah Binti Abdul Aziz	SMK St. Anthony
	Pn. Lau Sieng Hong	SMK St. Anthony
	En. Vincent Lee Zeng Teck	SMK St. Anthony
Juruacara	Pn. Afizah Binti Mohd Ali Fauzi (K)	SMK St. Anthony
	Pn. Sharifah Hamisah Binti Wan Hashim	SMK St. Anthony
Hakim Balapan	En. Chan Kok You (K)	SMK Julau
	En. Mohammad Syahril	SK Bukit Nibong
	En. Linjai ak Tanggai	SMK Sg Paoh
	En. Chan Chang Hua	SJK Ming Shing
	En. Wong Wen Quen	SJK Kai Sing
	En. Muhammad Noor Musa	SK Ulu Entaih
	En. Raden Bunsu	Sk Ulu Stras
	En. Hii Kheng Leon	SJK Min Daik
	En. Wong Sie Ung	SK St. Augustine
	En. Franklin Anak Medan	SK Ng. Wak
	Cik Jasmine Anak Melina	SMK Julau
	En. Ha Hang Ping	SJK Ming Lu



## JAWATANKUASA TEKNIKAL DAN PERTANDINGAN

JAWATAN	NAMA PEGAWAI	SEKOLAH / JABATAN
Penjaga Masa	Cik Ling Hee Chen (K)	SK. Ng Engkamop
	Cik Dolly Johnicol	SMK Meradong
	Cik Leisa bt Yusuf	SMK Sg Paoh
	En. Midya Hasdy bin Molyadi	SK Ng Luau
	En. Wong Doh Gee	SJK St Martin
	Pn. Lydia Bt Moslini	SMK B. Sarikei
	Cik Ling Sheng Charn	SJK Min Daik
	Cik Wong Ling Ing	SJK Su Hing
	En. Hasni bin Salleh	SK St. Anne
	En. Maran Anak Tom	SK Ng Lasi
	En. Intam Anak Dungu	SK Ng. Pedanum
	En. Cendang Anak Kayong	SK Ng. Babai
Penjaga Masa Elektronik	En. Ting Siew Nguong	Sibu AAA
	En. Josh Ting	Sibu AAA
Pencatat Keputusan	Pn. Yeo Yieng Yieng	SMK St Anthony
	Cik Nurul Ismah Bt. Abdul Aziz	SMK St Anthony
	Pn Lau Sieng Hong	SMK St Anthony
	En Vincent Lee Zeng Teck	SMK St Anthony
Hakim Penamat Video	En. Hisyamuandi bin Morshidi (K)	SK Petai
	En. Ahmad Syawqi Asywaq bin Yunus	SK Ng Engkamop
	En. Azrul Azza Hamden	SK Tanah Putih
Siaraya	En. Aseri bin Ahmad	BTP Sarikei
	En. Mohd Addi Waqash bin Ishak	BTP Sarikei
	En. Johnny Wilson Pilie ak Entoi	BTP Sarikei
	En. Muhammad Syamsuri bin Saimi	BTP Sarikei
Hakim Bilik Panggilan	Pn. Mornurida Binti Morshidi (K)	SMK B. Sarikei
	Pn. Fung Ngeok Ling	SJK Su Lee
	Cik Hii Hie San	SMK Tinggi
	En. Mohammad Serhan	SK Sarikei
	Cik Magdelyne Ansik Liman	SMK Julau



## JAWATANKUASA TEKNIKAL DAN PERTANDINGAN

JAWATAN	NAMA PEGAWAI	SEKOLAH / JABATAN
Hakim Bilik Panggilan	Pn. Mornurida Binti Morshidi (K)	SMK B. Sarikei
	Pn. Fung Ngeok Ling	SJK Su Lee
	Cik Hii Hie San	SMK Tinggi
	En. Mohammad Serhan	SK Sarikei
	Cik Magdelyne Ansik Liman	SMK Julau
	En. Chiong Hau Ann	SJK Ming Tak
	Pn. Chin Kiew Hui	SJK Kai Chung
	Cik Sharlina Bt Mohd Shamsuddin	SK Sg Sian
	En. Kho Tai Chin	SK Methodist A.C
	En. Kilat ak Sabai	SMK Sg Paoh
	En. Amirmirza	SK Sarikei
	En. Wong Hook Kiet	SK Methodist A.C
	Pn. Nadia Maulad Zain	SK Mandor
En. Hasni Bin Salleh	SK St. Anne	
Pengadil Lorong	En. Albert Wong Hui Ming (K)	SMK Kai Chung
	En. Clement Ganis	SMK Sarikei baru
	En. Jelian Anak Guyang	SK Ulu Pedanum
	En. Abi Anak Lupang	SK Ng. Meluan
	En. Gerry Anak Nyering	SK Ng. Kedup
	En. Bali anak Balang	SK Ng. Merurun
	En. Jonathan Janting Ak Joannes Spiddy	Sk Ng. Semawang
	En. Chimmy Bulaiyang	SK Ng. Kara
	E. Mohd Faris Bin Mohd Zulkifli	SK Ulu Binatang
	En. Amin Bin Jabur	SK Tulai
	En. Mohd Naim Bin Azhar	SK Bukit Papit
	En. Maxwell Ak. John Pagang	SMK Tinggi



## JAWATANKUASA TEKNIKAL DAN PERTANDINGAN

JAWATAN	NAMA PEGAWAI	SEKOLAH / JABATAN
Hakim Rejam Lembing	En. Micheal Beti Tuang (K)	SK Ng Kota
	En. Peter ak Elang	SMK Sg Paoh
	En. Andrew Sapit	SMK Pakan
	En. Anggang Ak. Mudang	SMK Tinggi
	En. Benedict Charles	SMK Julau 2
	En. Huan Hung Ding	SMK Tong Hua
Hakim Jalan Kaki	En. Wee Hock Sen (K)	SMK Meradong
	En. Foo Chung Min	SMK Batu Kawa
	En. Gibson Gunting Anak Luyoh	SMK St Luke
	En. Rosman bin Mat Jidin	SK Sg Lengan
	En. Affendi Mohd Amin	PPD Sarikei
	En. Augustine Lim	SK Sg Paoh
Hakim Lompat Tinggi	En. David Paw Chiong Heng (K)	SJK Kung Cheng
	En. Aldren anak Akang	SK Ng Pakan
	En. Mohd. Khairul Anuar bin Sahimi	SK St. Augustine
	En. Mohamad Anuar Shadad B Ahmad	SMK Julau
	Cik Siti Noorfarqkhanna	SMK Julau
	En. Rubat Ak Chanat	SK Ng Kota
Hakim Lompat Kijang	En. Micheal Beti Tuang (K)	SK Ng Kota
	En. Mohd Ariffin A Gahni	SMK Sarikei Baru
	En. George William Seman	SMK Julau
	En. Jelly Jonathan	SMK Julau 2
	En. Davis Michel Ak Ganda	SK Sg. Sugai
	En. Lee Ching Seng	SJK Tong Hua



## JAWATANKUASA TEKNIKAL DAN PERTANDINGAN

JAWATAN	NAMA PEGAWAI	SEKOLAH / JABATAN
Hakim Lompat Jauh	En. Andrew Wong Chiew Chuan (K)	SJK Ming Tee
	En. Augustine Linggan	SMK Meradong
	En. Andy Usoi	SK Ng Maong
	En. Fandi Dana	SMK Julau 2
	Cik Kong Hui	SK Ulu Manding
	Pn. Roby Anak Brandy	SK Ng Stras
Hakim Lempar Cakera/ Tukul Besi	En. James Lima (K)	SK B. Bintangor
	En. Alexander Rabu anak Ramba	SMK Tong Hua
	En. Hussien Pahari	SJK Ming Daik
	Cik Jaqueline Jeofery	SMK Pakan
	Cik Tiong Hei Yii	SJK Ming Chiang
	En. Hazri Mohamad	SMK Pakan
	Pn. Ng Siong Lee	SMK Tinggi
Hakim Lontar Peluru	En. Faridzul Abdullah (K)	SMK Julau 2
	En. Awg Iskandar b Awg Putera	SMK Tinggi
	En. Bennet Lau Woon Pheng	SJK Su Ming
	En. Mohd Syukuri Abd Hadi	SK Ng Strass
	En. Chee Ben Kit	SK Penghulu Andin
	Pn. Hung Siew Siong	SK St. Anne





# JAWATANKUASA KECIL PENGELOLA

JAWATANKUASA KECIL PENGELOLA  
KEJOHANAN OLAHRAGA MSS SARAWAK KALI KE-48 TAHUN 2020

## JAWATANKUASA PENGELOLA KEJOHANAN

<b>Penaung</b>	<b>: Dr. Haji Azhar Bin Haji Ahmad</b>	<b>Pengarah Pendidikan Sarawak</b>
<b>Pengerusi Kejoohanan</b>	<b>: En Lau Ngie Tung</b>	<b>Pegawai Pendidikan Daerah Sarikei</b>
	<b>: En. Ismail Bin Abg Mahamud</b>	<b>Pegawai Pendidikan Daerah Meradong</b>
	<b>: En. Dali Anak Rain</b>	<b>Pegawai Pendidikan Daerah Julau</b>
<b>Penyelaras Kejoohanan 1</b>	<b>: En. Liong Shou Chuan</b>	<b>Pengetua SMK St. Anthony</b>
<b>Penyelaras Kejoohanan 2</b>	<b>: En. Tan Kim Hock</b>	<b>Pengetua SMK Tong Hua</b>
<b>Penyelaras Kejoohanan 3</b>	<b>: En Paul Law Nai Kung</b>	<b>Pengetua SMK Sg. Paoh</b>
<b>Setiausaha Kejoohanan</b>	<b>: En. Mattheus Akun Balang</b>	<b>Ketua Unit UPPK PPD Sarikei</b>
<b>Penolong Setiausaha</b>	<b>: En. Lau Ngee Hui</b>	<b>Penyelia Sukan PPD Sarikei</b>
<b>Pengerusi Teknik Kejoohanan 1</b>	<b>: En Christopher Tingkai</b>	<b>Pegawai Teknikal Kejoohanan Negeri</b>
<b>Pengerusi Teknik Kejoohanan 2</b>	<b>: En Liong Shuen Keong</b>	<b>SMK Tong Hua, Meradong</b>

<b>Bil</b>	<b>JAWATANKUASA</b>	<b>SEKOLAH / JABATAN</b>
<b>1</b>	Urusetia	PPD Sarikei
	Urusetia	PPD Julau
	Urusetia	PPD Meraong
<b>2</b>	Pegawai Perhubungan untuk pegawai JPNS	PPD Sarikei
	Pegawai Perhubungan untuk KPPD Sarawak	PPD Meradong
	Pegawai Perhubungan untuk semua Pegawai Penyelia Sarawak	PPD Julau
<b>3</b>	Peralatan Kejoohanan	SMK St Anthony
<b>4</b>	Teknikal Kejoohanan	SMK St Anthony



## JAJAWATANKUASA KECIL PENGELOLA

Bil	JAWATANKUASA	SEKOLAH / JABATAN
5	Pegawai Perhubungan	Ketua Operasi
		SK Sg Paoh (MSSB Miri)
		SJK St. Martin (MSSB Limbang)
		SJK Minar (MSSB Bintulu)
		SJK Su Dok (MSSB Kapit)
		SJK Siung Hua (MSSB Mukah)
		SJ Nam Kiew (MSSB Sibu)
		SK Selangan (MSSB Betong)
		SJK Hua Kee (MSSB Sri Aman)
		SJK Bulat (MSSB Samarahan)
		SK Penghulu Andin (MSSB Kuching)
		SK Rentap (Sekolah Sukan Sarawak)
6	Kebersihan	SK Agama (Ketua)
		SK Sarikei
		SK Methodist
		SK St. Anne
		SJK Su Lok
		SJK Wah Man
		SJK Su Kwong
		SK Abang Haji Matahir
SK Sg Petai		
7	Majlis Perasmian	SMK St. Anthony
8	Majlis Penutupan	SMK Tinggi
9	Hadiah dan Cenderamata	SJK Kwang Chien (Ketua)
		SK Tanah Putih
		SJK Su Lee
		SJK Su Hing
		SK Muara Payang
		SK Bukit Kinyau
		SK Sg. Sentebu
		SJK Su Ming
		SJK Hua Nam
SJK Su Tak		



## JAJAWATANKUASA KECIL PENGELOLA

BIL	JAWATANKUASA	SEKOLAH / JABATAN
10	Fotografi, Buletin Kejohanan, Siaraya, Buku Program, Publisiti	SMK Sarikei Baru ( Ketua)
		SMK Bandar Sarikei
		PKG Sarikei
		BTPP Sarikei
11	Kecemasan	SMK St. Anthony
		SMK Bandar Sarikei
		SMK Tinggi
12	Keselamatan dan Protokol	SJK Tiong Ho (Ketua)
		SJK Chung Hien
		SJK Kiew Mang
		SJK Sze Lu
		SJK San Ming
		SJK Ming Tak
		SK Adin
		SK Mandor Aris
		SJK Sing Ming
		SK St. Andrew
		SK Assun
		SK Udin
SK Balong		
13	Pasukan Pembantu Khas	PPD Sarikei
14	Makanan Pegawai Kejohanan	PPD Sarikei
		SMK Bandar Sarikei
15	Latihan Pusat	SMK Tong Hua
		SMK Sg. Paoh

### AHLI

16	En. Lau Siah Teck	Pengetua SMK Kai Chung
17	En. Jalani Bin Hasim	Pengetua SMK Bandanr Bintangor
18	En. Poh Chie Teck	Pengetua SMK Meradong
19	En, Sandak Anak Remang	Pengetua SMK Julau No.2
20	En. Christopher Kelebit Anak Ansa	Pengetua SMK Julau
21	Pn. Lulong Anak Kato	Pengetua SMK Pakan

**LELAKI 18 TAHUN**

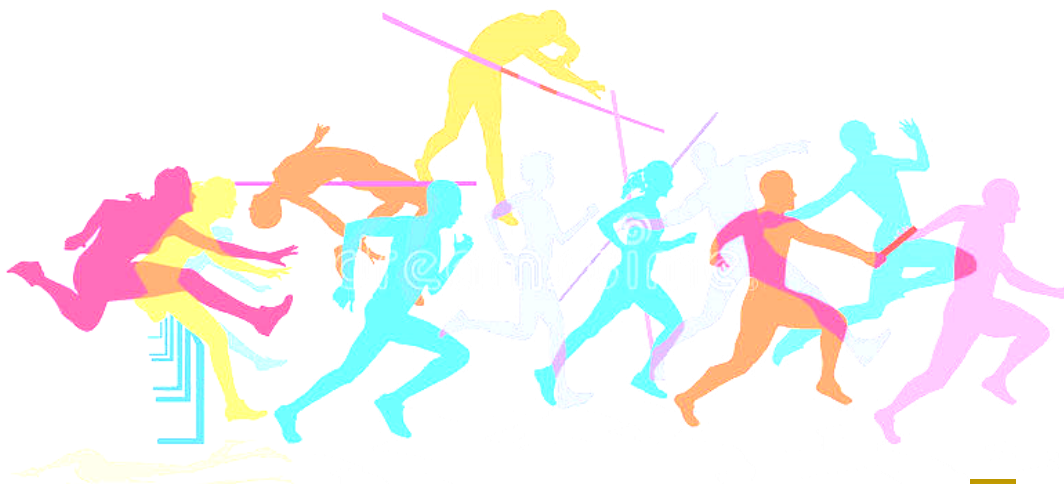
Bil	Acara	Nama	Negeri	Tahun	Rekod	Tempat
1	100 m	Rayzamshah Wan Sofian	Sabah	2006	10.57 s	Pulau Pinang
2	200 m	Muhammad Haiqal bin Hanafi	N Sembilan	2016	21.59 s	K.Terengganu
		Muhammad Aiedel bin Sa'adon	Melaka	2017	21.59 s	Pulau Pinang
3	400 m	Mohd Zaiful Zainal Abidin	K. Lumpur	1999	47.50 s	Kota Kinabalu
4	800 m	Nik Hafiz bin Nik Mohamad	Kelantan	2009	1:53.66 s	K.Lumpur
5	1500 m	Balu a/l Muniandy	Selangor	2005	3:58.02 s	Pulau Pinang
6	3000 m	Dinesh Varma a/l Selvam	Selangor	<b>2019</b>	8:55.99 s	Johor Bahru
7	2000 m LB (91.4)	Dinesh Varma a/l Selvam	Selangor	<b>2019</b>	6:16.94s	Johor Bahru
8	110 m LP (91.4)	Mohd Irfan Izzan Bin Mohd Fetry	Perak	2018	13.73 s	Shah Alam
9	400 m LP (83.8)	Muhammad Aftar bin Rosli	Kedah	2018	53.85s	Shah Alam
10	10000 m Jalan Kaki	Sajhan Rahmat	Perak	1998	46:59.72s	Ipoh
11	Lompat Kijang	Brandon Ting Li King	Sarawak	<b>2019</b>	15.27 m	Johor Bahru
12	Lompat Jauh	Muhamad Nazri bin Mustafa	Kedah	2017	7.37 m	Pulau Pinang
13	Lompat Tinggi	Lee Hup Wei	Selangor	2005	2.15 m	Pulau Pinang
14	Lompat Bergalah	Iskandar bin Alwi	Johor	2012	4.73 m	Kangar
15	R. Lembing (700)	Peter Agan Lungun	Sarawak	2003	61.49 m	Melaka
16	Lontar Peluru (5.00)	Samuel Ling Jeng Yi	Sarawak	2017	18.21 m	Pulau Pinang
17	Lempar Cakera (1.5)	Ngu Ing Biao	Sarawak	2018	54.65 m	Shah Alam
18	Tukul Besi (5.00)	Johnny Ling Siew Hong	Sarawak	2017	68.53 m	Pulau Pinang
19	4x100M	Pasukan MSS Selangor	Selangor	2016	41.32 s	Kuala Terengganu
20	4x400M	Pasukan MSS Selangor	Selangor	2016	3:17.48 m	Kuala Terengganu
21	Oktathlon	Muhammad Hadzmier bin Abdul Muhamin	Selangor	<b>2019</b>	5246 mata	Johor Bahru
			( 11.47s, 6.11m, 11.18m, 50.27s, 15.21s, 1.84m, 43.01m 5:02.14s )			

## LELAKI 15 TAHUN

Bil	Acara	Nama	Negeri	Tahun	Rekod	Tempat
1	100 m	Muhammad Azeem b Mohd Fahmi	Perak	<b>2019</b>	10.63 s	Johor Bahru
2	200 m	Muhammad Azeem b Mohd Fahmi	Perak	<b>2019</b>	21.24 s	Johor Bahru
3	400 m	Loganes a/l K. Thilaganathan	Perak	2017	49.59s	Pulau Pinang
4	800 m	Luqmanul Hakim b Khairul Akmal	Pahang	2014	1:59.70 s	Alor Setar
5	1500 m	Devin Roy a/l Vincent	N. Sembilan	2014	4:12.48 s	Alor Setar
6	2000 m LB (76.2)	Devin Roy a/l Vincent	N. Sembilan	2014	6:18.57 s	Alor Setar
7	5000 m Jalan Kaki	Jayseelans a/l Magendran	P. Pinang	2005	24:09.55 s	Pulau Pinang
8	110 m LP (83.8)	Elvin Yap Zhi Xian	Sarawak	<b>2019</b>	13.68 s	Johor Bahru
9	200 m L.P (83.8)	Elvin Yap Zhi Xian	Sarawak	<b>2019</b>	23.83 s	Johor Bahru
10	Lompat Tinggi	Shareem Aleimran Abdul Raheem	Selangor	2018	1.99 m	Shah Alam
11	L. Cakera (1.0)	Jonah Chang anak Rigan	Sarawak	2018	58.78 m	Shah Alam
12	Lontar Peluru (4.00)	Jonah Chang anak Rigan	Sarawak	2018	16.90 m	Shah Alam
13	R. Lembing (600)	Mohammad Hisyam Abdul Razak	Sabah	<b>2019</b>	58.71 m	Johor Bahru
14	Lompat Jauh	Muhammad Azeem b Mohd Fahmi	Perak	<b>2019</b>	6.93 s	Johor Bahru
15	Lompat Kijang	Andre Anura @ Anuar	Sabah	2014	14.29m	Alor Setar
16	4x100M	Pasukan MSS Selangor	Selangor	2018	42.63 s	Shah Alam
17	4x400M	Pasukan MSS Sarawak	Sarawak	<b>2019</b>	3:26.09 s	Johor Bahru

## LELAKI 12 TAHUN

Bil	Acara	Nama	Negeri	Tahun	Rekod	Tempat
1	100 m	Danial Nuqman Khairul Nizam	Pahang	2013	11.74 s	Kuantan
2	200 m	Norzawawi Norazmi	Kedah	2002	24.10 s	Kuantan
3	80 m LP (76.2)	Mohammad Haimin Robert	Sabah	2010	11.36 s	Johor Bahru
4	Lompat Tinggi	Mohamad Nawawi Mohamad	Kedah	2019	1.76 m	Johor Bahru
5	Lompat Jauh	Adam Ismail	Sabah	1982	6.36 m	Kangar
6	L. Peluru (2.72)	Albert Tiong Kah Hao	Sarawak	2017	14.98 m	Pulau Pinang
7	4x100 m	Pasukan MSS Sabah	Sabah	2017	46.61 s	Pulau Pinang
8	4x200 m	Pasukan MSS Sabah	Sabah	2019	1:39.54 s	Johor Bahru

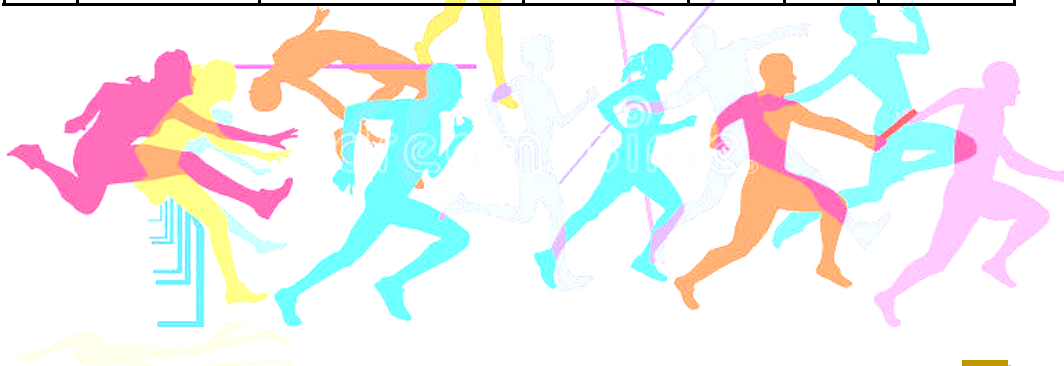


**PEREMPUAN 18 TAHUN**

Bil	Acara	Nama	Negeri	Tahun	Rekod	Tempat
1	100 m	Azreen Nabila bt Alias	Terengganu	2016	12.02 s	K. Terengganu
2	200 m	Shereen Samson Vallabouy	Perak	2015	24.89 s	Melaka
3	400 m	Zaimah Atifah bt Zainuddin	Kuala Lumpur	2015	57.06 s	Melaka
4	800 m	Padmaloshini a/p Jayaseelan	Johor	<b>2019</b>	2:15.68 s	Johor Bahru
5	1500 m	Padmaloshini a/p Jayaseelan	Johor	<b>2019</b>	4:42.67 s	Johor Bahru
6	3000 m	M. Hemalatha	Pahang	1997	10:33.7 s	Kangar
7	2000m LB (76.2)	Manissha a/p Arokiasamy	Selangor	2016	7:28.52 s	K. Terengganu
8	100 m LP (76.2)	Nur Aisyah Irdina bt Zainudin	Terengganu	<b>2019</b>	14.70 s	Johor Bahru
9	400 m LP (76.2)	Norisah bt Kassim	Terengganu	2008	62.50 s	Petaling Jaya
10	5000 m Jalan Kaki	Elena Goh Ling Yin	W.P KL	2013	25:46.13 s	Kuantan
11	Lompat Tinggi	Shandyani a/p Mahendran	Selangor	2012	1.72 m	Kangar
12	Lompat Jauh	Tengku Monoliana	Kelantan	2006	5.85 m	Pulau Pinang
		Noor Shahidatun Nadia bt Mohammad Zuki	Kedah	2012		Kangar
13	Lompat Kijang	Noor Shahidatun Nadia bt Mohammad Zuki	Kedah	2013	12.51 m	Kuantan
14	Lombol Bergalah	Noor Akmar Abd Fatah	Selangor	2005	3.45 m	Pulau Pinang
15	Lontar Peluru (3.0)	Nurrul Ainin Syauqina bt Mohd Nor Azhar	Pahang	<b>2019</b>	14.06 m	Johor Bahru
16	L. Cakera (1.0)	Queenie Ting Kung Ni	Sarawak	2014	44.02 m	Alor Setar
17	R. Lembing (500)	Siti Aminah bt Abdul Hadi	Johor	<b>2019</b>	43.94 m	Johor Bahru
18	Tukul Besi (3.0)	Grace Wong Xiu Mei	Sarawak	2018	56.42 m	Shah Alam
19	4 x 100 m	Pasukan MSS Terengganu	Terengganu	<b>2019</b>	48.02 s	Johor Bahru
20.	4 x 400 m	Pasukan MSS Terengganu	Terengganu	2014	3:57.07 s	Alor Setar
21.	Heptathlon	Anis Sahira bt Malagustin	Selangor	<b>2019</b>	4258	Johor Bahru
			( 15.09s, 1.53m, 9.24m, 26.88s, 4.92m, 23.00m, 2:30.18s )			

## PEREMPUAN 15 TAHUN

Bil	Acara	Nama	Negeri	Tahun	Rekod	Tempat
1	100 m	Azreen Nabila bt Alias	Terengganu	2015	12.17s	Melaka
2	200 m	Fauziah Abd Razak	Perak	2003	25.09 s	Melaka
3	400 m	Fauziah Abd Razak	Perak	2003	56.66 s	Melaka
4	800 m	Shankari a/p Vijayakumar	Selangor	<b>2019</b>	2:19.60 s	Johor Bahru
5	1500 m	Ganthimathi a/p Kumasamy	Pahang	2002	4:56.16 s	Kuantan
6	100 m LP (76.2)	Nur Dinar Sofea bt Yuhaizam	Selangor	<b>2019</b>	14.52 s	Johor Bahru
7	200 m LP (76.2)	Azreen Nabila bt Alias	Terengganu	2015	27.56 s	Melaka
8	3000 m Jalan Kaki	Elena Goh Ling Yin	WPersekutuan	2011	14.49.36 s	Ipoh
9	Lompat Jauh	Tg Monoliana E. Hashim	Kelantan	2002	5.66 m	Kuantan
10	Lompat Tinggi	Wong Boon Syian	Johor	2003	1.70 m	Melaka
11	Lompat Kijang	Noor Shahidatun Nadia bt Mohammad Zuki	Kedah	2010	12.20 m	Johor Bahru
12	Lontar Peluru (3.0)	Nurrul Ainin Syauqina bt Mohd Nor Azhar	Pahang	2017	13.59 m	Pulau Pinang
13	Lempar Cakera (1.0)	Grace Wong Xiu Mei	Sarawak	2015	38.75 m	Melaka
14	M. Lembing (500)	Ng Jing Xuan	Sarawak	<b>2019</b>	42.68 m	Johor Bahru
15	4x100m	Pasukan MSS Johor	Johor	2018	48.77 s	Shah Alam
16	4x400m	Pasukan MSS Kuala Lumpur	Kuala Lumpur	2014	4:04.03 s	Alor Setar



## PEREMPUAN 12 TAHUN

Bil	Acara	Nama	Negeri	Tahun	Rekod	Tempat
1	100m	Rabiatul Yusra bt Adenan	Kedah	2016	13.02 s	K. Terengganu
2	200m	Nor Aliyah bt Ab Rahman	Johor	2014	26.84s	Alor Setar
3	80m LP (76.2)	Alya Amira Hanis Hamrin	Sabah	<b>2019</b>	12.60 s	Johor Bahru
4	Lompat Tinggi	Zolyn Zulaiqha bt Mohamad Faudzi	Kedah	2008	1.53m	Petaling Jaya
5	Lompat Jauh	Mahira Hanis bt Ishak	Johor	2013	5.06 m	Kuantan
6	L. Peluru (2.72)	Grace Wong Xiu Mei	Sarawak	2012	13.61 m	Kangar
7	4x100 m	Pasukan MSS Johor	Johor	2010	52.26 s	Johor Bahru
8	4X200 m	Pasukan MSS Sabah	Sabah	2014	1:51.45s	Alor Setar





# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	LELAKI 12 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
1	100 M	MSSB	JOSTEWARD ANAK RUNDANG	DAERAH SARIKEI	12.5 s	2013	HT
		MSS	GARETH LEO ANAK RAMLEE	LIMBANG	12.0 s	2009	HT
		MSSM	DANIAL NUQMAN BIN KHAIRUL NIZAM	PAHANG	11.17 s	2013	
2	200 M	MSSB	JOSTEWARD ANAK RUNDANG	DAERAH SARIKEI	26.4 s	2013	HT
		MSS	AMIR BEE SIANG	MIRI	24.82 s	1995	
		MSSM	NORZAWAWI NORAZMI	KEDAH	24.10 s	2002	
3	80 M LARI BERPAGAR	MSSB	ANDREW ANAK MUNAN	DAERAH SARIKEI	13.0 s	2010	HT
		MSS	GARETH LEO ANAK RAMLEE	LIMBANG	11.7 s	2009	HT
		MSSM	MOHAMMAD HAIMIN ROBERT	SABAH	11.36 s	2010	
4	LONTAR PELURU	MSSB	ALBERT TIONG KAH HAO	DAERAH SARIKEI	14.17 m	2017	
		MSS	ALBERT TIONG KAH HAO	SARIKEI	14.48 m	2017	
		MSSM	ALBERT TIONG KAH HAO	SARAWAK	14.98 m	2017	
5	LOMPAT JAUH	MSSB	NICHOLAS LEGAI	DAERAH SARIKEI	5.27 m	1998	
		MSS	ANDIKA ANAK KRIN	MIRI	5.50 m	2003	
		MSSM	ADAM ISMAIL	SABAH	6.36 m	1982	
6	LOMPAT TINGGI	MSSB	DYMIAN DYLAN ANAK IBUNG	DAERAH JULAU	1.53 m	2018	
		MSS	ANDIKA ANAK KRIN	MIRI	1.65 m	2003	
		MSSM	MOHAMAD NAWAWI BIN MOHAMAD	KEDAH	1.76 m	2019	



## REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	LELAKI 12 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
7	4 X 100 M	MSSB	DAERAH SARIKEI		53.40 s	2012	
		MSS	BAHAGIAN MIRI		49.65 s	2017	
		MSSM	SABAH		46.61 s	2017	
8	4 X 200 M	MSSB	DAERAH MERADONG		1:55.7 s	2013	HT
		MSS	BAHAGIAN MIRI		1:47.32 s	2014	
		MSSM	SABAH		1:39.54 s	2019	

BIL	ACARA	LELAKI 14 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
1	100 M	MSSB	ROY ANAK ABIT	SMK JULAU	11.6 s	2013	HT
		MSS	BENEDICT DUAU AK DENNIS	SIBU	10.94 s	2019	HT
2	200 M	MSSB	JEFFSON ISSUP ANAK JITAP	SMK BANDAR BINTANGOR	24.53 s	2019	HT
		MSS	BENEDICT DUAU AK DENNIS	SIBU	22.9 s	2019	HT
3	400 M	MSSB	MOHD HAFIZAN ZAINUDIN	SMK BANDAR SARIKEI	55.5 s	2011	HT
		MSS	ROZALES SIGAU LADAN	BINTULU	52.09 s	2019	
4	800 M	MSSB	BEN ANAK JOHNNY	SMK JULAU	2:14.5 s	2016	HT
		MSS	NOEL DELAND NIHANG	MIRI	2:09.66 s	2002	
5	1,500 M	MSSB	ENDANG ANAK RINGGIT	SMK JULAU	4:50.8 s	2011	HT
		MSS	ARON NG YUN PING	MIRI	4:34.5 s	2012	HT



# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	LELAKI 14 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
6	2,000 M LARI BERHALANGAN	MSSB	AAMRIIE MARZUQIE BIN JUMA ADEE	SMK ST ANTHONY	7:22.61 s	2019	HT
		MSS	AZAMIZAL BIN ABDULLAH	MIRI	6:51.28 s	2019	HT
7	110 M LARI BERPAGAR	MSSB	BANTA LANSAT	SMK PAKAN	15.60 s	2010	
		MSS	STEVEN SIVE WIN AK SIMON	KUCHING	14.12 s	2019	HT
8	200 M LARI BERPAGAR	MSSB	SY AHMI SY ARIFUDDIN BIN SAHARI	SMK BANDAR BINTANGOR	27.91 s	2019	HT
		MSS	MOHD NORHAZIM BIN AHMAD	KUCHING	25.7 s	2015	HT
9	3,000 M JALAN KAKI	MSSB	AHMAD NAZRI MAHMUD	SMK KAI CHUNG	16:37.0 s	2007	HT
		MSS	BERNARD LING	BETONG	15:13.4 s	2010	
10	LOMPAT KIJANG	MSSB	ASHTEROY ALDVIN ANAK TADA	SMK JULAU NO.2	12.15 m	2019	
		MSS	RUEBEN VALEN SAMEN	MIRI	13.25 m	2019	
11	LOMPAT JAUH	MSSB	EDWIN ANAK SIMON	SMK JULAU	5.71 m	2016	
		MSS	MUHAMMAD BASIL BIN SUHAILI	KUCHING	6.44 m	2019	
12	LOMPAT TINGGI	MSSB	DYMIAN DYLAN ANAK IBUNG	SMK JULAU	1.61 m	2019	
		MSS	DARREN RADIN ANAK LUBA	MIRI	1.81 m	2016	
13	MEREJAM LEMBING	MSSB	JACKUISH UJAN ANAK JARAU	SMK JULAU	44.39 m	2011	
		MSS	WILLIAM KOO TUNG FA	KUCHING	51.37 m	2019	
14	LONTAR PELURU	MSSB	WONG YU KIONG	SMK TONG HUA	14.65 m	2018	
		MSS	ZERONNIE FELIPE THOMAS	MIRI	15.82 m	2016	



## REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

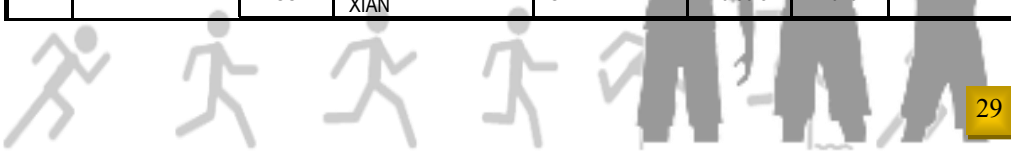
BIL	ACARA	LELAKI 14 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
15	LEMPAR CAKERA	MSSB	WONG YU KIONG	SMK TONG HUA	42.98 m	2017	
		MSS	WONG YU KIONG	SARIKEI	51.75 m	2018	
16	BALING TUKUL BESI	<b>MSSB</b>	<b>WONG YEW IN</b>	<b>SMK TONG HUA</b>	<b>53.57M</b>	<b>2019</b>	
		MSS	WONG YEW IN	SARIKEI	60.68 m	2018	
17	4 X 100 M	MSSB	SMK JULAU		48.2 s	2011	HT
		MSS	BAHAGIAN KUCHING		45.7 s	2011	HT
18	4 X 400 M	MSSB	SMK JULAU		3:52.1 s	2011	HT
		MSS	BAHAGIAN SIBU		3:44.0 s	2006	

BIL	ACARA	LELAKI 15 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
1	100 M	MSSB	JOHAR KIAI	SMK MERADONG	11.29 s	1997	
		MSS	AMBROSE ANAK JILOM	MIRI	10.9 s	2007	HT
		MSSM	MUHAMMAD AZEEM BIN MOHD FAHMI	PERAK	10.63 s	2019	
2	200 M	MSSB	KENNEDY MELING	SMK JULAU	23.8 s	2006	HT
		MSS	AMBROSE ANAK JILOM	MIRI	22.6 s	2007	HT
		MSSM	MUHAMMAD AZEEM BIN MOHD FAHMI	PERAK	21.24 s	2019	



# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	LELAKI 15 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
3	400 M	MSSB	DELI IKAU	SMK BANDAR BINTANGOR	53.7 s	2014	HT
		MSS	MOHD NUR AIDIEL	KUCHING	51.7 s	2015	HT
		MSSM	LOGANES A/L K THILAGANATHAN	PERAK	49.59 s	2017	
4	800 M	MSSB	MICHEAL DEMUS ANAK JOE	SMK JULAU2	2:10.7 s	2017	HT
		MSS	ARON NG YUN PING	MIRI	2:03.41 s	2013	
		MSSM	LUQMANUL HAKIM BIN KHAIRUL AKMAL	PAHANG	1:59.70 s	2014	
5	1,500 M	MSSB	ENDANG RINGGIT	SMK JULAU	4:45.40 s	2012	
		MSS	CHRISTMAN MELUDA	SIBU	4:25.5 s	2007	HT
		MSSM	DEVIN ROY A/L VINCENT	NEGERI SEMBILAN	4:12.48 s	2014	
6	2,000 M LARI BERHALANGAN	MSSB	WUOK HAP HOCK	SM MING LIK	7:17.8 s	2017	HT
		MSS	NOEL DELAND NIHANG	MIRI	6:53.28 s	2003	
		MSSM	DEVIN ROY A/L VINCENT	NEGERI SEMBILAN	6:18.57 s	2014	
7	110 M LARI BERPAGAR	MSSB	JERAL MULLIE ANAK BILLE	SMK SG. POAH	15.10 s	2018	
		MSS	ALVIN YAP ZHI XIAN	KUCHING	14.06 s	2019	
		MSSM	ALVIN YAP ZHI XIAN	SARAWAK	13.68 s	2019	
8	200 M LARI BERPAGAR	MSSB	JERAL MULLIE ANAK BILLE	SMK SG. POAH	26.3 s	2018	HT
		MSS	ALVIN YAP ZHI XIAN	KUCHING	24.303 s	2019	
		MSSM	ALVIN YAP ZHI XIAN	SARAWAK	23.83 s	2019	





## REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	LELAKI 15 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
9	5,000 M JALAN KAKI	MSSB	PATRICK NYAUM ANAK JATAN	SMK JULAU 2	27:32.1 s	2017	
		MSS	BERSON AKANG	MUKAH	26:06.1 s	2007	HT
		MSSM	JAYSEELANS A/L MAGENDRAN	PULAU PINANG	24:09.5 5 s	2005	
10	LOMPAT KIJANG	MSSB	MEGGONG ANAK GEORGE	SMK JULAU NO.2	12.48 m	2019	
		MSS	MCCLAIR ANAK JENGGUT	SIBU	13.86 m	2015	
		MSSM	ANDRE ANURA @ ANUAR	SABAH	14.29 m	2014	
11	LOMPAT JAUH	MSSB	KORNELIUS ANAK SABAT	SMK JULAU	6.08 m	2010	
		MSS	EUGENE SKUDAN	SIBU	6.78 m	2002	
		MSSM	SHAREEM ALEIMRAN BIN ABDUL RAHEER	SELANGOR	6.89 m	2018	
12	LOMPAT TINGGI	MSSB	THOMAS KUNUM	SMK JULAU NO. 2	1.77 m	2015	
		MSS	JONATHAN TINGGANG	BINTULU	1.95 m	2012	
		MSSM	SHAREEM ALEIMRAN BIN ABDUL RAHEER	SELANGOR	1.99 m	2018	





# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BI L	ACARA	LELAKI 15 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
13	MEREJAM LEMBING	MSSB	ROBIN TADONG	SMK MERADONG	47.20 m	2002	
		MSS	LANCAI MASAM	SIBU	53.12 m	1997	
		MSSM	MOHAMMAD HISYAM ABDUL RAZAK	SABAH	58.71 m	2019	
14	LONTAR PELURU	MSSB	JONAH CHANG ANAK RIGAN	SMK SG POAH	18.33 m	2018	
		MSS	JONAH CHANG ANAK RIGAN	SARIKEI	17.66 m	2018	
		MSSM	JONAH CHANG ANAK RIGAN	SARAWAK	16.90 m	2018	
15	LEMPAR CAKERA	MSSB	WONG YU KIONG	SMK TONG HUA	54.44m	2019	
		MSS	NGU ING BIAO	SARIKEI	54.15 m	2015	
		MSSM	JONAH CHANG ANAK RIGAN	SARAWAK	58.78 m	2018	
16	BALING TUKUL BESI	MSSB	JONAH CHANG ANAK RIGAN	SMK SG POAH	53.80m	2018	
		MSS	JONAH CHANG ANAK RIGAN	SARIKEI	49.28m	2018	
17	4 X 100 M	MSSB	SMK BANDAR BINTANGOR		47.23 s	2019	
		MSS	BAHAGIAN KUCHING		44.05 s	2019	HT
		MSSM	SELANGOR		42.63 s	2018	
18	4 X 400 M	MSSB	SMK JULAU		3:47.10 s	2012	
		MSS	BAHAGIAN MIRI		3:38.96 s	2013	
		MSSM	JOHOR BAHRU		3:26.09 s	2019	





# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	LELAKI 18 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
1	100 M	MSSB	DELI IKAU ANAK TINGGIE	SMK BANDAR BINTANGOR	10.8 s	2015	HT
		MSS	AMBROSE ANAK JILOM	MIRI	10.5 s	2009	HT
		MSSM	RAYZAMSHAH WAN SOFIAN	SABAH	10.57 s	2006	
2	200 M	MSSB	LAU YUK CHIEW	SMK BANDAR SARIKEI	23.07 s	2004	
		MSS	AMBROSE ANAK JILOM	MIRI	21.9 s	2010	HT
		MSSM	MOHD HAIQAL BIN HANAFI	NEGERI SEMBILAN	21.59 s	2016	
3	400 M	MSSB	DELI IKAU ANAK TINGGIE	SMK BANDAR SARIKEI	51.0 s	2016	HT
		MSS	PATRICK JIMBUN SIBI	MIRI	50.06 s	1997	
		MSSM	MOHD ZAIFUL ABIDIN	KUALA LUMPUR	47.50 s	1999	
4	800 M	MSSB	JOHNYCAL MENGOK	SMK PAKAN	2:04.6 s	2010	HT
		MSS	SUNDRAMDORTY BIN SUTI	SIBU	2:00.26 s	2002	
		MSSM	NIK HAFIZ BIN NIK MOHAMMAD	KELANTAN	1:53.66 s	2009	
5	1,500 M	MSSB	KARIN UPAK	SMK MERADONG	4:28.4 s	2006	HT
		MSS	MOHD JIRONI RIDUAN	MIRI	4:09.67 s	2004	
		MSSM	BALU A/L MUNIANDY	SELANGOR	3:58.02 s	2005	
6	2,000 M LARI BERHALANGAN	MSSB	RAYMOND TIONG HUNG WEI	SMK TONG HUA	6:39.84 s	2019	HT
		MSS	RAYMOND TIONG HUNG WEI	SARIKEI	6:39.75 s	2019	
		MSSM	DINESH VARMA A/L SELVAM	SELANGOR	6:16.94 s	2019	
7	110 M LARI BERPAGAR	MSSB	JEFFERY SANDOM	SMK JULAU	15.08 s	2014	
		MSS	NGU CHEE YAN	SIBU	14.02 s	2007	
		MSSM	MUHD FAIZ MOHAMAD	NEGERI SEMBILAN	14.13 s	2001	



# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	LELAKI 18 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
8	400 M LARI BERPAGAR	MSSB	MAJA LUANG	SMK JULAU	58.59 s	1999	
		MSS	QUEK LEE YONG	SIBU	53.8 s	2015	
		MSSM	QUEK LEE YONG	SARAWAK	52.93 s	2015	
9	10,000 M JALAN KAKI	MSSB	TILLOTSON WILFRED	SMK MERADONG	53:50.0 s	2013	HT
		MSS	YII TZONG ZINN	MIRI	49:58.6 s	2009	HT
		MSSM	SAJHAN RAHMAT	PERAK	46:59.72 s	1998	
10	LOMPAT KIJANG	MSSB	JUSTINE IGAT	SMK MERADONG	13.54 m	2002	
		MSS	BRENDON TING LI KING	MIRI	14.52 m	2018	
		MSSM	BRANDON TING LI KING	SARAWAK	15.27 m	2019	
11	LOMPAT JAUH	MSSB	KENDAWANG ANAK MADA	SMK JULAU NO. 2	6.47 m	2016	
		MSS	LIM TECK LEONG	MIRI	7.04 m	1999	
		MSSM	MUHAMMAD NAZRI B. MUSTAFA	KEDAH	7.37 m	2017	
12	LOMPAT TINGGI	MSSB	THOMAS ANAK KUNUM	SMK JULAU 2	1.89 m	2017	
		MSS	JANATHAN TINGGANG	BINTULU	2.05 m	2014	
		MSSM	LEE HUP WEI	SELANGOR	2.15 m	2005	





# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	LELAKI 18 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
13	MEREJAM LEMBING	MSSB	MOHD FIRDAUS	SMK MERADONG	52.15 m	2011	
		MSS	GERALD AGAN GANANG	MIRI	59.84 m	2008	
		MSSM	PETER AGAN LUNGUM	SARAWAK	61.49 m	2003	
14	LONTAR PELURU	MSSB	JONAH CHANG ANAK RIGAN	SMK SG.PAOH	18.16m	2019	
		MSS	JONAH CHANG ANAK RIGAN	SARIKEI	17.79 m	2019	
		MSSM	SAMUEL LING JENG YI	SARAWAK	18.21 m	2017	
15	LEMPAR CAKERA	MSSB	NGU ING BIAO	SMK TINGGI SARIKEI	53.70 m	2017	
		MSS	NGU ING BIAO	SARIKEI	52.22 m	2018	
		MSSM	NGU ING BIAO	SARAWAK	54.65 m	2018	
16	BALING TUKUL BESI	MSSB	NGU ING BIAO	SMK TINGGI SARIKEI	59.71 m	2018	
		MSS	JOHNNY LING SIEW HONG	SIBU	67.40 m	2017	
		MSSM	JOHNNY LING SIEW HONG	SARAWAK	68.53 m	2017	
17	4 X 100 M	MSSB	SMK KAI CHUNG		45.3 s	2006	HT
		MSS	BAHAGIAN KUCHING		43.1 s	2013	
		MSSM	SELANGOR		41.32 s	2016	
18	4 X 400 M	MSSB	SMK BANDAR BINTANGOR		3:38.9 s	2016	HT
		MSS	BAHAGIAN MIRI		3:23.0 s	2006	HT
		MSSM	SELANGOR		3:17.48 s	2016	



# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	PEREMPUAN 12 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
1	100 M	MSSB	MIRA CRISSICA MUNAI ANAK BENNET	DAERAH SARIKEI	13.60s	2019	
		MSS	STEPHINIE SIBIN	LIMBANG	13.28 s	2003	
		MSSM	RABIATUL YUSRA BINTI ADENAN	KEDAH	13.02 s	2016	
2	200 M	MSSB	MARY CYNTHIA	DAERAH JULAU	29.20 s	2009	
		MSS	ASFARINA JITWIL	KUCHING	27.60 s	2007	
		MSSM	NOR ALIYAH BINTI ABDUL RAHMAN	JOHOR	26.84 s	2014	
3	80 M LARI BERPAGAR	MSSB	ALIZA SEBAI	DAERAH JULAU	15.29 s	1999	
		MSS	NUR SYIEFFA KHAIRUNISSA	LIMBANG	13.48 s	2003	
		MSSM	ALYA AMYRA HAMRIN	SABAH	12.60 s	2019	
4	LONTAR PELURU	MSSB	GRACE WONG SIEW MEI	DAERAH SARIKEI	12.09 m	2012	
		MSS	GRACE WONG SIEW MEI	SARIKEI	12.42 m	2011	
		MSSM	GRACE WONG SIEW MEI	SARAWAK	13.61 m	2012	
5	LOMPAT JAUH	MSSB	MARTINEY STANLEY	DAERAH SARIKEI	4.32 m	2002	
		MSS	MADALINA MMI ANAK ANGGA	LIMBANG	4.77 m	2015	
		MSSM	MAHIRA HANIS BINTI ISHAK	JOHOR	5.06 m	2013	
6	LOMPAT TINGGI	MSSB	MARTHA MORONG ANAK EFFENDY	DAERAH JULAU	1.33 m	2017	
		MSS	NG KHER LEE	KUCHING	1.43 m	2002	
		MSSM	ZOLYN ZULAIQHA BINTI MOHD.	KEDAH	1.53 m	2008	
7	4 X 100 M	MSSB	DAERAH JULAU		57.9 s	2016	HT
		MSS	BAHAGIAN LIMBANG		54.02 s	2003	
		MSSM	JOHOR		52.26 s	2010	
8	4 X 200 M	MSSB	DAERAH SARIKEI		2:01.3 s	2008	HT
		MSS	BAHAGIAN SIBU		1:57.42 s	1993	
		MSSM	JOHOR		1:52.19 s	2010	



# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	PEREMPUAN 14 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
1	100 M	MSSB	MARTINEY STANLEY	SMK ST. ANTHONY	13.08 s	2003	
		MSS	KEE SIEW LIAN	MIRI	12.50 s	2006	HT
2	200 M	MSSB	BANGGIE JIMMY	SMK MERADONG	28.42 s	2004	
		MSS	NORRIS FOO	SIBU	26.5 s	2011	HT
3	400 M	MSSB	SITI NURAZIMAH	SMK MERADONG	1:05.80 s	2007	
		MSS	ARIANA NURMINDA ARIFIN	KUCHING	1:01.9 s	2011	HT
4	800 M	MSSB	JOANA VINCENT	SMK PAKAN	2:38.20 s	2007	
		MSS	GEROLDYIEN GINDA	SIBU	2:30.07 s	2007	
5	1,500 M	MSSB	JOANA VINCENT	SMK PAKAN	5:34.50 s	2007	
		MSS	PRISCILLA TARA	MIRI	5:09.26 s	2003	
6	100 M LARI BERPAGAR	MSSB	JENNIFER JULAI	SMK SUNGAI PAOH	17.00 s	2007	
		MSS	VANNYSIA ULAU	LIMBANG	15.30 s	2007	HT
7	200 M LARI BERPAGAR	MSSB	CASSANDRA SAWAI KASI	SMK MERADONG	32.4 s	2016	HT
		MSS	EVLYNE TAN	MIRI	29.58 s	2016	
8	3,000 M JALAN KAKI	MSSB	CATHERINA IMBA	SMK JULAU	17:49.8 s	2013	HT
		MSS	BANENDED LIMAU ANAK SAING	SARIKEI	16:23.9 s	2011	
9	LOMPAT KIJANG	MSSB	JESTER SAMBAU ANAK THOMAS	SMK ST. ANTHONY	9.76 m	2012	
		MSS	NATHALIE ANAK LENANG	KAPIT	11.31 m	2019	
10	LOMPAT JAUH	MSSB	MARTINEY STANLEY	SMK ST. ANTHONY	4.62 m	2003	
		MSS	NATHALIE ANAK LENANG	KAPIT	5.32 m	2019	
11	LOMPAT TINGGI	MSSB	IWA HATELY	SMK ST. ANTHONY	1.41 m	2006	
		MSS	BELLINDA JANE PETER	SIBU	1.52 m	2017	
12	MEREJAM LEMBING	MSSB	LAM NGIIK BING	SMK ST. ANTHONY	30.19 m	2015	
		MSS	NG JING XUAN	MIRI	32.31 m	2017	



# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	PEREMPUAN 14 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG	KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN	
13	LONTAR PELURU	MSSB	GRACE WONG XIU MEI	SMK TINGGI SARIKEI	11.39 m	2013	
		MSS	VOON PEI LING	MIRI	11.54 m	2019	
14	LEMPAR CAKERA	MSSB	GRACE WONG XIU MEI	SMK TINGGI SARIKEI	33.02 m	2014	
		MSS	CLARENCE SYREE AK JEFFREY	SARIKEI	34.99 m	2018	
15	BALING TUKUL BESI	MSSB	JOYEE WONG HUI YI	SMK TONG HUA	36.81m	2018	
		MSS	JOYEE WONG HUI YI	SARIKEI	41.38m	2018	
16	4 X 100 M	MSSB	SMK JULAU		55.6 s	2013	HT
		MSS	BAHAGIAN KUCHING		51.8 s	2016	
17	4 X 400 M	MSSB	SMK JULAU		4:42.8 s	2013	HT
		MSS	BAHAGIAN MIRI		4:23.8 s	2016	

BIL	ACARA	PEREMPUAN 15 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG	KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN	
1	100 M	MSSB	WINNIE ANG HUNG NIE	SMK KAI CHUNG	13.10 s	2012	
		MSS	NORRIS FOO	SIBU	11.87 s	2013	
		MSSM	AZREEN NABILA BINTI ALIAS	TERENGGANU	12.17 s	2015	
2	200 M	MSSB	PRISCILLIA PETER	SMK BANDAR BINTANGOR	28.25 s	2005	
		MSS	DANA RIVER YU PING	KUCHING	26.4 s	2016	
		MSSM	FAUZIAH ABD RAZAK	PERAK	25.09 s	2003	
3	400 M	MSSB	NORROHIDA BARDEWI	SMK BANDAR SARIKEI	1:03.31 s	2000	
		MSS	NORROHIDA BARDEWI	SARIKEI	1:01.09 s	2000	
		MSSM	FAUZIAH ABD RAZAK	PERAK	56.66 s	2003	
4	800 M	MSSB	NORROHIDA BARDEWI	SMK BANDAR SARIKEI	2:32.39 s	1999	
		MSS	ELIZABETH CHIN	MIRI	2:23.24 s	2001	
		MSSM	SHANKARI A/P VIJAYAKUMAR	SELANGOR	2:19.60 s	2019	



# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

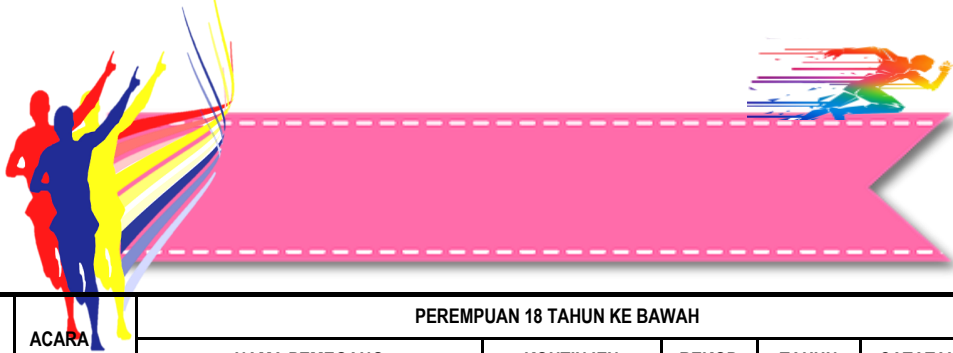
BIL	ACARA	PEREMPUAN 15 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG	KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN	
5	1,500 M	MSSB	LVY NAYAN BANYAH	SMK BANDAR BINTANGOR	5:30.0 s	2019	
		MSS	ELIZABETH CHIN	MIRI	5:06.20 s	2001	
		MSSM	GANTHIMATHI A/P KUMASAMY	PAHANG	4:56.16 s	2002	
6	100 M LARI BERPAGAR	MSSB	NAELYN FELISIA CONNYIE	SMK JULAU	17.3 s	2016	HT
		MSS	NUR AINI ZAHIRAH BINTI SAIPUL	KUCHING	15.5 s	2015	
		MSSM	NUR DINAR SOFEA BT YUHAIZAM	SELANGOR	14.52 s	2019	
7	200 M LARI BERPAGAR	MSSB	NAELYN FELISIA CONNYIE	SMK JULAU	31.7 s	2016	HT
		MSS	JESSE NOSIN	SIBU	29.64 s	2004	
		MSSM	AZREEN NABILA BINTI ALIAS	TERENGGANU	27.56 s	2015	
8	3,000 M JALAN KAKI	MSSB	BANENDE LIMAU ANAK SAING	SMK JULAU	17:15.10 s	2012	
		MSS	BANENDE LIMAU ANAK SAING	SARIKEI	16:30.3 s	2012	
		MSSM	ELENA GOH LING YIN	KUALA LUMPUR	14:49.36 s	2011	
9	LOMPAT KIJANG	MSSB	NUR ANISA ARYANI	SMK BANDAR BINTANGOR	9.88 m	2008	
		MSS	NURHAZIQAH IZZATI BINTI ZANA	MIRI	11.73 m	2016	
		MSSM	NOOR SHAHADATUN NADIA	KEDAH	12.20 m	2010	
10	LOMPAT JAUH	MSSB	ENSUNA JAMENG	SMK MERADONG	4.76 m	2010	
		MSS	LIYANA FAIRUZ BUSTAMIN	SIBU	5.12 m	2002	
		MSSM	TENGGU MONOLIANA E HASHIM	KELANTAN	5.66 m	2002	
11	LOMPAT TINGGI	MSSB	LYDIA EPIN	SMK JULAU	1.47 m	2014	
		MSS	NICK EZZANY SARAWA	LIMBANG	1.58 m	2016	
		MSSM	WONG BOON SYIAN	JOHOR	1.70 m	2003	
12	MEREJAM LEMBING	MSSB	ROSYLINA BENNET	SMK BANDAR BINTANGOR	31.60 m	2004	
		MSS	NG JING XUAN	MIRI	37.18 m	2019	
		MSSM	NG JING XUAN	SARAWAK	42.68 m	2019	



# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	PEREMPUAN 15 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
13	LONTAR PELURU	MSSB	BAKLINE LAI BASIK	SMK MERADONG	10.70 m	2017	
		MSS	CELINE KHOO WEI ENG	SARIKEI	12.20 m	2018	
		MSSM	NURRUL AININ SYAUGINA	PAHANG	13.59 m	2017	
14	LEMPAR CAKERA	MSSB	CLARENCE SYREE ANAK JEFFREY	SMK JULAU	34.36m	2019	
		MSS	CLARENCE SYREE ANAK JEFFREY	SARIKEI	35.11 m	2019	
		MSSM	GRACE WONG SIEW MEI	SARAWAK	38.75 m	2015	
15	4 X 100 M	MSSB		SMK BANDAR SARIKEI	55.65 s	1999	
		MSS		BAHAGIAN KUCHING	50.45 s	2017	
		MSSM		JOHOR	48.77 s	2018	
16	4 X 400 M	MSSB		SMK BANDAR SARIKEI	4:34.25 s	1999	
		MSS		BAHAGIAN KUCHING	4:23.81 s	2001	
		MSSM		WP KUALA LUMPUR	4:04.03 s	2014	
17	TUKUL BESI	MSSB		JOYEE WONG HUI YI SMK TONG HUA	40.63 m	2019	
		MSS		MICHELLE WONG KUNG LU SARIKEI	42.46m	2018	

BIL	ACARA	PEREMPUAN 18 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
1	100 M	MSSB	PRISCILLIA PETER	SMK BANDAR BINTANGOR	12.6 s	2007	HT
		MSS	NORRIS FOO	SIBU	12.00 s	2015	
		MSSM	AZREEN NABILA BINTI ALIAS	TERENGGANU	12.02 s	2016	
2	200 M	MSSB	CATHERINE AMBAN ANAK AUGUSTINE	SMK BANDAR BINTANGOR	27.05 s	2019	
		MSS	NORRIS FOO	SIBU	25.1 s	2015	HT
		MSSM	SHEREEN SAMSON VALLABOUY	PERAK	24.89 s	2015	



BIL	ACARA	PEREMPUAN 18 TAHUN KE BAWAH					
			NAMA PEMEGANG	KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
3	400 M	MSSB	CATHERINE AMBAN ANAK AUGUSTINE	SMK BANDAR BINTANGOR	1:02.01s	2019	HT
		MSS	FARADILLAH RAZNIE	BETONG	59.7 s	2013	
		MSSM	ZAIMAH ATIFAH BINTI ZAINUDDIN	WP KUALA LUMPUR	57.06 s	2015	
4	800 M	MSSB	MALINI NORDIN	SMK KAI CHUNG	2:36.50 s	2001	
		MSS	FARADILLAH RAZNIE	BETONG	2:21.7 s	2013	
		MSSM	PADMALOSHINI A/P JAYASEELAN	JOHOR	2:15.68 s	2019	
5	1,500 M	MSSB	MALINI NORDIN	SMK KAI CHUNG	5:31.7 s	2001	HT
		MSS	TEO AI KHIM	MIRI	5:05.80 s	1997	
		MSSM	PADMALOSHINI A/P JAYASEELAN	JOHOR	4:42.67 s	2019	
6	100 M LARI BERPAGAR	MSSB	ENSUNA JAMENG	SMK MERADONG	16.8 s	2011	HT
		MSS	NORRIS FOO	SIBU	14.8 s	2015	
		MSSM	NUR AISYAH IRDINA BT ZAINUDIN	TERENGGANU	14.70 s	2019	
7	400 M LARI BERPAGAR	MSSB	CATHERINE AMBAN ANAK AUGUSTINE	SMK BANDAR BINTANGOR	1:11.1s	2019	
		MSS	CHONG FUN FEI	SIBU	1:03.86 s	1998	
		MSSM	NORISAH BINTI KASIM	TERENGGANU	1:02.50 s	2008	
8	5,000 M JALAN KAKI	MSSB	BANENDEE LIMAU ANAK SAING	SMK JULAU	28:22.6 s	2013	
		MSS	NURAI SYAH AHMAT	BETONG	25:23.6 s	2010	
		MSSM	ELENA GOH LING YIN	WP KUALA LUMPUR	25:46.13 s	2013	
9	LOMPAT KIJANG	MSSB	NUR ANISA ARYANI	SMK BANDAR BINTANGOR	10.40 m	2010	
		MSS	NUR HAZIQAH IZZATI BTE ZANA	MIRI	11.57 m	2018	
		MSSM	NOR SHAHIDATUN NADIA	KEDAH	12.51 m	2013	
10	LOMPAT JAUH	MSSB	NUR ANISA ARYANI	SMK BANDAR BINTANGOR	5.10 m	2010	
		MSS	RUBY LEE JIA LU	MIRI	5.72 m	2019	
		MSSM	TENGGU MONOLIANA NOR SHAHIDATUN NADIA	KELANTAN KEDAH	5.85 m	2006 2012	



# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	PEREMPUAN 18 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
11	LOMPAT TINGGI	MSSB	CHAN NGOUK SIEW	SMK MERADONG	1.47 m	1998	
		MSS	WONG YEW HUI	MIRI	1.65 m	2008	
		MSSM	SHANDIYANI A/P MAHENDRAN	SELANGOR	1.72 m	2012	
12	MEREJAM LEMBING	MSSB	WONG NIE NIE	SMK TONG HUA	36.68 m	2015	
		MSS	LEE YEN FOON	MIRI	41.46 m	1997	
		MSSM	SITI AMINAH BT ABDUL HADI	JOHOR	43.94 m	2019	

BIL	ACARA	PEREMPUAN 18 TAHUN KE BAWAH					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
13	LONTAR PELURU	MSSB	GRACE WONG XIU MEI	SMK TINGGI SARIKEI	12.76 m	2018	
		MSS	BETTY HOONG KING CHING	SIBU	12.08 m	2016	
		MSSM	NUR AININ SYAUQINA BT MOHD NOR AZHAR	PAHANG	14.08 m	2019	
14	LEMPAR CAKERA	MSSB	QUEENIE TING KUNG NI	SMK TINGGI SARIKEI	39.70 m	2013	
		MSS	QUEENIE TING KUNG NI	SARIKEI	40.99 m	2013	
		MSSM	QUEENIE TING KUNG NI	SARAWAK	44.02 m	2013	
15	BALING TUKUL BESI	MSSB	GRACE WONG XIU MEI	SMK TINGGI SARIKEI	55.90 m	2018	
		MSS	GRACE WONG XIU MEI	SARIKEI	56.48 m	2018	
		MSSM	GRACE WONG XIU MEI	SARAWAK	56.42 m	2018	
16	4 X 100 M	MSSB	SMK PAKAN		55.0 s	2010	HT
		MSS	BAHAGIAN KUCHING		50.54 s	2019	
		MSSM	TERENGGANU		48.02 s	2019	
17	4 X 400 M	MSSB	SMK TINGGI		4:31.69 s	1997	
		MSS	BAHAGIAN KUCHING		4:15.29 s	1999	
		MSSM	TERENGGANU		3:57.07 s	2014	



# REKOD KEJOHANAN MSS SARAWAK

BIL	ACARA	LELAKI 18 TAHUN KE BAWAH - TERBUKA					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
1	5,000 M	MSSB	ALBERT AHAD ANAK BANYAH	SMK B.BINTANGOR	18.22.3 s	2017	HT
		MSS	MOHD JIRONI RIDUAN	MIRI	16:00.48 s	2004	
		MSSM	VIGNESVARAN JAYKUMAR	SELANGOR	15:39.2 s	1998	
2	OCTATHLON	MSSB	DAREAR RAMBA ANAK ALI	SMK JULAU	3526 mata	2019	
		MSS	ISASHARIMAN BIN MEJENEL	SAMARAHAN	4657 mata	2019	
		MSSM	MUHAMMAD HADZMIER BIN ABDUL MUHAIMI	SELANGOR	5246 mata	2019	
3	3,000 M	MSSB	RAYMON TIONG HUNG WEI	SMK TONG HUA	10:01.56 s	2019	
		MSS	CLAVERON RONAN HO	MIRI	9:45.67	2018	
		MSSM	DINESH VARMA A/L SELVAM	SELANGOR	8:55.99 s	2019	

BIL	ACARA	PEREMPUAN 18 TAHUN KE BAWAH - TERBUKA					
		NAMA PEMEGANG		KONTINJEN	REKOD	TAHUN	CATATAN
1	3,000 M	MSSB	NORA AKUN	SMK PAKAN	11:42.8 s	2006	HT
		MSS	NURAI SYAH AHMAT	BETONG	11:20.7 s	2010	
		MSSM	M. HEMALATHA	PAHANG	10:33.7 s	1997	
2	2,000 M LARI BERHALANGAN	MSSB	LVY NAYAN AK BANYAH	SMK BANDAR BINTANGOR	8:29.00 s	2019	HT
		MSS	CHRISTIE ANAK PASANG	MUKAH	8:49.71	2019	HT
		MSSM	MANISSHA A/P AROKIASAMY	SELANGOR	7:28.52 s	2016	
3	HEPTATHLON	MSSB	MEDALINA DARI ANAK LIMAN	SMK JULAU NO.2	2027 mata	2019	
		MSS	MAZWEEN UBONG LAH	MIRI	4089 mata	2019	
		MSSM	ANIS SAHIRA BT MALAGUSTIN	SELANGOR	4261 mata	2019	



## UKURAN DAN TIMBANGAN PERALATAN

# PERATURAN-PERATURAN KEJOHANAN OLAHRAGA MAJLIS SUKAN SEKOLAH SARAWAK KE-48, TAHUN 2020

## 1 UNDANG-UNDANG PERTANDINGAN

Kejohanan ini dijalankan mengikut Undang-Undang Kesatuan Olahraga Amatur Malaysia ( KOM ) 2015/ 2016, Peraturan – Peraturan Am Majlis Sukan Sekolah Malaysia ( MSSM ) dan Peraturan-Peraturan Pertandingan Kejohanan Olahraga Majlis Sukan Sekolah Malaysia ( MSSM ) yang terkini.





# PERATURAN-PERATURAN KEJOHANAN

## 2. ACARA – ACARA DAN UKURAN SERTA TIMBANGAN ALAT – ALAT PERTANDINGAN

KOD ACARA	ACARA	LELAKI				PEREMPUAN			
		18 TKB	15 TKB	14 TKB	12 THN	18 TKB	15 TKB	14 TKB	12 THN
01	100 M	X	X	X	X	X	X	X	X
02	200 M	X	X	X	X	X	X	X	X
03	400 M	X	X	X	-	X	X	X	-
04	800 M	X	X	X	-	X	X	X	-
05	1500 M	X	X	X	-	X	X	X	-
06	3000 M	X TERBUKA			-	X TERBUKA			-
07	80 M LARI BERPAGAR	-	-	-	X 0.76 2 M	-	-	-	X 0.762 M
08	100 M LARI BERPAGAR	-	-	-	-	X 0.762 M	X 0.76 2 M	X 0.76 2 M	-
09	110 M LARI BERPAGAR	X 0.914 M	X 0.838 M	X 0.838 M	-	-	-	-	-
10	200 M LARI BERPAGAR	-	X 0.838 M	X 0.838 M	-	-	X 0.76 2 M	X 0.76 2 M	-
11	400 M LARI BERPAGAR	X 0.838 M	-	-	-	X 0.762 M	-	-	-
12	2000 M L. BERHALANGAN	X 0.914 M	X 0.762 M	X 0.762 M	-	X TERBUKA (0.762 M)			-
13	3000 M J.KAKI	-	-	X	-	-	X	X	-
14	5000 M J.KAKI	-	X	-	-	X	-	-	-
15	10000M J.KAKI	X	-	-	-	-	-	-	-

## 2. ACARA – ACARA DAN UKURAN SERTA TIMBANGAN ALAT – ALAT PERTANDINGAN

KOD ACARA	ACARA	LELAKI				PEREMPUAN				
		18 TKB	15 TKB	14 TKB	12 THN	18 TKB	15 TKB	14 TKB	12 THN	
16	LOMPAT TINGGI	X	X	X	X	X	X	X	X	
17	LOMPAT JAUH	X	X	X	X	X	X	X	X	
18	LOMPAT KIJANG	X	X	X	-	X	X	X		
19	LOMPAT BERGALAH	X TERBUKA				X TERBUKA				-
20	MELONTAR PELURU	X 5.00 KG	X 4.00 KG	X 4.00 KG	X 2.72 KG	X 3.00 KG	X 3.00 KG	X 3.00 KG	X 2.72 KG	
21	MELEMPAR CAKERA	X 1.50 KG	X 1.00 KG	X 1.00 KG	-	X 1.00 KG	X 1.00 KG	X 1.00 KG	-	
24	MEREJAM LEMBIING	X 700 G	X 600 G	X 600 G	-	X 500 G	X 500 G	X 500 G	-	
25	BALING TUKUL BESI	X 5.00 KG	X TERBUKA 4.00 KG		-	X 3.00 KG	X TERBUKA 3.00 KG		-	
26	4 X 100 M	X	X	X	X	X	X	X	X	
27	4 X 200 M	-	-	-	X	-	-	-	X	
28	4 X 400 M	X	X	X	-	X	X	X	-	
29	HEPTATHLON	-	-	-	-	X TERBUKA				
30	OCTATHLON	X TERBUKA				-	-	-	-	
	JUMLAH	21	21	21	08	21	21	21	08	

### 2.1 Kod 08 : Acara 80 METER LARI BERPAGAR

BIL. PAGAR	TINGGI PAGAR	PAGAR 1 DARI GARISAN PERMULAAN	PAGAR KE PAGAR	PAGAR 8 KE GARISAN PENAMAT
8	0.762 M	12.00 METER	8.00 METER	12.00 METER

### 2.2 Kod 11 : Acara 200 LARI BERPAGAR

KATEGORI	BIL PAGAR	TINGGI PAGAR	PAGAR 1 DARI GARISAN PERMULAAN	PAGAR KE PAGAR	PAGAR 10 KE GARISAN PENAMAT
LELAKI 15 TKB	5	0.838 M	20 METER	35 METER	40 METER
PEREMPUAN 15 TKB	5	0.762 M	20 METER	35 METER	40 METER

### 2.3 **Kod 13 : Acara 2000 METER LARI BERHALANGAN**

2.3.1 Ketinggian pagar Halangan: **0.762m**(Perempuan Terbuka)

2.3.2 Lompat Pagar : 18 kali

Lompat Air : 5 kali

Lompatan air ialah lompatan kedua dalam pusingan pertama dan kemudiannya lompatan yang keempat dalam pusingan yang berikutan

### 2.4 **Kod 27 : Acara 4 X 200 M**

**Pelari Pertama** akan gunakan lorong sendiri dan akan bermula di garisan 1 ½ stagger – seperti pelari pertama dalam acara 4 X 400 M

**Pelari Kedua** akan bersedia di garisan satu stagger yang akan disediakan

**Pelari Ketiga** akan bersedia di garisan ½ stagger ( seperti pelari kedua dalam acara 4 X 400 M ). Selepas menerima baton daripada pelari kedua, pelari ketiga mestilah berlari di lorong masing – masing sehingga ke selekoh pertama dan kemudiannya, beliau boleh memotong masuk ke lorong pertama.

**Pelari Akhir** akan bersedia di tempat penerimaan baton mengikut ” start list ”, dan menerima baton dengan syarat dia tidak menghalang atau menolak peserta lain.

### 2.5 **Kod 29 : Acara HEPTATHLON ( PEREMPUAN TERBUKA)**

2.5.1 Hari Pertama : 100m Lari Berpagar, Lompat Tinggi, Melontar Peluru dan 200M

2.5.2 Hari Kedua : Lompat Jauh, Merejam Lembang dan 800m

### 2.6 **Kod 30 : Acara OCTATHLON (LELAKI TERBUKA)**

2.6.1 Hari Pertama : 100m, Lompat Jauh, Melontar Peluru dan 400m

2.6.2 Hari Kedua : 110m Lari Berpagar, Lompat Tinggi, Merejam Lembang dan 1500m

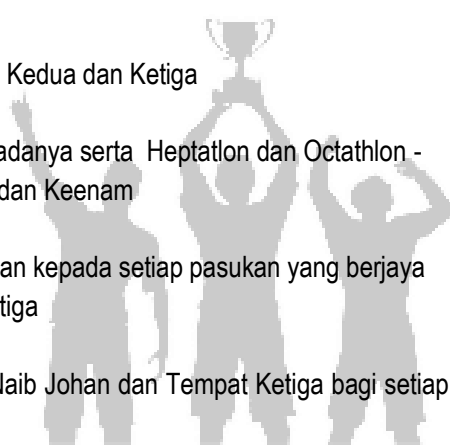
### 3.0 HADIAH – HADIAH

Acara Individu sehingga 2000m – Pertama, Kedua dan Ketiga

3.2 Acara Individu 3000m dan jarak lebih daripadanya serta Heptathlon dan Octathlon - Pertama, Kedua, Ketiga, Keempat, Kelima dan Keenam

3.3 Acara Pasukan – Enam pingat akan diberikan kepada setiap pasukan yang berjaya menduduki tempat Pertama, Kedua dan Ketiga

3.4 Hadiah Keseluruhan : Piala untuk Johan, Naib Johan dan Tempat Ketiga bagi setiap Peringkat Umur sahaja.



### 4.0 KELAYAKAN DAN PENYERTAAN

4.1. Pelajar **Warganegara Malaysia** yang belajar sepenuh masa di sekolah-sekolah rendah dan menengah yang berdaftar dan menjadi ahli MSS Sarawak layak mengambil bahagian.

4.2. Setiap Majlis Sukan Sekolah Bahagian adalah dibenarkan menghantar **TIDAK LEBIH** daripada dua ( 2 ) orang peserta bagi setiap acara individu dan satu ( 1 ) pasukan bagi acara Lari Berganti-Ganti

KUMPULAN UMUR	LAHIR PADA @ SELEPAS	INDIVIDU	LARI BERGANTI-GANTI
18 TKB	1 Januari 2002	3 ( termasuk acara terbuka )	2
15 TKB	1 Januari 2005	3 ( termasuk acara terbuka )	2
14 TKB	1 Januari 2006	2 ( termasuk acara terbuka )	2
12 THN	1 Januari 2008	2	2

4.4. Peserta – peserta Octathlon dan Heptathlon **TIDAK DIBENARKAN** mengambil bahagian dalam acara individu yang lain

4.5. Acara **TERBUKA** hanya dibenarkan disertai oleh peserta – peserta yang berumur 12 Tahun atau lebih pada 01 Januari tahun pertandingan.

-Semua peserta hanya dibenarkan mengambil bahagian dalam kumpulan umurnya sahaja kecuali acara TERBUKA.

- 4.6 Peserta-peserta setiap MSS Bahagian hendaklah menyertakan **BORANG M01 DAN R01 berserta gambar , satu salinan Kad Pengenalan** (sekolah Menengah) / **salinan Surat Beranak/My Kid/Kad Pengenalan** (pelajar sekolah rendah) yang telah disahkan oleh Pengetua/Guru Besar/ Penolong Kanan sekolah peserta yang berkenaan. dan **surat kebenaran waris** seperti lampiran B, Perkeliling Ikhtisas Bil. 5/2007
- 4.7 Peserta-peserta Kategori 18 , 15 dan 14 Tahun Ke Bawah **WAJIB** membawa Kad Pengenalan asal atau setaraf dengannya sebagai Pengesahan Rasmi. Surat Akuan, Surat Sumpah dan sebagainya **TIDAK AKAN DITERIMA** ( Rujuk Peraturan Am 4 MSSM )
- 4.8 Seseorang peserta yang hilang kad pengenalan mesti mempunyai dokumen JPN KP09/ KPPK 09 dengan gambar ukuran pasport dari Jabatan Pendaftaran Negara. Manakala peserta yang sedang memohon mendapatkan kad pengenalan kali pertama perlu menunjukkan dokumen JPN KP11/KPPK 11 dengan gambar ukuran pasport dari Jabatan Pendaftaran Negara.
- 4.9 Peserta-peserta yang hanya menyertai acara Lari Berganti-Ganti dikehendaki mendaftar juga
- 4.10 Peserta Tingkatan 6 Atas dijemput sebagai peserta jemputan:-
- Dua acara sahaja dibenarkan untuk kategori lelaki dan perempuan. Seorang peserta jemputan dibenarkan menyertai dua acara. Kalau 2 orang peserta dijemput, mereka tidak boleh mengambil bahagian dalam acara yang sama
  - Peserta jemputan tidak layak untuk dipilih mewakili MSS Sarawak ke Kejohanan MSSM.
  - Segala pencapaian yang mengatasi rekod kejohanan juga tidak akan direkod.
  - Salinan surat lantikan ke Tingkatan 6 dan Keputusan akhir Tahun 2018 peserta jemputan yang disahkan oleh Pengetua Sekolah berkenaan diperlukan sebagai dokumen pengesahan.

## 5.0 PENDAFTARAN PESERTA – PESERTA

- 5.1 Pendaftaran peserta hendaklah dibuat dengan pendaftaran secara online di [www.smis.my](http://www.smis.my) yang kata pengguna dan kata laluan disediakan oleh jawatankuasa Pengelola. Semasa membuat pendaftaran atlet, sila pastikan **TARIKH LAHIR** dan **JANTINA** peserta adalah **BETUL**. Sekiranya silap, kontigen akan menghadapi masalah semasa pendaftaran acara, iaitu peserta akan termasuk dalam acara bagi kategori yang salah. Butir-butir tentang seseorang peserta hendaklah dilengkapkan dan disahkan oleh Setiausaha Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Gabungan masing-masing

Pihak kontigen juga diminta untuk mencetak SLIP PESERTA untuk **SEMUA KATEGORI** di atas kertas warna **PUTIH 80gsm ke atas**.

- 5.2 Butiran yang terdapat dalam borang pendaftaran hendaklah dilengkapkan dan disahkan oleh Setiausaha Agung Majlis Sukan Sekolah Bahagian masing-masing.
- 5.3 Borang Pendaftaran yang telah ditandatangani oleh Setiausaha MSS Bahagian akan menjadi dokumen rasmi kejohanan.
- 5.4 Peserta-peserta yang hanya menyertai acara Lari Berganti-Ganti dikehendaki mendaftar juga.

## **6.0 PENGESAHAN PESERTA – PESERTA**

### **6.1 Taklimat dan Mesyuarat Pengurus – Pengurus Pasukan**

#### **6.1.1 SEMASA TAKLIMAT DAN MESYUARAT INI, HANYA PENARIKAN DIRI DAN GANTIAN PESERTA SAHAJA DIBENARKAN. PENDAFTARAN ACARA BARU TIDAK DIBENARKAN.**

- 6.1.2 **Pengesahan Peserta:** Semua Pasukan adalah diminta menyediakan semua dokumen yang diperlukan untuk pengesahan peserta pada mesyuarat ini. Untuk pengesahan peserta, dokumen berikut perlu dikemukakan:
  - Kad Pengenalan yang asal** atau passport Asal atau Kad Pengenalan Sementara yang dikeluarkan oleh jabatan Pendaftaran Negara yang ada tarikh lahir dicatat bersama dengan gambar peserta.
  - **Salinan Sijil Lahir Atlet Sekolah Rendah** yang telah disahkan oleh Guru Besar Sekolah yang berkenaan.
  - Kad Peserta** dengan gambar maklumat yang lengkap

### **6.2 Penarikan Diri Semasa Kejohanan Dijalankan**

- 6.2.1 Jika didapati seseorang peserta setelah disahkan semasa Taklimat Pengurus-Pengurus Pasukan, tidak mengambil bahagian dalam sesuatu acaranya, **KECUALI** jika dapat mengemukakan surat pengesahan sakit / cedera daripada Pegawai Perubatan Kejohanan, atlet berkenaan berkenaan tidak akan dibenarkan menyertai acara-acara seterusnya yang didaftarkan atas namanya.
- 6.2.2 Seseorang peserta yang menarik diri daripada mana-mana acara selepas mengambil bahagian dalam pusingan awal, tanpa surat pengesahan sakit / cedera daripada Pegawai Perubatan Kejohanan, adalah dianggap sebagai menarik diri daripada semua acara seterusnya yang didaftar atas namanya.

- 6.2.3 Seseorang peserta yang menarik diri daripada mana-mana acara atas nasihat Pegawai Peubatan Kejohanan, hanya boleh mengambil bahagian seterusnya dalam semua acara yang didaftarkan atas namanya dengan mengemukakan surat pengesahan daripada Pegawai Perubatan Kejohanan kepada Pengurus Kejohanan.

### 6.3 Penggantian Dalam Acara Lari Berganti-Ganti

Penggantian bagi acara Lari Berganti-Ganti dihadkan kepada dua ( 2 ) orang peserta yang didaftarkan dalam Sistem / Borang Penyertaan Rasmi. Peraturan ini meliputi penyertaan di pusingan Separuh Akhir dan Akhir

## 7 MELAPORKAN DIRI PESERTA

- 7.1 Semua peserta mesti melaporkan diri sekurang-kurangnya **30 minit bagi acara balapan dan 45 minit bagi acara padang**, sebelum waktu acara berkenaan dijadualkan berlangsung. Selepas itu, mereka akan diiringi ke tempat pertandingan oleh Penyelia Peserta
- 7.2 Peserta-peserta **TIDAK DIBENARKAN** melaporkan diri terus kepada Pegawai Teknik dalam arena pertandingan
- 7.3 Hebahan tentang panggilan peserta-peserta untuk melaporkan diri bagi acara-acara mereka **TIDAK AKAN DIBUAT**. Maklumat meminta peserta melaporkan diri hanya disiarkan dipapan kenyataan di tempat Penyelia Peserta. Hebahan hanya akan dibuat sekiranya terdapat sebarang pindaan dalam susunan acara atau program kejohanan
- 7.4 Peserta-peserta hendaklah berpakaian lengkap dan nombor-nombor mereka mesti disematkan dengan pin pada setiap penjuru di baju lari masing-masing
- 7.5 Apabila melaporkan diri untuk tiap-tiap acara, seseorang peserta mesti menunjukkan “ Tag Pengenalan Rasmi “ kepada Penyelia Peserta berkenaan. Sekiranya arahan ini tidak dipatuhi, peserta berkenaan **TIDAK AKAN DIBENARKAN** menyertai acara itu.
- 7.6 Peserta-peserta yang lewat melaporkan diri, iaitu 15 minit sebelum acara mereka dimulakan, **TIDAK AKAN DIBENARKAN** mengambil bahagian dalam acara tersebut dan akan dianggap sebagai telah menarik diri

## 8 PROSEDUR MASUK DAN KELUAR ARENA PERTANDINGAN

- 8.1 Peserta-peserta hendaklah berbaris apabila dibawa masuk dan keluar daripada arena pertandingan diringi oleh Penyelia Peserta
- 8.2 Untuk acara balapan, selepas sesuatu acara itu tamat, peserta-peserta hendaklah berada di lorong masing-masing, berpusing balik dan menghadap hakim-hakim balapan untuk menunjukkan nombor mereka dan balik ke tempat peserta dengan serta merta tanpa memasuki padang

## 9 MEMANASKAN BADAN

Peserta-peserta hanya dibenarkan memanaskan badan di tempat yang ditentukan oleh pengelola.

## 10 BLOK PERMULAAN

- 10.1 Semua acara yang tersebut di bawah untuk peringkat umur 18 TKB, 15 TKB, 14TKB (lelaki dan Perempuan) Blok Permulaan **MESTI DIGUNAKAN**

**Acara : 100m, 200m, 400m, 80m Lari Berpagar, 100 m Lari Berpagar, 110m Lari Berpagar, 400m Lari Berpagar, 4 X 100m, 4x200m dan 4 X 400m**

- 10.2 Bagi acara-acara sekolah rendah 12 TKB lelaki dan perempuan, penggunaan blok permulaan adalah tidak wajib. Tetapi mulaan dekam (Crouch start) mesti digunakan.

## 11 PAKU KASUT ( SPIKES ) DAN PERALATAN

- 11.1 **Paku Kasut** : Kejohanan ini akan diadakan di atas balapan jenis sintetik. Panjang maksima paku kasut ( spikes ) tidak boleh melebihi 09mm, kecuali untuk acara Lompat Tinggi dan Merejam Lembing. Untuk acara-acara tersebut, paku kasut tidak boleh melebihi 12mm.

- 11.2 **Peralatan** : Pihak Pengelola akan menyediakan semua peralatan termasuk Blok Permulaan, kecuali galah berlombol untuk acara Lompat Bergalah di mana peserta dibenarkan menggunakan galah sendiri dengan syarat ia diserahkan kepada Pengurus Teknik terlebih dahulu untuk disahkan. Peserta-peserta tidak dibenarkan menggunakan galah orang lain kecuali dengan mendapat kebenaran daripada pemilik asal alatan tersebut.

- 11.3 **Baju** : bagi acara berpasukan semua peserta dikehendaki memakai baju yang sama mengikut pasukan masing-masing.

## 12 CARA MENANDA DI TEMPAT-TEMPAT PERTANDINGAN

Peserta-peserta tidak dibenarkan menggunakan kapur atau lain-lain bahan sepertinya untuk menandakan di tempat – tempat pertandingan. Mereka hendaklah menggunakan “Masking Tape” putih 1 inci” yang disediakan peserta sendiri.

## 13 UKURAN TINGGI PERMULAAN

Bagi acara-acara tersebut di bawah. Ukuran tinggi permulaan adalah seperti berikut :

13.1	Acara	Lelaki	Perempuan
	Lompat Bergalah	2.60m	1.80m

13.2 Lompat Tinggi - Ketinggian Permulaan dan ketinggian palang.

### 13.2.1 Lelaki 18 tahun .

1.60m, 1.65m, 1.70m, 1.75m, 1.80m, 1.84m, 1.88m, 1.92m, 1.95m, 1.98m, 2.01m, 2.04m, 2.06m, 2.08m, 2.10m, 2.12m, dan seterusnya.

### 13.2.2 Perempuan 18 tahun

1.30m, 1.35m, 1.40m, 1.45m, 1.50m, 1.55m, 1.59m, 1.63m, 1.67m, 1.70m, 1.73m, 1.75m, 1.77m, 1.79m, 1.81m, 1.83m, 1.85m, 1.87m, 1.90m dan seterusnya.

### 13.2.3 Lelaki 15 tahun

1.50m, 1.55m, 1.60m, 1.65m, 1.70m, 1.75m, 1.79m, 1.83m, 1.87m, 1.90m, 1.93m, 1.95m, 1.97m, 1.99m, 2.01m, 2.03m dan seterusnya.

### 13.2.4 Perempuan 15 tahun

1.30m, 1.35m, 1.40m, 1.45m, 1.49m, 1.53, 1.57m, 1.60m, 1.63m, 1.65m, 1.67m, 1.69m, 1.71m, 1.73, 1.75, 1.77m dan seterusnya

### 13.2.5 Lelaki 14 tahun

1.40m, 1.45, 1.50m, 1.55m, 1.60m, 1.65m, 1.70m, 1.75m, 1.79m, 1.83m, 1.87m, 1.90m, 1.93m, 1.95m, 1.97m, 1.99m, 2.01m, 2.03m dan seterusnya.

### 13.2.6 Perempuan 14 tahun

1.20m, 1.25m, 1.30m, 1.35m, 1.40m, 1.45m, 1.49m, 1.53, 1.57m, 1.60m, 1.63m, 1.65m, 1.67m, 1.69m, 1.71m, 1.73, 1.75, 1.77m dan seterusnya.

### 13.2.7 Lelaki 12 tahun

1.30m, 1.35m, 1.40m, 1.45m, 1.49m, 1.53m, 1.57m, 1.60m, 1.63m, 1.66m, 1.69m, 1.71m, 1.73m, 1.75m, 1.77m dan seterusnya

### 13.2.8 Perempuan 12 tahun

1.20m, 1.25m, 1.30m, 1.35m, 1.39m, 1.43m, 1.47m, 1.51m, 1.54m, 1.57m, 1.60m, 1.62m, 1.64m, 1.66m, 1.68m, 1.70m dan seterusnya.

## 14 PAPAN LONJAKAN ACARA LOMPAT KIJANG

Jarak Papan Lonjakan dari kawasan mendarat bagi acara Lompat Kijang adalah seperti berikut :

PERINGKAT UMUR	LELAKI	PEREMPUAN
18 TKB	11 / 13 m	7/9 / 11 m
15 TKB	9 / 11 m	7 / 9 / 11 m
14 TKB	9 / 11 m	7 / 9 / 11 m

## 15 CARA MEMUTUSKAN KEPUTUSAN KEJOHANAN

### 15.1 Acara Heptatlon dan Octathlon

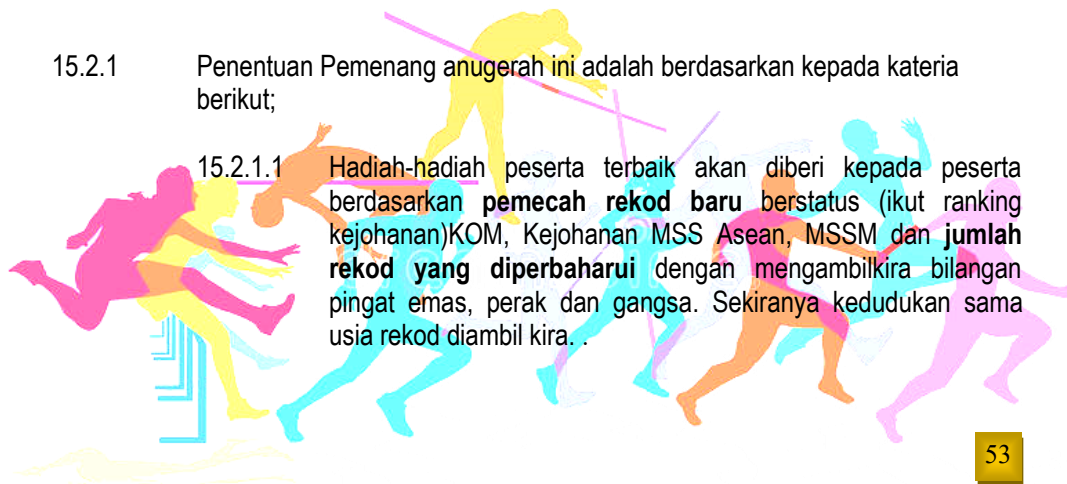
Pemenang ialah peserta yang dapat mengumpul jumlah mata yang terbanyak dalam lima atau tujuh acara mengikut keadaan, berdasarkan Jadual Mengira Mata IAAF, walaupun ukuran berat bagi acara Melontar Peluru dan Merejam Lembing tidak sama dengan kehendak IAAF

15.2 Sekiranya seri, maka pemenang ialah peserta yang memperolehi mata tertinggi dalam lebih acara antara peserta-peserta yang seri. Jika ini juga tidak dapat memutuskannya, pemenang ialah peserta yang mendapat mata tertinggi di dalam mana-mana acara tertentu. Keadaan ini digunakan untuk memutuskan seri bagi sebarang tempat dalam pertandingan ini.

### 15.2 Penentuan Peserta Terbaik

15.2.1 Penentuan Pemenang anugerah ini adalah berdasarkan kepada kateria berikut;

15.2.1.1 Hadiah-hadiah peserta terbaik akan diberi kepada peserta berdasarkan **pemecah rekod baru** berstatus (ikut ranking kejohanan) KOM, Kejohanan MSS Asean, MSSM dan **jumlah rekod yang diperbaharui** dengan mengambilkira bilangan pingat emas, perak dan gangsa. Sekiranya kedudukan sama usia rekod diambil kira. .



15.2.1.2 Sekiranya tiada rekod yang diatasi / dicatat, jumlah pungutan pingat emas atau perak atau gangsa dalam acara individu akan diambil kira. Pencapaian atlet dalam acara berpasukan tidak diambil kira. Sekiranya pungutan pingat masih sama, maka peserta berkenaan akan diisytiharkan sebagai Peserta Terbaik Bersama.

15.2.1.3 Bagi Kelas 3 (14 TKB), untuk tujuan pemilihan Peserta Terbaik, segala pencapaian yang mengatasi rekod-rekod Kejohanan Kelas 2 (15 TKB) juga diambil kira.

## 16.2 Kiraan Mata Johan Setiap Kumpulan Terbaik

### 16.3 Pasukan Terbaik

Pasukan Terbaik setiap kumpulan akan ditentukan dengan jumlah mata terbanyak yang dimenangi oleh sesuatu pasukan. Jika berlaku seri dalam kiraan maka pungutan pingat akan diambil kira untuk menentukan johan setiap kumpulan.

Tempat	Pertama	Kedua	Ketiga	Keempat	Kelima
Mata	6	4	3	2	1

## 17. SARINGAN/SEPARUH AKHIR

### 17.1 Empat ( 4 ) Separuh Akhir

Pemenang setiap separuh akhir dan empat ( 4 ) pencatat masa terpanjang akan layak memasuki Peringkat Akhir

### 17.2 Tiga ( 3 ) Separuh Akhir

Dua ( 2 ) peserta pemenang dan dua ( 2 ) peserta yang mencatat masa yang terbaik bagi ketiga-tiga separuh akhir layak ke Peringkat Akhir

### 17.3 Dua ( 2 ) Separuh Akhir

Tiga ( 3 ) peserta pemenang dari setiap separuh akhir dan dua ( 2 ) lagi peserta yang mencatatkan masa terbaik daripada kedua-dua separuh akhir layak ke Peringkat Akhir

- 17.4 Sekiranya terdapat bilangan peserta yang mencatatkan masa terbaik lebih daripada bilangan yang dihadkan pada para 17.1, 17.2, dan 17.3, maka penentuan kelayakan akan bergantung kepada kedudukan peserta. Jika berlaku kedudukan yang sama, cabutan undi akan dilakukan oleh Juri Rayuan
- 17.5 Semua pengundian lorong untuk acara akhir, semasa kejohanan dijalankan akan dilakukan oleh Jawatankuasa Kecil Pertandingan dan Perangkaan dengan pengawasan / Penyeliaan oleh Wakil Teknik KOM atau MSSM.

## 18.0 HURUF-HURUF DAN NOMBOR PENGENALAN MSS BAHAGIAN

18.1 Semua MSS Bahagian diminta untuk menyediakan nombor peserta dan pin sendiri mengikut agihan berikut untuk kelas, jantina dan Gabungan. Nombor-nombor tersebut mesti dicetak di atas kain putih yang berukuran 20cm x 14cm dengan tulisan Berwarna hitam “ Arial Narrow Bold ”. Nombor dibenarkan dicetak di atas baju atau singlet, tetapi warna tulisan, ukuran dan bentuk tulisan mestilah bersamaan dengan yang dinyatakan.

18.2 Pembahagian Bib Nombor

KATEGORI	WARNA NOMBOR
18 TKB	Hitam atas kain putih
15 TKB	
14 TKB	
12 THN	



## 18.3 Huruf, Kod Kategori dan Nombor Peserta

BIL	MSS GABUNGAN	KOD HURUF	NO. LELAKI 18	NO. PEREMPUAN 18	NO. LELAKI 15	NO. PEREMPUAN 15	NO. LELAKI 14	NO. PEREMPUAN 14	NO. LELAKI 12	NO. PEREMPUAN 12
1	SRI AMAN	A	A901-	A801-	A701-	A601-	A501-	A401-	A301-	A201-
2	BETONG	B	B901-	B801-	B701-	B601-	B501-	B401-	B301-	B201-
3	SAMARAHAN	C	C901-	C801-	C701-	C601-	C501-	C401-	C301-	C201-
4	MUKAH	H	H901-	H801-	H701-	H601-	H501-	H401-	H301-	H201-
5	KUCHING	K	K901-	K801-	K701-	K601-	K501-	K401-	K301-	K201-
6	LIMBANG	L	L901-	L801-	L701-	L601-	L501-	L401-	L301-	L201-
7	MIRI	M	M901-	M801-	M701-	M601-	M501-	M401-	M301-	M201-
8	KAPIT	P	P901-	P801-	P701-	P601-	P501-	P401-	P301-	P201-
9	SARIKEI	R	R901-	R801-	R701-	R601-	R501-	R401-	R301-	R201-
10	SIBU	S	S901-	S801-	S701-	S601-	S501-	S401-	S301-	S201-
11	BINTULU	T	T901-	T801-	T701-	T601-	T501-	T401-	T301-	T201-
12	SERIAN	D	D901-	D801-	D701-	D601-	D501-	D401-	D301-	D201-

Contoh: T914 bermakna Bintulu, Lelaki 18tkb, peserta berdaftar no. 14.

A202 bermakna Sri Aman, Perempuan 12tkb, peserta berdaftar no. 2

## 19 BANTAHAN

Segala bantahan hendaklah dibuat mengikut Peraturan 146 KOM, kecuali perkara berikut :

- 19.1 Segala masalah berkaitan dengan kelayakan (status) seseorang peserta yang tidak dapat diselesaikan dengan memuaskan sebelum pertandingan bermula, maka peserta tersebut boleh mengambil bahagian di bawah bantahan ( under protest ) dan perkara tersebut akan dikemukakan kepada MSSM kelak.
- 19.2 Bantahan berhubung dengan acara-acara yang sedang dijalankan hendaklah dilakukan dengan serta merta dan tidak lewat daripada
  - 19.2.1 Lima belas ( 15 ) minit setelah keputusan rasmi diumumkan bagi acara-acara pusingan awal
  - 19.2.2 Tiga puluh ( 30 ) minit setelah keputusan rasmi diumumkan bagi acara-acara peringkat akhir
  - 19.2.3 Sebarang bantahan bertulis kepada Juri Rayuan mesti disertai dengan wang Pertaruhan sebanyak **RM 200.00**  
**( Ringgit Malaysia : Dua Ratus Sahaja )**



## 21 HAL – HAL LAIN

- 21.1 Tempat-tempat khas akan disediakan untuk peserta-peserta dan pegawai-pegawai. Individu yang tidak berkenaan **DILARANG** masuk ke tempat-tempat khas tersebut
- 21.2 Selain daripada Pegawai-Pegawai Teknik yang bertugas dan peserta-peserta yang mengambil bahagian, **TIDAK SESIAPAPUN DIBENARKAN MASUK KE ARENA PERTANDINGAN KECUALI DENGAN KEBENARAN PENGURUS KEJOHANAN**
- 21.3 Jawatankuasa tidak bertanggungjawab ke atas kemalangan, kematian, kecacatan anggota, kehilangan anggota badan / harta benda / sebarang kecederaan lain berlaku :
- 21.3.1 Semasa perjalanan pergi dan balik dari penginapan ke stadium
  - 21.3.2 Semasa kejohanan dijalankan
  - 21.3.3 Di dalam dan di luar kawasan stadium
  - 21.2.4 Di tempat-tempat penginapan
- 21.4 Walau bagaimanapun, pihak Pengelola Kejohanan akan berusaha untuk mengambil langkah-langkah bagi memastikan keselamatan dan kesejahteraan peserta dan pegawai terjamin setakat mana yang munasabah

**MAJULAH SUKAN UNTUK NEGARA**





# JADUAL KEJOHANAN

## KEJOHANAN OLAHRAGA MSS SARAWAK KE-48 BAGI TAHUN 2020 HARI PERTAMA [ 2 MAC 2020 ] ISNIN

NO ACARA	MASA	ACARA	KATEGORI	PERINGKAT
101	730	5000M JALAN KAKI	L15	AKHIR
102	800	100M	LT	OCTATHLON 1
103	800	MELONTAR PELURU	P15	AKHIR
104	800	LOMPAT TINGGI	P14	AKHIR
105	800	LOMPAT JAUH	L15	AKHIR
106	800	MELEMPAR CAKERA	L14	AKHIR
107	800	MEREJAM LEMBING	P18	AKHIR
108	800	LOMPAT KIJANG	L18	AKHIR
109	805	5000M JALAN KAKI	P18	AKHIR
110	830	100M	P12	SEPARUH AKHIR
111	845	100M	P14	SEPARUH AKHIR
112	900	100M	P15	SEPARUH AKHIR
113	915	100M	P18	SEPARUH AKHIR
114	930	MELEMPAR CAKERA	L18	AKHIR
115	930	MELONTAR PELURU	P12	AKHIR
116	930	LOMPAT JAUH	LT	OCTATHLON 2
117	930	MEREJAM LEMBING	P14	AKHIR
118	930	LOMPAT KIJANG	P15	AKHIR
119	945	100M	L12	SEPARUH AKHIR
120	1000	100M	L14	SEPARUH AKHIR
121	1000	LOMPAT JAUH	P12	AKHIR
122	1015	100M	L15	SEPARUH AKHIR
123	1030	100M	L18	SEPARUH AKHIR
124	1030	LOMPAT TINGGI	L14	AKHIR
125	1030	MELEMPAR CAKERA	L15	AKHIR
126	1040	100M	L-PPKI	SEPARUH AKHIR
127	1050	100M	P-PPKI	SEPARUH AKHIR
128	1100	200M LARI BERPAGAR	P14	SEPARUH AKHIR
129	1110	200M LARI BERPAGAR	P15	SEPARUH AKHIR
130	1120	200M LARI BERPAGAR	L14	SEPARUH AKHIR
131	1130	200M LARI BERPAGAR	L15	SEPARUH AKHIR
132	1140	400M LARI BERPAGAR	P18	SEPARUH AKHIR
133	1150	400M LARI BERPAGAR	L18	SEPARUH AKHIR
<b>1200-1345</b>		<b>REHAT</b>		
134	1345	MELONTAR PELURU	LT	OCTATHLON 3
135	1410	400M LARI BERPAGAR	L18	AKHIR
136	1415	400M LARI BERPAGAR	P18	AKHIR
137	1425	200M LARI BERPAGAR	L15	AKHIR
138	1430	200M LARI BERPAGAR	L14	AKHIR
139	1435	200M LARI BERPAGAR	P15	AKHIR
140	1440	200M LARI BERPAGAR	P14	AKHIR



## JADUAL KEJOHANAN

### KEJOHANAN OLAHRAGA MSS SARAWAK KE-48 BAGI TAHUN 2020 HARI PERTAMA [ 2 MAC 2020 ] ISNIN

NO ACARA	MASA	ACARA	KATEGORI	PERINGKAT
1500		UPACARA PEMBUKAAN RASMI KEJOHANAN		
141	1700	LOMPAT JAUH	L-PPKI	AKHIR
142	1700	MELONTAR PELURU	P-PPKI	AKHIR
143	1700	100M	P12	AKHIR
144	1705	100M	P14	AKHIR
145	1710	100M	P15	AKHIR
146	1715	100M	P18	AKHIR
147	1720	100M	L12	AKHIR
148	1725	100M	L14	AKHIR
149	1730	100M	L15	AKHIR
150	1735	100M	L18	AKHIR
151	1740	100M	L-PPKI	AKHIR
152	1745	100M	P-PPKI	AKHIR
153	1750	400M	LT	OCTATHLON 4
154	1800	3000M	PT	AKHIR
155	1815	3000M	LT	AKHIR





# JADUAL KEJOHANAN

## KEJOHANAN OLAHRAHA MSS SARAWAK KE-48 BAGI TAHUN 2020 HARI KEDUA | 3 MAC 2020 | SELASA

NO ACARA	MASA	ACARA	KATEGORI	PERINGKAT
201	730	10000M JALAN KAKI	L18	AKHIR
202	800	LOMPAT JAUH	L12	AKHIR
203	800	MELONTAR PELURU	L18	AKHIR
204	800	MELEMPAR CAKERA	P15	AKHIR
205	800	LOMPAT TINGGI	P12	AKHIR
206	800	LOMPAT KIJANG	P18	AKHIR
207	800	MEREJAM LEMBING	L15	AKHIR
208	830	110M LARI BERPAGAR	LT	OCTATHLON 5
209	840	400M	P14	SEPARUH AKHIR
210	855	400M	P15	SEPARUH AKHIR
211	910	400M	P18	SEPARUH AKHIR
212	915	MELEMPAR CAKERA	P18	AKHIR
213	925	400M	L14	SEPARUH AKHIR
214	930	LOMPAT TINGGI	LT	OCTATHLON 6
215	930	LOMPAT JAUH	L14	AKHIR
216	930	MEREJAM LEMBING	L14	AKHIR
217	930	MELONTAR PELURU	L15	AKHIR
218	940	400M	L15	SEPARUH AKHIR
219	955	400M	L18	SEPARUH AKHIR
220	1005	400M	L-PPKI	SEPARUH AKHIR
221	1015	400M	P-PPKI	SEPARUH AKHIR
222	1025	110M LARI BERPAGAR	L18	SEPARUH AKHIR
223	1035	110M LARI BERPAGAR	L15	SEPARUH AKHIR
224	1045	110M LARI BERPAGAR	L14	SEPARUH AKHIR
225	1055	100M LARI BERPAGAR	P18	SEPARUH AKHIR
226	1100	MELEMPAR CAKERA	P14	AKHIR
227	1105	100M LARI BERPAGAR	P15	SEPARUH AKHIR
228	1115	100M LARI BERPAGAR	P14	SEPARUH AKHIR
229	1125	80M LARI BERPAGAR	P12	SEPARUH AKHIR
230	1135	80M LARI BERPAGAR	L12	SEPARUH AKHIR
<b>1200-1430</b>		<b>REHAT</b>		
231	1430	LOMPAT JAUH	P14	AKHIR
232	1430	LOMPAT BERGALAH	L18	AKHIR
233	1430	LOMPAT BERGALAH	P18	AKHIR
234	1430	MELONTAR PELURU	P18	AKHIR
235	1430	LOMPAT TINGGI	L15	AKHIR



## JADUAL KEJOHANAN

### KEJOHANAN OLAHRAGA MSS SARAWAK KE-48 BAGI TAHUN 2020 HARI KEDUA | 3 MAC 2020 | SELASA

NO ACARA	MASA	ACARA	KATEGORI	PERINGKAT
236	1430	MEREJAM LEMBING	LT	OCTATHLON 7
237	1430	BALING TUKUL BESI	L15 (T)	AKHIR
238	1430	BALING TUKUL BESI	P15 (T)	AKHIR
239	1430	80M LARI BERPAGAR	L12	AKHIR
240	1440	80M LARI BERPAGAR	P12	AKHIR
241	1450	100M LARI BERPAGAR	P14	AKHIR
242	1500	100M LARI BERPAGAR	P15	AKHIR
243	1510	100M LARI BERPAGAR	P18	AKHIR
244	1520	110M LARI BERPAGAR	L14	AKHIR
245	1530	110M LARI BERPAGAR	L15	AKHIR
246	1540	110M LARI BERPAGAR	L18	AKHIR
247	1600	LOMPAT JAUH	L-PPKI	AKHIR
248	1600	MELONTAR PELURU	P-PPKI	AKHIR
249	1600	400M	P15	AKHIR
250	1605	400M	P18	AKHIR
251	1610	400M	L14	AKHIR
252	1615	400M	L15	AKHIR
253	1620	400M	L18	AKHIR
254	1625	400M	L-PPKI	AKHIR
255	1630	400M	P-PPKI	AKHIR
256	1640	1500M	LT	OCTATHLON 8
257	1650	2000M L. BERHALANGAN	L14	AKHIR
258	1700	2000M L. BERHALANGAN	L15	AKHIR
259	1710	2000M L. BERHALANGAN	L18	AKHIR
260	1720	2000M L. BERHALANGAN	PT	AKHIR



# JADUAL KEJOHANAN

## KEJOHANAN OLAHRAGA MSS SARAWAK KE-48 BAGI TAHUN 2020 HARI KETIGA | 4 MAC 2020 | RABU

NO ACARA	MASA	ACARA	KATEGORI	PERINGKAT
301	730	3000M JALAN KAKI	P15	AKHIR
302	800	100M LARI BERPAGAR	PT	HEPTATHLON 1
303	800	LOMPAT TINGGI	P18	AKHIR
304	800	LOMPAT JAUH	P15	AKHIR
305	800	LOMPAT KIJANG	L15	AKHIR
306	800	MELONTAR PELURU	L12	AKHIR
307	800	MEREJAM LEMBING	L18	AKHIR
308	820	200M	P12	SEPARUH AKHIR
309	830	200M	P14	SEPARUH AKHIR
310	840	200M	P15	SEPARUH AKHIR
311	850	200M	P18	SEPARUH AKHIR
312	900	200M	L12	SEPARUH AKHIR
313	910	200M	L14	SEPARUH AKHIR
314	920	200M	L15	SEPARUH AKHIR
315	930	MELONTAR PELURU	L14	AKHIR
316	930	MEREJAM LEMBING	P15	AKHIR
317	930	LOMPAT TINGGI	PT	HEPTATHLON 2
318	930	LOMPAT JAUH	L18	AKHIR
319	930	LOMPAT KIJANG	P14	AKHIR
320	930	200M	L18	SEPARUH AKHIR
321	945	200M	L-PPKI	SEPARUH AKHIR
322	950	200M	P-PPKI	SEPARUH AKHIR
323	1010	4X100M	P12	SEPARUH AKHIR
324	1020	4X100M	P14	SEPARUH AKHIR
325	1030	4X100M	P15	SEPARUH AKHIR
326	1040	4X100M	P18	SEPARUH AKHIR
327	1050	4X100M	L12	SEPARUH AKHIR
328	1100	4X100M	L14	SEPARUH AKHIR
329	1110	4X100M	L15	SEPARUH AKHIR
330	1120	4X100M	L18	SEPARUH AKHIR
<b>1145-1430</b>			<b>REHAT</b>	
331	1430	LOMPAT TINGGI	L18	AKHIR
332	1430	MELONTAR PELURU	PT	HEPTATHLON 3
333	1430	LOMPAT JAUH	P18	AKHIR
334	1430	1500M	P14	AKHIR
335	1440	1500M	P15	AKHIR
336	1450	1500M	P18	AKHIR
337	1500	BALING TUKUL BESI	P18	AKHIR
338	1500	BALING TUKUL BESI	L18	AKHIR



## JADUAL KEJOHANAN

### KEJOHANAN OLAHRAGA MSS SARAWAK KE-48 BAGI TAHUN 2020 HARI KETIGA | 4 MAC 2020 | RABU

NO ACARA	MASA	ACARA	KATEGORI	PERINGKAT
339	1510	1500M	L14	AKHIR
340	1520	1500M	L15	AKHIR
341	1530	1500M	L18	AKHIR
342	1545	4X200M	P12	SEPARUH AKHIR
343	1555	4X200M	L12	SEPARUH AKHIR
344	1605	4X400M	P14	SEPARUH AKHIR
345	1615	4X400M	P15	SEPARUH AKHIR
346	1625	4X400M	P18	SEPARUH AKHIR
347	1635	4X400M	L14	SEPARUH AKHIR
348	1645	4X400M	L15	SEPARUH AKHIR
349	1655	4X400M	L18	SEPARUH AKHIR
350	1710	200M	PT	HEPTATHLON 4





# JADUAL KEJOHANAN

## KEJOHANAN OLAHRAGA MSS SARAWAK KE-48 BAGI TAHUN 2020 HARI KEEMPAT | 5 MAC 2020 | KHAMIS

NO ACARA	MASA	ACARA	KATEGORI	PERINGKAT
401	730	3000M JALAN KAKI	L14	AKHIR
402	730	LOMPAT JAUH	PT	HEPTATHLON 5
403	800	3000M JALAN KAKI	P14	AKHIR
404	800	LOMPAT TINGGI	L12	AKHIR
405	800	MELONTAR PELURU	P14	AKHIR
406	800	LOMPAT KIJANG	L14	AKHIR
407	830	800M	P14	AKHIR
408	840	800M	P15	AKHIR
409	850	800M	P18	AKHIR
410	900	800M	L14	AKHIR
411	910	800M	L15	AKHIR
412	920	800M	L18	AKHIR
413	930	800M	L-PPKI	AKHIR
414	930	MEREJAM LEMBING	PT	HEPTATHLON 6
415	930	LOMPAT TINGGI	P15	AKHIR
416	940	800M	P-PPKI	AKHIR
417	1000	4X100M	P12	AKHIR
418	1010	4X100M	P14	AKHIR
419	1020	4X100M	P15	AKHIR
420	1030	4X100M	P18	AKHIR
421	1040	4X100M	L12	AKHIR
422	1050	4X100M	L14	AKHIR
423	1100	4X100M	L15	AKHIR
424	11.10	4X100M	L18	AKHIR
<b>1110-1345</b>			<b>REHAT</b>	
425	1330	200M	P12	AKHIR
426	1335	200M	P14	AKHIR



## JADUAL KEJOHANAN

### KEJOHANAN OLAHRAGA MSS SARAWAK KE-48 BAGI TAHUN 2020 HARI KEEMPAT [ 5 MAC 2020 ] KHAMIS

NO ACARA	MASA	ACARA	KATEGORI	PERINGKAT
427	1340	200M	P15	AKHIR
428	1345	200M	P18	AKHIR
429	1350	200M	L12	AKHIR
430	1355	200M	L14	AKHIR
431	1400	200M	L15	AKHIR
432	1405	200M	L18	AKHIR
433	1410	200M	L-PPKI	AKHIR
434	1415	200M	P-PPKI	AKHIR
435	1430	800M	PT	HEPTATHLON 7
436	1440	4X200M	P12	AKHIR
437	1445	4X200M	L12	AKHIR
438	1450	4X400M	P14	AKHIR
439	1500	4X400M	P15	AKHIR
440	1510	4X400M	P18	AKHIR
441	1520	4X400M	L14	AKHIR
442	1530	4X400M	L15	AKHIR
443	1540	4X400M	L18	AKHIR
<b>1615</b>		<b>UPACARA PENANGGUHAN RASMI</b>		

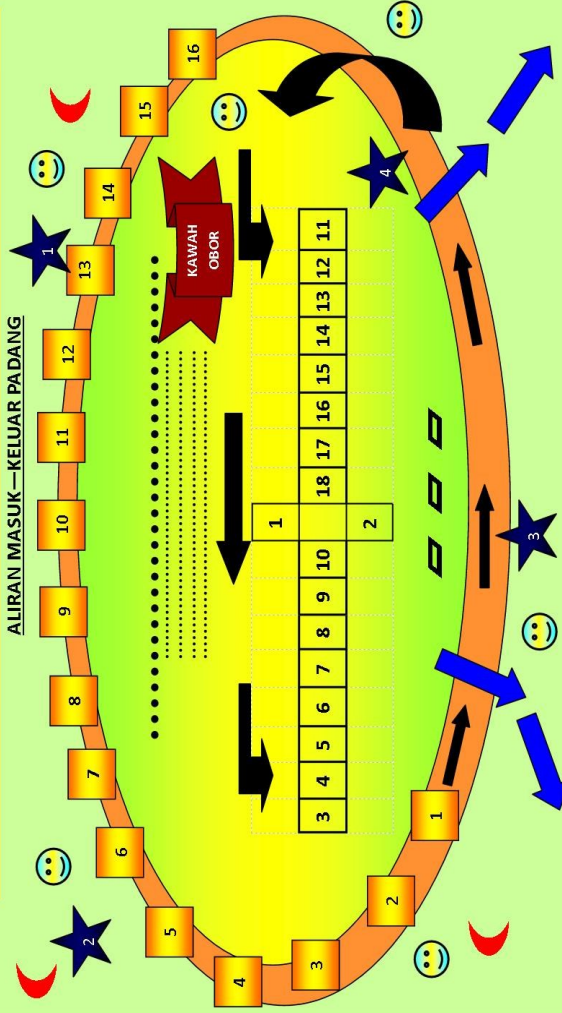
## STATISTIK PENYERTAAN

Bil.	Pasukan	Jenis	Jumlah	L12	L14	L15	L18	P12	P14	P15	P18	Semak	
												Maklumat	No. Peserta
1	A: SRI AMAN	SM	26	2	9	1	6	4	3	1	-		
2	B: BETONG	SM	56	6	6	5	13	6	9	7	4		
3	C: SAMARAHAN	SM	53	5	6	6	16	5	3	4	8		
4	D: SERIAN	SM	26	2	5	4	6	2	4	-	3		
5	G: SMK TABUAN JAYA	SM	5	-	2	1	-	-	2	-	-		
6	H: MUKAH	SM	41	4	4	5	13	5	6	2	2		
7	K: KUCHING	SM	100	9	10	10	20	8	13	11	19		
8	L: LIMBANG	SM	39	8	5	5	5	5	5	1	5		
9	M: MIRI	SM	141	11	24	15	30	10	18	17	16		
10	P: KAPIT	SM	41	2	9	4	3	4	7	6	6		
11	R: SARIKEI	SM	178	12	24	29	26	11	24	21	31		
12	S: SIBU	SM	94	9	10	12	21	9	10	7	16		
13	T: BINTULU	SM	126	11	16	14	27	15	17	11	15		
	Jumlah		926	81	130	111	186	84	121	88	125	0	0

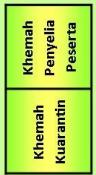
# PELAN KEDUDUKAN

## PELAN KEDUDUKAN DALAM UPACARA PERBARISAN LINTAS HORMAT KEJOHANAN OLAHRAGA MSS SARAWAK KALI KE-48, TAHUN 2020

### ALIRAN MASUK—KELUAR PADANG



- KONTINJEN PERBARISAN LINTAS HORMAT**
- 1 Pancaragam
  - 2 Pembawa Bendera Kejohanan / Pasukan Bendera Berwarna
  - 3 SMK Tabuan Jaya/ Sekolah Sukan Tabuan Jaya
  - 4 MSSB Kepti
  - 5 MSSB Kuching
  - 6 MSSB Samarahan
  - 7 MSSB Serian
  - 8 MSSB Sri Aman
  - 9 MSSB Betong
  - 10 MSSB Limbang
  - 11 MSSB Miri
  - 12 MSSB Bintulu
  - 13 MSSB Mukah
  - 14 MSSB Sibul
  - 15 MSSB Sarikei
  - 16 Pasukan Sukarelawan



STOR SUKAN

**Petunjuk**

- ➔ Larian masuk padang
- ➔ Larian keluar padang
- ☺ Bendera Kejohanan
- ☺ BSMIM
- ☺ Penyelaras Padang
- ☺ Pasukan Bendera Berwarna
- ☺ Kawah Obor
- ☺ Pembawa Obor



## LAGU FLY KENYALANG FLY, FLY HIGH HIGH

Mari kita menuju Wawasan  
Berterampilan bergerak seiringan  
Dari utara hingga selatan  
Kita pacu menyusur gelombang

Korus 1  
Dasar dipadu cita dituju  
Bumi Kenyalang saujana memandang  
Pelusuk kota, rantau dan desa  
Meneruskan agenda pendidikan

Korus 2  
Ayuh terbang kita seiringan  
Menggapai bintang menjejak awan  
Tekad yang jitu semangat juang  
Pendidikan dijulang zahirkan harapan

Korus 3  
Terbanglah tinggi menuju gemilang  
Laungan keramat penuh iltizam  
Rapatkan jurang satukan impian  
Semangat juang kita laungkan

Fly kenyalang fly, fly high  
Kita sematkan

Ulang Korus 1,2 & 3  
Fly Kenyalang Fly, Fly High  
We Unite  
We Unite



# PENGHARGAAN

Merakamkan  
jutaan terima kasih kepada semua  
yang terlibat dalam menjayakan  
Kejohanan Olahraga MSS Sarawak Ke-48

Tahun 2020

Segala usaha dan keringat yang  
ditaburkan hanya Allah S.W.T  
yang membalasnya.



# TAHNIAH

# PAUTAN DAN KOD QR

## **Pautan (Link):**

### **1. Fb FanPage Rasmi Kejohanan MSSS 2020**

<https://web.facebook.com/msss48>

<https://l.ead.me/fb-48>

### **2. Website@blog Rasmi Kejohanan MSSS 2020**

<https://msssarawak2020.sport.blog>

### **3. Buku Program Kejohanan MSSM 2020**

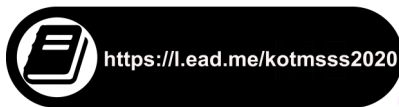
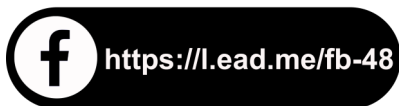
<http://anyflip.com/pxbom/wlqc/>

<https://l.ead.me/kotmsss2020>



# PAUTAN DAN KOD QR

*Kod QR (QR Code):*  
*TAP or SCAN Your Smartphone*



*Kod QR Web@blog*





**“ The greatest day in your life and mine is  
when we take total responsibility for our attitudes.  
That’s the day we truly grow up.”**

**John C. Maxwell**

