

HAD KELAYAKAN MSSM 2026

BIL	ACARA	L18	L15	L12	P18	P15	P12
1	100 meter	10.83 s	11.18 s	12.34 s	12.56 s	12.76 s	13.65 s
2	200 meter	21.91 s	22.77 s	25.38 s	25.88 s	26.49 s	28.30 s
3	400 meter	49.50 s	51.90 s		59.84 s	62.13 s	
4	800 meter	2:00.37 s	2:04.77 s		2:29.00 s	2:28.28 s	
5	1500 meter	4:14.64 s	4:26.36 s		5:16.17 s	5:15.70 s	
6	3000 meter (T)	9:23.64 s			11:26.85 s		
7	80 meter LP			12.28 s			13.83 s
8	100 meter LP				15.14 s	15.74 s	
9	110 meter LP	14.09 s	14.58 s				
10	200 meter LP		25.06 s			29.55 s	
11	400 meter LP	55.00 s			67.23 s		
12	3000 meter JK					17:15.24 s	
13	5000 meter JK		26:40.09 s		29:41.83 s		
14	10000 meter JK	53:10.89 s					
15	2000 meter LB	6:26.31 s	6:45.77 s		8:07.02 s		
16	Melontar Peluru	15.12 m	14.64 m	12.59 m	12.37 m	10.84 m	9.13 m
17	Melempar Cakera	45.02 m	48.91 m		33.79 m	28.88 m	
18	Merejam Lembing	53.77 m	48.00 m		35.95 m	31.51 m	
19	Melempar T. Besi	52.26 m			41.20 m		
20	Lompat Tinggi	1.95 m	1.83 m	1.56 m	1.55 m	1.50 m	1.38 m
21	Lompat Jauh	6.84 m	6.42 m	5.23 m	5.33 m	5.00 m	4.54 m
22	Lompat Kijang	14.14 m	13.38 m		11.42 m	10.57 m	
23	Lombol Bergalah	4.00 m			2.70 m		
24	Heptatlon				3496 mt		
25	Oktatlon	4746 mt					
26	4 x 100 meter	42.00 s	44.00 s	49. 00 s	50.00 s	50.50 s	54.00 s
27	4 x 200 meter			1:43.00 s			1:55.00 s
28	4 x 400 meter	3:22.00 s	3:30.00 s		4:10.00 s	4:15.00 s	