



01 JULAI HINGGA 30 JULAI 2019 PROGRAM MAHARAJA KURUS (MKC)2.0

- MKC 2.0 2019 merupakan program pembudayaan sukan ke arah amalan gaya hidup sihat. Program ini membantu peserta menurunkan berat badan dan menimba ilmu ke arah gaya hidup sihat menerusi kaedah senaman dan amalan pemakanan yang sihat.
- Seramai 20 orang peserta yang telah terlibat dalam penganjuran program pada kali ini.

04 JULAI 2019 KARNIVAL SUKAN MINGGU TRANSFORMASI MAHASISWA UTHM DI KAMPUS PAGOH

- Karnival Sukan MTM telah dirasmikan oleh YBhg. Prof. Dato Dr. Abdul Razak Hj. Omar, Provost UTHM Kampus Pagoh.
- Bersempena dengan program ini juga pelancaran Kempen Say No To Smoking telah dijalankan sebagai mengambil inisiatif melahirkan pelajar yang sihat dan mengamalkan gaya hidup sihat selain Universiti merupakan zon larangan merokok.



04 JULAI 2019 PERHIMPUNAN KECERGASAN UTHM BIL 5/2019 2019

- Perhimpunan Kecergasan UTHM Bil. 5, 2019 Anjuran Pusat Sukan Universiti dengan kerjasama Pejabat Pendaftar UTHM telah diadakan pada 04 Julai 2019 bertempat di Stadium UTHM. Program ini merupakan usaha dan inisiatif ke arah gaya hidup sihat.



JULAI 2019 SEWAAN FASILITI

- 5-8/7/2019 Kejohanan Sekolah Berasrama Penuh Peringkat Kebangsaan Tahun 2019 -Turf Hoki
- 12-17/7/2019 Karnival Vokasional Teknik Kebangsaan (VOKTEK) Padang Sofbol, Padang Ragbi dan Stadium
- 27/7/2019 - Raja United FC vs Kota Tinggi Indian -Stadium





05 HINGGA 07 JULAI 2019 INTERNATIONAL KARATE CHAMPIONSHIP

- Atlet Karate UTHM Tan Hui Ling memperoleh pingat Emas dan Perak dalam International Karate Championship bertempat di Kuala Lumpur.

20 JULAI HINGGA 21 JULAI 2019 KEJOHANAN FLOORBALL SEKOLAH-SEKOLAH MALAYSIA 2019

- Kejuhanan Floorball Sekolah-Sekolah Malaysia 2019 bertempat di Dewan Darul Takzim, KKTU Sri Gading pada 20 hingga 21 Julai 2019 dengan penyertaan sebanyak 37 pasukan dari seluruh Malaysia.
- Persatuan Floorball Negeri Johor telah bekerjasama dengan UTHM bagi penganjuran pada kali ini. Para pelajar didedahkan dalam pengurusan teknikal permainan dengan gabungan kerjasama di antara JPNJ dan PPD Batu Pahat.



20 JULAI HINGGA 15 OGOS 2019 COLLEGIATE BASKETBALL TRAINING PROGRAMME 2019

- Dua orang atlet Bola Keranjang UTHM, Saudara Qama dan Chong yang telah terpilih mewakili UTHM ke Collegiate Basketball Training Programme 2019 di UMP selama 28 hari bermula pada 20 Julai hingga 15 Ogos 2019 anjuran Majlis Sukan Universiti Malaysia (MASUM) dengan kerjasama China University Sports Federation (FUSC) dan Kedutaan China.



19 HINGGA 21 JULAI 2019 LATIHAN PUSAT MASUM FASA 1 DAN 2

- Latihan Pusat MASUM Fasa 1 telah berlangsung pada 21 hingga 23 Julai 2019 bertempat di sekitar UTHM manakala Fasa 2 berlangsung pada 25 hingga 27 Julai 2019.
- UTHM telah mengambil bahagian dalam 11 acara sukan iaitu Bola Keranjang, Taekwondo, Olahraga, Bola Jaring, Catur, Karate-Do, Ragbi 15's, Boling Padang, Bola Baling Lelaki, Silat dan Sepak Takraw





21 JULAI 2019

MAJLIS PENYERAHAN BENDERA KONTINGEN UTHM

- Majlis Penyerahan Bendera Kontingen UTHM ke Karnival Sukan MASUM 2019 yang berlangsung pada 24 Julai hingga 04 Ogos bertempat di Universiti Malaysia Pahang oleh Ybhg. En. Azli bin Puddin, Pengarah Pusat Sukan UTHM.
- Kekuatan Kontinjen UTHM dalam Karnival Sukan MASUM 2019 adalah seramai 151 orang atlet dan 6 pegawai.

02 OGOS 2019

TNC (HEPA)BERSAMA MELUANGKAN MASA BERSAMA KONTINJEN MASUM

- YBrs. Prof. Madya Dr. Afandi Ahmad, Timbalan Naib Canselor (HEPA) UTHM meluangkan masa bersama-sama bertemu dengan atlet atlet UTHM yang bertanding di UMP Pahang. Terima kasih Prof. atas sokongan yang telah diberikan.



**31 JULAI HINGGA 01 OGOS 2019
KURSUS KECERGASAN EKSEKUTIF**

- Kursus anjuran Pusat Sukan universiti dan Pejabat Pendaftar ini telah dijalankan selama 2 hari bertempat di Pusat Latihan Minda Emas (PUMAS).
- Kursus ini memberikan fokus kepada kumpulan pengurusan universiti dengan penekanan kepada asas kecergasan dan latihan.



03 OGOS 2019

PUNGUTAN PINGAT KEJOHANAN MASUM 2019

- Kontinjen UTHM telah berjaya membawa pulang 1 Emas, 10 Perak dan 11 Gangsa dalam Kejohanan Majlis Sukan Universiti Malaysia yang berlangsung pada 24 Julai hingga 3 Ogos 2019 bertempat di Universiti Malaysia Pahang. "UTHM ATHLETE WARRIORS"





17 HINGGA 19 OGOS 2019 LATIHAN PUSAT KARNIVAL SUKAN AIR MASUM

- Latihan Pusat Pasukan Rowing telah diadakan pada 17 hingga 19 Ogos 2019 bertempat di Marina Bay, Tanjung Emas, Muar bagi persiapan menghadapi karnival Sukan Air MASUM yang berlangsung pada 20 hingga 25 Ogos bertempat di Bukit Merah, Perak.

20 OGOS 2019 OLAHRAGA SIPMA 2019

- Tahniah diucapkan kepada atlet Olahraga UTHM, Saudari Violet Lent yang telah meraih pingat gangsa 3000m mewakili MASUM dalam Kejohanan SIPMA 2019.



OGOS 2019 SEWAAN FASILITI

- 08/08/2019 : Sewaan stadium UTHM FKMP vs SAJ18
- 20/08/2019 : Sewaan Latihan Pusat Jabatan Pertanian Negeri Johor
- 23/8/2019 : Sewaan Stadium UTHM Batu Pahat vs Parlimen Ampang



OGOS 2019 MALAYSIA PREMIER LEAGUE

- Saudara Alif Mat Amin terpilih sebagai Man Of The Match dalam perlawanan ke 12 menentang Pulau Pinang dalam Malaysia Premier Futsal League. Tahniah!





18 HINGGA 27 OGOS 2019 KEJOHANAN INDONESIA SHOOTING CHAMPIONSHIP OPEN TOURNAMENT



- Tahniah diucapkan kepada Saudari Nurul Heryani Arfida Mohd Arifin (Kampus Pagoh - PPD - Kejuruteraan Awam) yang telah berjaya meraih Pingat Emas dalam acara Women 10m Air Pistol mewakili MSN Johor di Kejohanan Indonesia Shooting Championship Open Tournament 43th SEASA Championship Jakarta.

24 OGOS 2019 PERLAWANAN PERSAHABATAN PASUKAN FUTSAL

- Perlawanan persahabatan di antara Armada UTHM (1) vs Pahang Rangers (6) pada 24 Ogos 2019 (Sabtu) jam 5.00 petang di Stadium Tertutup SUKPA.
- Inisiatif pasukan dalam pembangunan sukan futsal UTHM serta persediaan pasukan menghadapi kejohanan utama bagi tahun 2019.



22 HINGGA 24 OGOS 2019 BENKEL DASAR SUKAN UTHM



- Bengkel ini diadakan bagi menambahbaik pengalaman kampus menyeluruh khususnya berkaitan sukan.
- Wakil pelajar dan PTJ berkaitan turut dilibatkan bersama selain input yang diberikan oleh pihak KPM, UPSi dan UM. Semoga usaha ini dapat meningkatkan pembangunan dan pengurusan sukan di UTHM.

25 OGOS 2019 JUARA KESELURUHAN KARNIVAL SUKAN AIR MASUM

- Tahniah diucapkan kepada Pasukan Rowing UTHM yang telah berjaya dinobatkan sebagai JUARA KESELURUHAN ROWING LELAKI DAN WANITA di Karnival Sukan Air MASUM 2019 dengan mencatatkan 4 Pingat Emas, 1 Perak dan 1 Gangsa menerusi 8 acara yang dipertandingkan.
- Sebagai rekod, Pasukan Rowing UTHM telah 7 kali dinobatkan sebagai juara keseluruhan sepanjang penglibatan dalam kejohanan ini.





27 OGOS 2019

UJIAN KECERGASAN DAN KEMAHIRAN CALON TEMUDUGA

- Pusat Sukan universiti telah diberi tanggungjawab menguruskan Ujian Kecergasan dan Kemahiran Calon Temuduga bagi Perjawatan Pengawal Keselamatan, Pembantu Keselamatan dan Penolong Pegawai Keselamatan. Ujian kecergasan ini telah dijalankan di Stadium UTHM.

27 OGOS 2019

AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT - JOM SENAM

- Program gaya hidup sihat ini dijalankan secara sukarela oleh staf-staf UTHM berdasarkan kepada pengalaman dan kepakaran individu. Objektif utama adalah untuk membentuk habit ke arah gaya hidup sihat dan mewujudkan sistem sokongan kepada mereka yang ingin beraktiviti.
- Peserta juga didedahkan dengan pelbagai aktiviti yang melibatkan komponen-komponen kecergasan. Selain itu, rujukan video daripada youtube dan aplikasi online juga turut digunakan.



28 OGOS 2019

HEPA UTHM POWER WALK & PLOGGING BIL 2

- Program anjuran bersama Pejabat Naib Canselor (HEPA) dan Pusat Sukan Universiti ini telah dijalankan di sekitar Kolej Kediaman Perwira dan sepanjang jalan menuju ke Kolej Kediaman Bestari. Aktiviti ini telah dijayakan dengan penglibatan PTJ di bawah Portfolio Pejabat TNC HEPA.
- Jumlah sampah yang telah berjaya dikumpulkan bagi edisi ini berjumlah 135.6kg.



28 OGOS 2019

ANUGERAH STAF HARAPAN HEPA SUKU KETIGA 2019

- Tahniah diucapkan kepada Pn. Tuan Noraini bt Tuan Mohd atas penganugerahan Staf Harapan Hal Ehwal Pelajar & Alumni (HEPA) Suku Ketiga 2019. Beliau merupakan Ketua Unit Pengurusan Acara & Korporat di Pusat Sukan Universiti.





28 OGOS 2019

PROGRAM SENTUHAN KASIH @JPT 2019



- En. Jasnizam Sami dan En. Mohd Hazrin Abd Rahman dari Pusat Sukan Universiti mewakili UTHM dalam Program Sentuhan Kasih @ JPT 2019 yang telah diadakan di Sekolah Sukan Bukit Jalil.

29 OGOS 2019

SLOT GAYA HIDUP SIHAT BERSAMA PUSAT BAHASA

- Pusat Sukan Universiti telah dijemput bagi Slot Gaya Hidup Sihat bersama Staf Pusat Pengajian Bahasa UTHM pada 29 Ogos 2019 (Khamis).
- Para peserta telah didedahkan dengan elemen kecergasan, pemakanan, senaman dan regangan. Moga usaha dan inisiatif ini meningkatkan pembudayaan sukan ke arah gaya hidup sihat.



29 OGOS 2019

AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT



- Aktiviti Gaya Hidup Sihat Zumba & Dumbell Workout bersama Zin Finaz di Studio Aerobik PSU jam 4.00 petang pada setiap hari Khamis.
- Aktiviti ini disertai oleh warga universiti sebagai inisiatif ke arah gaya hidup sihat.

29 OGOS 2019

AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT- JOM SENAM

- Aktiviti yang telah disertai oleh warga universiti dengan melibatkan aktiviti senaman seperti berikut:

20 m run x 10	Coblet squat 3.5/5/10 kg x 10
Lunge rotations x 10	Climber x20
One arm tyre swing x 10	Tyre toe taps x 10
Tyre flip x 8	20m weight (5-10kg) carry x 6
1 minit Jumping Jack	1 minit Plank
1 minit Russian Twist	
- 30 minit @ 3 set

