



02 SEPTEMBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Aktiviti Gaya Hidup Sihat di Studio Aerobik Pusat Sukan Universiti pada hari isnin yang melibatkan warga UTHM.
- Aktiviti yang dijalankan seperti squat to press up, gorilla crawl, skaters, spiderman plank, rotation side lunges dan 180 rebound squat jump untuk 3 set.
- Setiap aktiviti diakhiri dengan burpees selama 40 saat.

02 HINGGA 07 SEPTEMBER 2019 MERDEKA CUP 2019 NATIONAL FLOORBALL CHAMPIONSHIP

- Tahniah diucapkan kepada 2 orang staf UTHM yang telah terpilih mewakili Negeri Johor ke Merdeka Cup 2019 National Floorball Championship.
- Nama: Nuur Nasyrah bt Mat Hassan PTJ: Pusat Sukan Universiti.
- Nama: Siti Haslinda bt Ahmad PTJ: Pejabat Pendaftar (Bahagian Keselamatan)



03 SEPTEMBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT



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

- Run 20 m x 6	- Overhead tyre throw x 5
- Walking rotation lunges 20 m	- Tyre throw 20 m
- Rotary torso 15x left, 15x right	- Hack squat x 10
- 15kg Weight carry 20 m	- Mountain climbers x 20
- Big tyre deadlift x 5	- Big tyre carry 5x left, 5x right
- Tyre flip & Battle rope - 10x wave, 10x slam, 10x jumping	
- 3 sets @ 30 min

06 SEPTEMBER 2019 KARNIVAL SUKAN MINGGU TRANSFORMASI MAHASISWA

- Program dijalankan sempena kemasukan pelajar baru sesi September 2019/2020.
- Sukan yang dipertandingkan : Fit Soccer, Penalty Shoot out, Bola Jaring dan Olahraga (4x100 & 4x400)
- Ia melibatkan 4 rumah sukan iaitu Sigma (Merah), Alpha (Biru), Beta (Hijau) dan Gama (Kuning). Turut disampaikan info PSU berkaitan perkhidmatan, fasiliti, aktiviti dan kejayaan sukan UTHM.





06 SEPTEMBER 2019 PROGRAM TALENT SCOUTING



- Program ini diadakan untuk mencari bakat-bakat baru dalam pelbagai bidang sukan melalui kemasukan pelajar baru.
- Pelbagai sukan ditawarkan seperti badminton, bola keranjang, bola sepak, sofbol dan lain-lain. Ianya juga merupakan usaha dan inisiatif bagi meneruskan legasi sukan di UTHM.

08 SEPTEMBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Aktiviti ini terbuka kepada semua warga UTHM.
- Ia bertujuan untuk membantu anda menjalani kehidupan dengan sihat, cergas dan cerdas.
- Aktiviti bermula pada pukul 5.00 petang.
- Para peserta akan didedahkan dengan kepelbagaian jenis latihan kecergasan.



09 SEPTEMBER 2019 CRUX UTHM



- Penganjuran aktiviti Asas Teknik Memanjat anjuran CRUX UTHM kepada para pelajar UTHM. Peserta telah didedahkan dengan jenis batu wall climbing, peralatan asas memanjat, kepelbagaian jenis aktiviti memanjat serta teknik memanjat.
- Seramai 20 orang pelajar telah menyertai program ini dibantu 4 orang krew bertugas.

10 SEPTEMBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Peserta telah didedahkan dengan aktiviti "BootCamp".
- Pelbagai peralatan telah digunakan dalam aktiviti ini seperti battle rope, tayar pelbagai saiz dan berat serta alatan kecergasan yang lain.
- Ia bertujuan untuk memberikan keseronokan dan pengalaman kepada peserta agar mereka dapat mencuba aktiviti yang berbeza.





12 SEPTEMBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Peserta menjalani aktiviti Zumba dengan menggunakan video rujukan youtube.
- 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.

13 HINGGA 14 SEPTEMBER 2019 LIGA HOKI JOHOR 2019

- Tahniah diucapkan kepada Pasukan Hoki Wanita UTHM yang berjaya menduduki tempat ke-4 dalam Kejohanan Liga Hoki Johor di bawah bimbingan jurulatih En. Najib Yaakup.
- Ini merupakan usaha dan permulaan yang baik bagi pembangunan hoki wanita UTHM.



13 HINGGA 14 SEPTEMBER 2019 SULTAN MAHMUD BRIDGE RUN 2019

- Tahniah diucapkan kepada Pasukan Olahraga UTHM yang telah menyertai Sultan Mahmud Bridge Run yang berlangsung di Dataran Batu Buruk, Kuala Terengganu.
- Pencapaian pasukan adalah seperti berikut:
- Tempat ke-5 : Fakhriah Binti Razali dan Violet Leng,
- Tempat ke-22 : Richmond Chris Ho Chee Leong
- Tempat ke-28 : Shahizad Shafiq Bin Sharom



13 HINGGA 16 SEPTEMBER 2019 KEJOHANAN BOLA BALING TERBUKA SABAH 2019

- Tahniah diucapkan kepada Saudara Khairul Amirul Azim bin Abdullah (FKMP) yang telah dinonatkan sebagai juara bagi Kejohanan Bola Baling Terbuka Sabah 2019 bertempat di Juara Arena Putatan, Sabah.
- Beliau juga merupakan atlet yang terpilih dalam Projek Seri Kenyalang bagi pembangunan sukan bola baling.





14 SEPTEMBER 2019 PEMILIHAN ATLET HANDBALL

- Berlangsungnya pemilihan atlet bagi Pasukan Bola Baling UTHM di Gelanggang Serbaguna UTHM.
- Pemilihan ini diadakan di bawah kendalian pasukan dan jurulatih.

14-15 SEPTEMBER 2019 KEJOHANAN THE PUTRAJAYA BOAT RACE

- Tahniat diucapkan kepada Pasukan Rowing UTHM yang telah menyertai kejohanan ini bertempat di Kelab Tasik Putrajaya.
- Alumni UTHM juga turut menyertai kejohanan ini dengan memenangi tempat kedua perlumbaan.
- Pasukan UTHM telah memenangi 4 Perak, 4 Gangsa dalam 7 kategori utama bagi penganjuran edisi ini.



15 SEPTEMBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Aktiviti ini telah diadakan di Studio Aerobik Pusat Sukan Universiti.
- Antara aktiviti yang telah dilakukan oleh peserta adalah latihan bebanan seperti Skater, Crab Press, Borrower Squats, Squat Thrust, Explosive Jack, Hot Hand, Long Jump, Burpees, Sprints, Plank Variation (3 set)



16 SEPTEMBER 2019 PERLAWANAN PERSAHABATAN LIGA SUPER IPT

- Perlawanan Persahabatan Bagi Persiapan Liga Super IPT.
- Perlawanan kali ini melibatkan pasukan Futsal Armada UTHM menentang UTM yang telah berlangsung di Daiman Fifa Court Sri Skudai Johor Bahru.





17 SEPTEMBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Para peserta telah didedahkan dengan latihan "Jump Rope Workout".
- 8 aktiviti telah dijalankan dengan memperuntukkan 30 minit masa latihan. Aktiviti dijalankan secara berkumpulan agar setiap peserta lebih bersemangat dan bermotivasi untuk menjalani aktiviti.

18 SEPTEMBER 2019 UJIAN KECERGASAN BAGI PENGAMBILAN STAF BARU

- Pusat Sukan Universiti telah diberikan tanggungjawab bagi menjalankan Ujian Kecergasan bagi perjawatan Pembantu Belia dan Sukan (S19) di UTHM.
- Sesi ujian kecergasan ini telah dijalankan di Stadium UTHM bermula jam 8.00 hingga 9.30 pagi.



19 SEPTEMBER 2019 SLOT PROMOSI KEJOHANAN SUKAN ANTARA KOLEJ KEDIAMAN (SUKOL) UTHM 2019 DI UTHM RADIO

- Slot promosi SUKOL ini telah diadakan di Konti Radio UTHM.
- Penglibatan : En.Mohd Hazrin bin Abd Rahman (Penolong Pegawai Belia dan Sukan, Pusat Sukan Universiti), Saudara Muhammad Aliq Bin Che Anuar (Pengerusi Majlis Kepimpinan Pelajar KKTF), Saudara Muhammad Nur Aiman bin Rahmat (Ketua Biro Sukan, Rekreasi, Kebudayaan dan Warisan Kolej Kediaman Tun Fatimah), Saudari Hasnaa Hazwani Binti Hasim (Wakil Penyelaras Teknikal Acara Bola Jaring)

SEPTEMBER 2019 SEWAAN FASILITI

- 14/9/2019 : Kejohanan Bola Sepak 9'S Terbuka Bawah 9 Tahun dan 11 Tahun Parlimen Batu Pahat
- 21/9/2019 : Perlawanan Bola Sepak Pasukan Maybank vs Senja FC di Stadium UTHM





22 SEPTEMBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT



- Aktiviti Gaya Hidup sihat ini telah diadakan jam 5.30 petang di Studio Aerobik Pusat Sukan Universiti.
- Para peserta diperkenalkan dengan kepelbagaian aktiviti agar menimbulkan keseronokan dalam menjalani senaman.
- Selain itu, penggunaan alatan senaman juga didedahkan kepada para peserta agar kepelbagaian teknik dapat digunakan dalam setiap sesi senaman.

24 SEPTEMBER 2019 ANUGERAH SUKAN UTHM 2018

- Telah diadakan Majlis Anugerah Sukan UTHM 2018 bagi menghargai dan memberi penganugerahan kepada para atlet yang telah menyumbangkan pingat kepada UTHM.
- Majlis yang bertemakan Arabic Night ini turut dimeriahkan dengan sumbangan hadiah kemenangan oleh Rico Sport yang juga merupakan alumni sukan UTHM.
- Sebanyak 17 anugerah yang telah dipertandingkan bagi penganjuran Anugerah Sukan pada tahun ini.



25 SEPTEMBER 2019 PERLAWANAN PERSAHABATAN LIGA SUPER IPT



- Perlawanan Persahabatan bagi Persiapan Liga Super IPT telah diadakan di Daiman FIFA Court, Johor Bahru. Platform ini adalah penting bagi pasukan menilai tahap prestasi pasukan sebelum perlawanan sebenar.

26 SEPTEMBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Aktiviti telah dijalankan di Studio Aerobik PSU bermula jam 5.30 petang.
- Pada kali ini, para peserta telah didedahkan dengan latihan tayar serta beberapa latihan bebanan dengan menggunakan berat badan.
- Demonstrasi aktiviti akan diberikan terlebih bagi memastikan teknik latihan yang betul.





27 SEPTEMBER 2019 PERASMIAN KEJOHANAN SUKAN ANTARA KOLEJ KEDIAMAN (SUKOL) 2019

- Majlis Pelancaran SUKOL 2019 telah dirasmikan oleh YBrs. Prof. Madya Dr. Afandi Ahmad, Timbalan Naib Canselor (HEPA) bertempat di Dewan Serbaguna Kolej Kediaman Tun Fatimah.
- Kolej Kediaman Tun Fatimah merupakan tuan rumah bagi penganjuran edisi ini.

27 HINGGA 29 SEPTEMBER 2019 PESTA AIR PUTRAJAYA 2019

- Tahniah diucapkan kepada pasukan mendayung UTHM kerana berjaya memenangi 1 pingat perak dari acara Men's Double Scull (M2X) dan 1 gangsa bagi acara Women's Single Scull (W1X). Kejohanan ini telah berlangsung di Kompleks Sukan Air Putrajaya.



28 SEPTEMBER 2019 KEJOHANAN SEPAK TAKRAW PIALA PROVOST UTHM PAGOH

- Tahniah diucapkan kepada regu UTHM F setelah berjaya dinobatkan sebagai Naib Juara sempena Kejohanan Sepak Takraw Piala Provost UTHM Kampus Pagoh 2019 yang telah berlangsung di Dewan Kolej Kediaman Pagoh anjuran Pasukan Sepak Takraw UTHM.

29 SEPTEMBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Aktiviti yang telah dijalankan adalah aktiviti yang melibatkan bebanan dengan menggunakan berat badan.
- Aktiviti dijalankan selama 30 minit dengan melibatkan 3 ulangan.
- Pendedahan latihan senaman yang mudah seperti ini membolehkan para peserta memahami dengan mudah.





29 SEPTEMBER 2019 MALAYSIA PREMIER FUTSAL LEAGUE (MPFL)

- Tahniah diucapkan kepada dua atlet UTHM iaitu Saudara Alif Mat Amin dan Saudara Izzad Adang yang telah membantu Pasukan Terengganu menduduki tempat ke 3 dalam saingan Malaysia Premier Futsal League (MPFL). Izzad merupakan Ketua Pasukan UTHM manakala Alif antara penjaring utama pasukan Terengganu dalam MPFL.

01 OKTOBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Aktiviti yang telah dijalankan adalah aktiviti kardio dengan melibatkan beberapa alatan kecergasan. Aktiviti dijalankan selama 30 minit dengan 3 kali ulangan.
- Pendedahan latihan senaman yang mudah seperti ini membolehkan para peserta memahami dengan mudah.
- Selain itu, para peserta juga telah didedahkan dengan teknik regangan yang betul.



POCOPHONE SHOT ON POCOPHONE F1 2019/10/1 17

02 OKTOBER 2019 MESYUARAT PENYELARASAN JAWATANKUASA BULAN SUKAN NEGARA 2019

- Mesyuarat Penyelarasan Jawatankuasa Bulan Sukan Negara 2019 peringkat Daerah Batu Pahat yang telah dipengerusikan oleh Tuan Haji Zulkiflee bin Haji Abbas, Pegawai Daerah Batu Pahat.
- Bulan Sukan Negara 2019 akan dilaksanakan selama sebulan sepanjang bulan Oktober dengan sasaran 45,000 penglibatan di Daerah Batu Pahat.



03 OKTOBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Aktiviti gaya hidup sihat kini telah mendapat penyertaan yang amat menggalakakkan daripada warga UTHM.
- Objektif utama penganjuran aktiviti ini adalah untuk menggalakkan gaya hidup sihat dalam kalangan warga UTHM ke arah kehidupan yang sihat dan cergas.



POCOPHONE SHOT ON POCOPHONE F1 2019/10/3 17



04 OKTOBER 2019 PELANTIKAN ATLET UTHM SEBAGAI DUTA FIGOS MALAYSIA

- Tahniah diucapkan kepada Saudara Muhammad Alif Bin Mat Amin, atlet pasukan Futsal UTHM & Terengganu yang telah dilantik sebagai Duta Figos Malaysia.
- Pencapaian Terkni :
Mewakili Pasukan MPFL - Terengganu FA (10 Gol).
Mewakili Pasukan IPT - UTHM (Semasa - Top Score Liga IPT)

04 HINGGA 05 OKTOBER 2019 KEJOHANAN SUKAN ANTARA KOLEJ KEDIAMAN (SUKOL) 2019 FASA 1

- Kejuhanan SUKOL Fasa 1 telah berlangsung dengan jayanya di gelanggang sukan UTHM dengan melibatkan penganjuran 4 acara sukan iaitu olahraga, badminton, bola tampar dan futsal.
- Setiap pasukan telah menunjukkan semangat kesukanan yang tinggi dengan mempamerkan mutu perlawanan yang baik. Kejuhanan telah dimeriahkan dengan kehadiran maskot di setiap venue kejuhanan.



05 OKTOBER 2019 KEJOHANAN PETANQUE DOUBLE JEMPUTAN UTHM 2019

- Penganjuran kejuhanan ini telah berlangsung dengan jayanya di Padang Petanque Taman Flora Batu Pahat, Johor dan telah mendapat penyertaan sebanyak 62 pasukan dari seluruh negeri Johor dan beberapa pasukan jemputan dari Melaka. Pencapaian pasukan UTHM: adalah seperti berikut:
UTHM HORNET 1- BEST 32
UTHM HORNET 2- PUSINGAN KEDUA
UTHM HORNET 3- KETIGA
UTHM HORNET 4- BEST 8 & BEST MIX
UTHM HORNET 5- BEST 8

05 OKTOBER 2019 KEJOHANAN BOLA SEPAK 9 SEBELAH BAWAH 11 TAHUN

- Selamat maju jaya dan teruskan usaha kepada Pasukan Akademik Bola Sepak KSUTHM U11 yang telah layak ke Pusingan Kedua.





SEPANJANG OKTOBER 2019 SEWAAN FASILITI

- 05/10/2019 : Liga Hoki Johor 2019 (Turf Hoki)
- 05/10/2019 : Perlawanan persahabatan J25FC vs OMB (Stadium UTHM)
- 18/10/2019 : Pasukan JPJ Johor Utara vs JPJ Johor Selatan (Stadium UTHM)
- 19/10/2019 : Pasukan Raja United (Batu Pahat) vs Senja FC (Stadium UTHM)

05 OKTOBER 2019 KEJOHANAN BOLA BALING TERBUKA KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN PKD KUALA PILAH 2019

- 2 orang pemain bola baling UTHM, Saudara Khairul Amirul Azim (FKMP) dan Saudara Wan Mohd Ezudin (FKMP) terpilih mewakili Blackthorn Handball Club di Kejohanan Bola Baling Terbuka Kelab Sukan dan Kebajikan PKD Kuala Pilah.
- Pasukan telah berjaya memenangi tempat ketiga dalam kejohanan ini.



06 OKTOBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Peserta menjalani latihan Boot Camp : Alternate waves battle rope, Agility ladder run high knee, Tyre flip back to back, Reverse slow jog, Zig zag run, Medicine ball russian twist 5kg, Plank tap, Jumping rope, Laying Bench press (male 15kg/ female 10 kg), Squat jump
- 3 set atau 30 minit



08 OKTOBER 2019 MAJLIS DOA SELAMAT, SOLAT HAJAT DAN PENYAMPAIAN AMANAT SEMPERA MOBILITI SUKAN ANTARABANGSA UTHM 2019

- Telah diadakan Majlis Doa Selamat, Solat Hajat dan Penyampaian Amanat oleh YBrs. Timbalan Naib Canselor (HEPA) sempena Mobiliti Sukan Antarabangsa UTHM 2019.
- Mobiliti Sukan Antarabangsa ini disertai oleh 15 orang atlet UTHM daripada pelbagai sukan.

*Majlis Doa Selamat, Solat
Hajat dan Penyampaian
Amanat YBrs. TNC (HEPA)
Sempena
Mobiliti Sukan Antarabangsa
UTHM 2019*

08 Oktober 2019 (Selasa) / 7.00 Malam
Masjid Sultan Ibrahim, UTHM



08 OKTOBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Aktiviti diadakan secara 4 pusingan dengan latihan yang berbeza-beza. Antara latihan yang telah dijalankan adalah:
Pusingan 1: WALK OUT PRESS UP 25 saat
Pusingan 2: BURPEES 25 saat
Pusingan 3: FLIP FLAP SQUAT THRUST 25 saat
Pusingan 4: MURPEE JUMP 25 saat

08 HINGGA 12 OKTOBER 2019 KEM LATIHAN INTENSIF PASUKAN MALAYSIA (PST)

- Pesilat UTHM, Saudari Nur Adilah Muhamad Zamri (FKEE/ KKTF) telah terpilih ke Kem Latihan Intensif Pasukan Malaysia (PST) 2019 yang telah berlangsung pada 8-12 Oktober 2019 bertempat di Politeknik Sultan Mizan Zainal Abidin (PSMZA), Dungun, Terengganu.



10 HINGGA 16 OKTOBER 2019 MOBILITI SUKAN ANTARABANGSA UTHM 2019 KE UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



- Mobiliti Sukan Antarabangsa UTHM 2019 ini merupakan mobiliti pertama Pusat Sukan Universiti. Lokasi yang terpilih adalah ke Universitas Negeri Jakarta, Indonesia. Para peserta telah mengikuti sesi pembelajaran, perbincangan, lawatan dan seminar sepanjang berlangsungnya program ini.
- Selain itu, sesi pemindahan ilmu dan penyerahan sumbangan juga turut diadakan bersempena dengan program ini.

10 OKTOBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Mencabar para peserta dengan senaman selama 40 minit.
- 20 saat latihan dan 10 saat rehat dengan ulangan 8 set = 4 minit.





11 HINGGA 12 OKTOBER 2019 KEJOHANAN SUKAN ANTARA KOLEJ KEDIAMAN (SUKOL) 2019 FASA 2



- Kejohanan SUKOL Fasa 2 telah berlangsung dengan jayanya di gelanggang sukan UTHM dengan melibatkan penganjuran 4 acara sukan iaitu bola jaring, bola keranjang, ping-pong dan bola sepak.
- Setiap pasukan telah menunjukkan semangat kesukanan yang tinggi dengan mempamerkan mutu perlawanan yang baik. Kejohanan telah dimeriahkan dengan kehadiran maskot di setiap venue kejohanan.

12 OKTOBER 2019 SELF-DEFENSE WORKSHOP

- Seminar ini diadakan bersempena Kejohanan Sukan Antara Kolej Kediaman (SUKOL) 2019 bertempat di Kafeteria Kolej Kediaman Tun Fatimah bermula jam 8.00 Pagi hingga 12.00 tengahari.
- Seminar ini dihadiri oleh peserta yang terpilih dari 8 kolej kediaman termasuklah Kolej Kediaman Pagoh. Seminar ini bertujuan membantu para pelajar mempertahankan diri apabila berada dalam bahaya.



12 OKTOBER 2019 BENGGEL KECERGASAN SEMPERA KEJOHANAN SUKAN KOLEJ KEDIAMAN (SUKOL) 2019



- Bengkel Kecergasan sempena Kejohanan Sukan Kolej Kediaman (SUKOL) 2019 telah diadakan di Kolej Kediaman Tun Fatimah.
- Antara komponen yang telah diperkenalkan kepada para peserta adalah seperti komponen kecergasan, penurunan berat badan secara sihat, pemakanan sihat dan teknik-teknik senaman.

12 OKTOBER 2019 MAJLIS PENUTUPAN KEJOHANAN SUKAN ANTARA KOLEJ KEDIAMAN (SUKOL) 2019

- Majlis Penutupan SUKOL 2019 telah dirasmikan oleh YBrs. Prof. Madya Dr. Afandi bin Ahmad, TNC (HEPA) wakil rasmi YBhg. Datuk Naib Canselor dengan penuh meriah di Stadium UTHM.
- Tahniah diucapkan kepada Kolej Kediaman Pagoh 1 yang telah menjuarai SUKOL dengan pungutan 9 pingat emas, 8 perak dan 9 gangsa.
- Tuan Rumah SUKOL 2020 telah diberikan kepada Kolej Kediaman Pagoh 3.





12 HINGGA 15 OKTOBER 2019 FASA 3 LIGA SUPER FUTSAL IPT 2019

- Tahniah diucapkan kepada Pasukan Futsal Lelaki UTHM yang berjaya menamatkan saingan Liga Super Futsal IPT di tempat ketiga. Sasaran awal ialah untuk kekal di Liga Super.
- Pemain UTHM, Saudara Alif Mat Amin telah dinobatkan sebagai Penjaring Terbanyak Kejohanan dengan 23 gol.

12 OKTOBER 2019 KEJOHANAN BOLA KERANJANG 3ON3 SEMPERA BULAN SUKAN NEGARA 2019

- Tahniah diucapkan kepada Pasukan Bola Keranjang UTHM yang telah berjaya mendapat tempat ketiga dalam Kejohanan Bola Keranjang 3on3 sempena Bulan Sukan Negara 2019 yang telah berlangsung di Padang Majlis Sukan Negara, Bandar Sukan Bukit Jalil, Kuala Lumpur.



16 OKTOBER 2019 PERHIMPUNAN KECERGASAN UTHM 2019

- Perhimpunan Kecergasan UTHM 2019 telah berlangsung dengan penuh semangat kesukanan di Tapak Pesta Festival Konvo (FESKON) UTHM.
- Aktiviti turut disertai oleh YBhg. Datuk Naib Canselor dan pegawai-pegawai kanan Universiti.



17 OKTOBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Peserta telah menjalani latihan boot camp selama 40 minit di sekitar kawasan stadium UTHM.
- Aktiviti ini dijalankan pada setiap hari ahad, selasa dan khamis bermula jam 5.30 petang.





19 OKTOBER 2019

KEJOHANAN ROCK CONQUEST VARSITY CHALLENGE



- Tahniat diucapkan kepada Pasukan Crux UTHM yang telah menyertai Kejohanan Rock Conquest Varsity Challenge pada 19 Oktober 2019 bertempat di Gua Damai Extreme Park, Batu Cave anjuran UiTM Shah Alam.
- Pencapaian pasukan adalah seperti berikut : Tempat Ke-3 Kategori Open Mix: Muhammad Alif bin Ahmad Tarmizi (FKMP) dan Nur Syafiqah binti Rusni (FPTV).

20 OKTOBER 2019

AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Peserta telah menjalani latihan Metafit di Studio Aerobik PSU.
- Aktiviti gaya hidup sihat ini dijalankan pada setiap hari ahad, Selasa dan khamis bermula jam 5.30 petang.



20 OKTOBER 2019
MAJLIS KONVOKESYEN UTHM

- Tahniat diucapkan kepada para atlet UTHM yang telah menamatkan pengajian.
- Jasa dan sumbangan anda amatlah kami hargai. Selamat maju jaya dan terus sukses.



22 OKTOBER 2019
AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Para peserta telah menjalani latihan High Intensity Interval Training (HIIT)
- Aktiviti gaya hidup sihat ini dijalankan pada setiap hari ahad, Selasa dan khamis bermula jam 5.30 petang.





22 OKTOBER 2019 LATIHAN PASUKAN ROWING DAN SILAT DI GIMNASIUM UTHM

- Latihan Pasukan Rowing dan Pasukan Silat UTHM di Gimnasium UTHM sebagai persediaan pasukan menghadapi kejohanan utama bagi tahun 2019.



25 HINGGA 27 OKTOBER 2019 KEJOHANAN OPEN FOURS LAWN BOWLS UTHM 2019

- Penganjuran Open Fours Lawn Bowls UTHM 2019 di Green Lawn Bowls Shared Facilities Edu Hub Pagoh anjuran Pasukan Lawn Bowls UTHM & Pejabat Pentadbiran UTHM Kampus Pagoh dengan kerjasama Persatuan Lawn Bowls Negeri Johor.
- Keputusan rasmi kejohanan adalah seperti berikut: Johan - UTHM A , Naib Johan - MELAKA B , Tempat Ketiga - UTHM B dan Tempat Keempat - KSKKKR.



25 HINGGA 27 OKTOBER 2019 NATIONAL SPORTS CLIMBING COMPETITION 2019

- Pasukan Mendaki UTHM telah menghantar 6 atlet ke peringkat kebangsaan mewakili Negeri Johor bagi kategori boulder dan speed climbing.
- Kejohanan ini telah disertai seramai 400 atlet dari seluruh negeri di Malaysia termasuk atlet negara bagi sukan mendaki.



27 OKTOBER 2019 PROGRAM SPORT MASSAGE

- Merupakan inisiatif Pasukan Rowing UTHM sebagai persiapan pasukan bagi menghadapi kejohanan utama seterusnya memahami keperluan dan kepentingan sains sukan dalam peningkatan prestasi.
- Program ini telah dibimbing oleh Dr. Hadafi Fitri Mohd Latif (Pensyarah Kanan UTM) bermula dari jam 10.00 pagi hingga 6.00 petang bertempat di Pusat Latihan Sukan Air UTHM, Marina Bay Muar.





29 OKTOBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Bermula jam 5.40 pm di Studio Aerobik PSU
- Aktiviti yang dilakukan ialah HIIT FIT 30 minit (25 sec workout 12 sec rest)
 1. squat to press up.
 2. gorilla crawl.
 3. skaters.
 4. spiderman plank.
 5. rotation side lunges.
 6. 180 rebound squat jump
- Finisher setiap round:

Round 1 burpess 40s	Round 2 burpess 50s
Round 3 burpess 60s	Ulang 3 round

 last finisher: tabata 4 minit



29 OKTOBER HINGGA 2 NOVEMBER 2019 HIGHER EDUCATION SPORTS FEST 2019

- Tahniat diucapkan kepada Pasukan Petanque yang telah menyertai kejohanan ini di Universiti Teknikal Malaysia Melaka (UTeM). Pencapaian pasukan adalah seperti berikut:
 - Johan Kategori Double Lelaki
 1. M. Hanif Affandi M. Hariri (FKMP)
 2. M. Faiz Rashikin Hamdan (FKEE)
 - Tempat Ke-4 Kategori Double Lelaki
 1. Mohd Yusuf Nayan (FKMP)
 2. Khasyee Ihtifazhuddin Jasmee (PPD)



30 HINGGA 31 OKTOBER 2019 VARSITY CYCLING CHALLENGE 2019

- Tahniat diucapkan kepada Pasukan Berbasikal Staf UTHM yang telah menyertai Varsity Cycling Challenge 2019 bertempat di Universiti Teknikal Malaysia Melaka (UTeM).
- Seramai 6 orang atlet berbasikal UTHM telah menyertai kejohanan ini bagi kategori VIP dan Staf IPTA.
- Pencapaian pasukan adalah seperti berikut:

Tempat Ke-5 (VIP): Ts. Dr. Amirul Syafiq bin Safon - TD HEPA FTK
Tempat Ke-5 (Staf IPTA): En. Zakaria bin Sabran - Pejabat Pendaftar



31 OKTOBER 2019 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Para peserta telah menjalani latihan Full Body Tabata.
- Aktiviti gaya hidup sihat ini dijalankan pada setiap hari ahad, selasa dan khamis bermula jam 5.30 petang.

