

GRENSHEMA / LAJIOHJELMA

FRIIDROTTSSKOLA maj-juni 2021
YLEISURHEILUKOULU touko-kesäkuu 2021
Uppdaterad / Päivitetty 19.5.2021



MÅNDAG - MAANANTAI

Alberga/Leppävaara

	2017	2016	2015	2013-2014	2011-2012	2009-2010
	17.00-17.50	17.00-17.50	17.00-17.50	17.00-18.00	17.00-18.00	18.00-19.30
3.5	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Spjut/Keihäs	Längd/Pituus Sprint/Pikajuoksu
10.5	Bollkast/Pallonheitto	Häck/Aidat	Sprint / Pikajuoksu	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus Häck/Aidat
17.5	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Kula/Kuula	Häck/Aidat	Löpning / Juoksu	Diskus/Kiekko Stafetter / Viestit
24.5	Häck/Aidat	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Kula/Kuula	Höjd/Korkeus	Längd/Pituus Kula/Kuula
31.5	Kula/Kuula	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Diskus/Kiekko	Längd/Pituus	Spjut/Keihäs Tresteg/Kolmiloikka
7.6	Bollkast/Pallonheitto	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Sprint/Pikajuoksu	Längd/Pituus Sprint/Pikajuoksu
14.6	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Sprint/Pikajuoksu	Kula/Kuula	Häck/Aidat Slägga/Moukari
21.6	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Stafetter/Viestit	Häck/Aidat	Uthållighet/Kestävvyys Höjd/Korkeus

TISDAG - TIISTAI

Köklax/Kauklahti

	2017	2016	2015	2013-2014	2011-2012	2009-2010
	17.00-17.50	17.00-17.50	17.00-17.50	17.00-18.00	17.00-18.00	18.00-19.30
4.5	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Höjd / Korkeus Sprint/Pikajuoksu
11.5	Häck/Aidat	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat Spjut/Keihäs
18.5	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat	Diskus/Kiekko Sprint / Pikajuoksu
25.5	Höjd/Korkeus	Stafetter / Viestit	Diskus/Kiekko	Längd/Pituus	Spjut/Keihäs	Gång / Kävely Längd/Pituus
1.6	Stafetter/Viestit	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Diskus/Kiekko	Sprint/Pikajuoksu	Höjd / Korkeus Löpning/Juoksu
8.6	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Kula/Kuula	Stafetter/Viestit	Sprint/Pikajuoksu Kula/Kuula
15.6	Bollkast/Pallonheitto	Stafetter/Viestit	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat Längd/Pituus
22.6	Häck/Aidat	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Längd/Pituus	Uthållighet/Kestävvyys Spjut/Keihäs

TORSdag - TORSTAI

Grankulla/Kauniainen

	2017	2016	2015	2014	2013	2011-2012	2009-2010
	17.30-18.20	17.30-18.20	17.30-18.20	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	18.30-20
6.5	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Stafetter / Viestit	Spjut/Keihäs	Häck/Aidat Stafetter / Viestit
13.5	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat	Längd/Pituus Sprint/Pikajuoksu
20.5	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Uthållighet/Kestävvyys	Längd/Pituus	Tresteg/Kolmiloikka Uthållighet/Kestävvyys
27.5	Kula / Kuula	Höjd/Korkeus	Sprint/Pikajuoksu	Gång/Kävely	Häck/Aidat	Tresteg/Kolmiloikka	Gång/Kävely Diskus/Kiekko
3.6	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Kula/Kuula	Längd/Pituus	Gång/Kävely	Kula/Kuula Häck/Aidat
10.6	Häck/Aidat	Kula / Kuula	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Gång/Kävely	Kula/Kuula	Spjut/Keihäs Höjd/Korkeus
17.6	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Kula/kuula	Höjd/Korkeus	Uthållighet/Kestävvyys Kula/kuula