

**GRENSHEMA / LAJIOHJELMA**

FRIIDROTTSSKOLA augusti-september 2021

YLEISURHEILUKOULU elo-syyskuu 2021

Uppdaterad / Päivitetty 2.8.2021

**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
2.8	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Spjut/Keihäs	Längd/Pituus Sprint/Pikajuoksu
9.8	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat	Sprint / Pikajuoksu	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus Häck/Aidat
16.8	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Kula/Kuula	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Diskus/Kiekko Stafetter / Viestit
23.8	Kula/Kuula	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Kula/Kuula	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus Kula/Kuula
30.8	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Spjut/Keihäs Tresteg/Kolmiloikka
6.9	Bollkast/Pallonheitto	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Sprint/Pikajuoksu	Längd/Pituus Sprint/Pikajuoksu
13.9	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Sprint/Pikajuoksu	Kula/Kuula	Häck/Aidat Slägga/Moukari
20.9	Höjd/Korkeus	Kula/Kuula	Längd/Pituus	Diskus/Kiekko	Häck/Aidat	Uthållighet/Kestävvyys Höjd/Korkeus

**KLUBBMÄSTERSKAP / SEURAN MESTARUUSKILPAILUT****07.09. klo 17:00 alkaen, Köklax / Kauklahti:**

T/P13: korkeus, kuula, kiekko, 1000m kävely

T/P11: korkeus, kuula, kiekko, 1000m kävely

T/P9: pituus, kuula, 600m kävely

T/P7: pituus, pallonheitto

T/P5: pituus, pallonheitto

**08.09. klo 18:00 alkaen, Alberga / Leppävaara:**

T/P13: 60m, 1000m

T/P11: 60m, 1000m

T/P9: 40m, 600m

T/P7: 40m, 400m

T/P5: 40m, 400m

**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
3.8	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Höjd / Korkeus Sprint/Pikajuoksu
10.8	Häck/Aidat	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat Spjut/Keihäs
17.8	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat	Diskus/Kiekko Sprint / Pikajuoksu
24.8	Höjd/Korkeus	Stafetter / Viestit	Diskus/Kiekko	Längd/Pituus	Spjut/Keihäs	Gång / Kävely Längd/Pituus
31.8	Stafetter/Viestit	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Diskus/Kiekko	Sprint/Pikajuoksu	Höjd / Korkeus Löpning/Juoksu
7.9	<b>KLUBBMÄSTERSKAP hopp, kast &amp; gång. Ons 8.9 löpningar i Alberga. / SEURAN MESTARUUSKILPAILUT heitot, hyöyt ja kävely. Ke 8.9 juoksut Leppävaarassa.</b>					
14.9	Bollkast/Pallonheitto	Stafetter/Viestit	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat Längd/Pituus
21.9	Häck/Aidat	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Längd/Pituus	Uthållighet/Kestävvyys Spjut/Keihäs

[Anmälningsinstruktioner här.](#)[Ilmoittautumisohjeet tästä.](#)**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
5.8	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Stafetter / Viestit	Spjut/Keihäs	Häck/Aidat Stafetter / Viestit
12.8	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat	Längd/Pituus Sprint/Pikajuoksu
19.8	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Uthållighet/Kestävvyys	Längd/Pituus	Tresteg/Kolmiloikka Uthållighet/Kestävvyys
26.8	Kula / Kuula	Höjd/Korkeus	Sprint/Pikajuoksu	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat	Tresteg/Kolmiloikka	Gång/Kävely Diskus/Kiekko
2.9	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Kula/Kuula	Längd/Pituus	Gång/Kävely	Kula/Kuula Häck/Aidat
9.9	Häck/Aidat	Kula / Kuula	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Gång/Kävely	Kula/Kuula	Spjut/Keihäs Höjd/Korkeus
16.9	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Kula/kuula	Höjd/Korkeus	Uthållighet/Kestävvyys Kula/kuula
23.9	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Sprint/Pikajuoksu	Diskus/Kiekko	Längd/Pituus Stafetter / Viestit