

GRENSHEMA / LAJIOHJELMA
 FRIIDROTTSSKOLA augusti-september 2023
 YLEISURHEILUKOULU elo-syyskuu 2023
 Uppdaterad / Päivitetty 17.4.2023



MÄNDAG - MAANANTAI

Alberga/Leppävaara

	2018-2019	2016-2017	2014-2015	2011-2013
	17.00-17.50	17.00-17.50	17.00-17.50	18.00-19.30
7.8	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Tresteg/Kolmiloikka
14.8	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat	Sprint / Pikajuoksu	Höjd/Korkeus
21.8	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Kula/Kuula	Häck/Aidat
28.8	Kula/Kuula	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Kula/Kuula
4.9	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Stafetter/Viestit
11.9	Bollkast/Pallonheitto	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs
18.9	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Sprint/Pikajuoksu

TISDAG - TIISTAI

Köklax/Kauklahti

	2018-2019	2016-2017	2014-2015	2011-2013
	17.00-17.50	17.00-17.50	17.00-17.50	18.00-19.30
1.8	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat
8.8	Häck/Aidat	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs
15.8	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus
22.8	Höjd/Korkeus	Stafetter / Viestit	Diskus/Kiekko	Längd/Pituus
29.8	Stafetter/Viestit	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Diskus/Kiekko
5.9	Höjd/Korkeus	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu	Sprint/Pikajuoksu
12.9	Bollkast/Pallonheitto	Stafetter/Viestit	Häck/Aidat	Längd/Pituus
19.9	Häck/Aidat	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs

TORSDAG - TORSTAI

Grankulla/Kauniainen

	2018-2019	2016-2017	2014-2015	2011-2013
	17.30-18.20	17.30-18.20	17.30-18.20	18.30-20
3.8	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat
10.8	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus
17.8	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs
24.8	Kula / Kuula	Höjd/Korkeus	Sprint/Pikajuoksu	Höjd/Korkeus
31.8	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Kula/Kuula
7.9	Häck/Aidat	Kula / Kuula	Längd/Pituus	Häck/Aidat
14.9	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus
21.9	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit