

N30	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N35	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N40	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N45	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N50	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
100 m ae	17.15-19.00			100 m ae	17.15-19.00			100 m ae	17.15-19.00			100 m ae	17.15-19.00			100 m ae	17.15-19.00		
100 m lk	19.00-20.30			100 m lk	19.00-20.30			100 m lk	19.00-20.30			100 m lk	19.00-20.30			100 m lk	19.00-20.30		
200 m ae		16.30-18.00		200 m ae		16.30-18.00		200 m ae		16.30-18.00		200 m ae		16.30-18.00		200 m ae		16.30-18.00	
200 m lk		18.00-20.00		200 m lk		18.00-20.00		200 m lk		18.00-20.00		200 m lk		18.00-20.00		200 m lk		18.00-20.00	
400 m lk			13.15-14.45	400 m lk			13.15-14.45	400 m lk			13.15-14.45	400 m lk			13.15-14.45	400 m lk			13.15-14.45
800 m lk		12.00-14.30		800 m lk		12.00-14.30		800 m lk		12.00-14.30		800 m lk		12.00-14.30		800 m lk		12.00-14.30	
1500 m lk			11.15-13.15	1500 m lk			11.15-13.15	1500 m lk			11.15-13.15	1500 m lk			11.15-13.15	1500 m lk			11.15-13.15
5000 m lk		14.30-16.30		5000 m lk		14.30-16.30		5000 m lk		14.30-16.30		5000 m lk		14.30-16.30		5000 m lk		14.30-16.30	
10 000 m lk			15.00-18.30	10 000 m lk			15.00-18.30	10 000 m lk			15.00-18.30	10 000 m lk			15.00-18.30	10 000 m lk			15.00-18.30
lyhyet aidat lk			9.45-11.15	lyhyet aidat lk			9.45-11.15	lyhyet aidat lk			9.45-11.15	lyhyet aidat lk			9.45-11.15	lyhyet aidat lk			9.45-11.15
pitkät aidat lk		10.30-12.00		pitkät aidat lk		10.30-12.00		pitkät aidat lk		10.30-12.00		pitkät aidat lk		10.30-12.00		pitkät aidat lk		10.30-12.00	
estejuoksu	16.00-17.00			estejuoksu	11.30			estejuoksu	11.30			estejuoksu	11.30			estejuoksu	11.30		
kävely	13.00-16.00			kävely	13.00-16.00			kävely	13.00-16.00			kävely	13.00-16.00			kävely	13.00-16.00		
kiekko			16.00 H	kiekko			16.00 H	kiekko			11.30 H	kiekko			11.30 H	kiekko			10.00 H
keihäs		12.00 H2		keihäs		11.30 H1		keihäs		18.00 H2		keihäs		18.00 H2		keihäs		16.00 H2	
kuula			13.00 H	kuula			11.30 H	kuula			16.00 H	kuula			16.00 H	kuula			15.00 H
moukari	16.00 H			moukari	16.00 H			moukari	16.00 H			moukari	17.30 H			moukari	17.30 H		
painonheitto		17.00 V2		painonheitto		17.00 V2		painonheitto		15.30 V2		painonheitto		15.30 V2		painonheitto		14.00 V2	
korkeus	17.30 H2			korkeus	17.30 H2			korkeus	17.30 H2			korkeus	16.00 H2			korkeus	16.00 H2		
pituus		13.00 H1		pituus		13.00 H1		pituus		13.00 H2		pituus		11.30 H2		pituus		11.30 H2	
3-loikka			10.00 H1	3-loikka			10.00 H1	3-loikka			10.00 H1	3-loikka			13.30 H2	3-loikka			13.30 H2
seiväs		10.00 H		seiväs		10.00 H		seiväs		10.00 H		seiväs		10.00 H		seiväs		10.00 H	

N55	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N60	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N65	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N70+	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
100 m ae	17.15-19.00			100 m ae	17.15-19.00			100 m ae	17.15-19.00			100 m ae		11.00		
100 m lk	19.00-20.30			100 m lk	19.00-20.30			100 m lk	19.00-20.30			100 m lk		12.30		
200 m ae		16.30-18.00		200 m ae		16.30-18.00		200 m ae		16.30-18.00		200 m ae	ei tarvetta			
200 m lk		18.00-20.00		200 m lk		18.00-20.00		200 m lk		18.00-20.00		200 m lk	18.45			
400 m lk			13.15-14.45	400 m lk			13.15-14.45	400 m lk			13.15-14.45	400 m lk				9.00
800 m lk		12.00-14.30		800 m lk		12.00-14.30		800 m lk		12.00-14.30		800 m lk			12.00	
1500 m lk			11.15-13.15	1500 m lk			11.15-13.15	1500 m lk			11.15-13.15	1500 m lk				11.15
5000 m lk		14.30-16.30		5000 m lk		9.00		5000 m lk		9.00		5000 m lk			9.00	
10 000 m lk			15.00-18.30	10 000 m lk			15.00-18.30	10 000 m lk			15.00-18.30	10 000 m lk	16.30			
lyhyet aidat lk			9.45-11.15	lyhyet aidat lk			9.45-11.15	lyhyet aidat lk			9.45-11.15	lyhyet aidat lk	16.00			
pitkät aidat lk		10.30-12.00		pitkät aidat lk		10.30-12.00		pitkät aidat lk		10.30-12.00		pitkät aidat lk			10.30	
estejuoksu	11.30			estejuoksu	11.30			estejuoksu	11.30			estejuoksu		11.30		
kävely	13.00-16.00			kävely	13.00-16.00			kävely	13.00-16.00			kävely		13.00		
kiekko			10.00 H	kiekko			14.30 H	kiekko			14.30 H	kiekko	16.45 H			
keihäs		14.30 H2		keihäs		14.30 H2		keihäs		16.00 H2		keihäs	19.45 H			
kuula			15.00 H	kuula			17.30 H	kuula			17.30 H	kuula		10.00 V		
moukari	19.00 H			moukari	19.00 H			moukari	19.00 H			moukari		11.30 V		
painonheitto		12.30 V2		painonheitto		11.15 V2		painonheitto		11.15 V2		painonheitto			9.30 V	
korkeus	14.30 H2			korkeus	14.30 H2			korkeus	14.30 H2			korkeus		13.00 H2		
pituus		16.00 H2		pituus		16.00 H2		pituus		17.30 H1		pituus			11.00 H1	
3-loikka			13.30 H2	3-loikka			13.30 H2	3-loikka			13.30 H2	3-loikka	19.00 H			
seiväs		10.00 H		seiväs		10.00 H		seiväs		10.00 H		seiväs	15.30 H			

Kenttälajien suorituspaikat

H = Harju

V = Viitaniemi

Juoksut:

100 m ja 200 m ae vanhimmista ikäluokista nuorempiin vuorotellen naiset / miehet

800 m, 1500 m, 5000 m ja 10 000 m naiset ensin vanhimmista ikäluokista nuorempiin, sitten miehet vanhimmista nuorempiin.

Lyhyet aidat 110 m aidoista 80 m aitoihin vuorotellen miehet / naiset

Pitkät aidat 400 m aidoista 200 m aitoihin vuorotellen miehet / naiset