

SUNNUNTAI 12.7.2026

AIKATAULU

9:45	P13	60 m	takasuora	Takasuoralla urheilijaohjaus maalista eteenpäin.	
9:55	T13	60 m	takasuora	Takasuoralla urheilijaohjaus maalista eteenpäin.	
10:10	T12	60 m	takasuora	Takasuoralla urheilijaohjaus maalista eteenpäin.	
10:25	P12	60 m	takasuora	Takasuoralla urheilijaohjaus maalista eteenpäin.	
10:45	T10	150 m		Ratavalvonta, urheilijaohjaus maalista eteenpäin.	
11:00	P10	150 m		Ratavalvonta, urheilijaohjaus maalista eteenpäin.	
11:10	P11	150 m		Ratavalvonta, urheilijaohjaus maalista eteenpäin.	
11:25	T11	150 m		Ratavalvonta, urheilijaohjaus maalista eteenpäin.	
11:55	M/N	100m kelaus	etu- tai takasuora	Ratavalvonta.	
12:10	N	4x100m		Vaihtojen valvonta, ratavalvonta, teipit.	
12:17	M	4x100m		Vaihtojen valvonta, ratavalvonta, teipit.	
12:30	N	800 m		Etukaarteen ratavalvonta, kartiot evolventillä. Kierrosnäyttö ja kello.	
13:10	M	1500 m		Sisäradan valvonta, kontaktit. Kierrosnäyttö ja kello.	
13:30	N	200 m	etu- tai takasuora	Ratavalvonta.	
14:03	M	200 m	etu- tai takasuora	Ratavalvonta.	
				Aidat 4-10 radalle 300 m lähdöstä alkaen. Vihreä suorakulmio, 76,2 cm.	AUTOT harjoitus: aidat sisään
14:40	M15	300 m aitajuoksu		Ratavalvonta. Aitomisen valvonta. Kaatuneiden aitojen nosto.	
14:45	N15	300 m aitajuoksu		Ratavalvonta. Aitomisen valvonta. Kaatuneiden aitojen nosto.	
				Aidat 1-3 radalle lähdöstä alkaen. Vihreä suorakulmio, 76,2 cm.	AUTOT aidat sisään
15:00	N17	400 m aitajuoksu		Ratavalvonta. Aitomisen valvonta. Kaatuneiden aitojen nosto.	
15:07	N	400 m aitajuoksu		Ratavalvonta. Aitomisen valvonta. Kaatuneiden aitojen nosto.	
				Aitakorkeuden nosto. 83,8 cm.	
15:30	M17	400 m aitajuoksu		Ratavalvonta. Aitomisen valvonta. Kaatuneiden aitojen nosto.	
				Aitakorkeuden nosto 91,4 cm.	
15:43	M	400 m aitajuoksu		Ratavalvonta. Aitomisen valvonta. Kaatuneiden aitojen nosto.	
				TAUKO	
17:00	M	400 m aitajuoksu		Ratavalvonta. Aitomisen valvonta.	
				Aitakorkeuden lasku 76,2 cm.	
17:11	N	400 m aitajuoksu		Ratavalvonta. Aitomisen valvonta.	
				Aidat suoralle. Keltainen suorakulmio. 83,8 cm.	AUTOT aidat pois ja AUTOT aidat sisään
17:30	N	100 m aitajuoksu alkuerät	erä 1	Aitomisen valvonta. Kaatuneiden aitojen nosto.	
17:37	N	100 m aitajuoksu alkuerät	erä 2	Aitomisen valvonta. Kaatuneiden aitojen nosto.	
				Aidat pois suoralta.	AUTOT aidat pois
17:48	M/N	100 m kelaus		Ratavalvonta.	
18:08	M	200 m finaali	B-erä	Ratavalvonta kaarteessa.	
18:16	M	200 m finaali	A-erä	Ratavalvonta kaarteessa.	
18:24	N	200 m finaali	B-erä	Ratavalvonta kaarteessa.	
18:32	N	200 m finaali	A-erä	Ratavalvonta kaarteessa.	
18:43	N	800 m		Etukaarteen ratavalvonta, kartiot evolventillä. Kierrosnäyttö ja kello.	
19:04	M	1500 m		Sisäradan valvonta, kontaktit. Kierrosnäyttö ja kello.	
				Aidat suoralle. Sininen suorakulmio. 106,7 cm.	AUTOT aidat sisään
19:26	M	110 m aitajuoksu finaali	B-erä	Aitomisen valvonta. Kaatuneiden aitojen nosto.	
19:34	M	110 m aitajuoksu finaali	A-erä	Aitomisen valvonta. Kaatuneiden aitojen nosto.	
				Aitojen siirto ja korkeuden muutos. Keltainen suorakulmio, 83,8 cm.	
19:45	N	100 m aitajuoksu finaali		Aitomisen valvonta.	
				Aidat pois radalta.	AUTOT aidat pois