

＜練習会場日程＞

- (1) 下記の表の内容を確認の上、安全に留意して実施すること。
- (2) 補助競技場のトラックでの逆走は禁止する。
- (3) 道具（マーカー、ミニハードル、ラダー等）を使用した練習は禁止する。

1 補助競技場

10月10日(土) <7:30~18:00>

[トラック競技]

1～2レーン 周回練習

3～4レーン・・・短距離練習、スタート（コーナー）

5レーン . . . 第1曲走路からバックストレートおよび第2曲走路
女子 (W) 200mH、300mH、400mH

6レーン 第1曲走路からバックストレートおよび第2曲走路
男子 (M) 200mH、300mH、400mH

8～10レーン　・・　スタート

[フィールド競技（跳躍）優先時間]

走幅跳 M90~M70 7:30~ 8:30

M 6 5 ・ M 6 0 8 : 3 0 ~ 1 0 : 3 0

三段跳 W全クラス 10:30~13:00

M 4 5 ~ M - 2 4 1 3 : 0 0 ~ 1 5 : 3 0

10月11日(日) <7:30~18:00>

[トラック競技]

1～2レーン 周回練習

3～4レーン・・・短距離練習、スタート（コーナー）

8～10レーン　・・　スタート

[フィールド競技（跳躍）優先時間]

走高跳 M80~M60 7:30~9:40

W全クラス 9 : 40 ~ 13 : 40

走幅跳 M55・M50 7:30~ 8:30

M 4 5 ・ M 4 0 8 : 3 0 ~ 1 1 : 3 0

M 3 5 ~ M - 2 4 1 1 : 3 0 ~ 1 4 : 3 0

10月12日(月) <7:30~18:00>

[トラック競技]

1～2レーン 周回練習

3～6レーン 短距離練習、スタート（コーナー）

8～10レーン　・・　ハードル競技の練習は、多目的広場側の直送路の以下の通りとする。

80mH・・・8レーン

100mH . . . 9レーン

1 1 0 mH . . . 1 0 レーン

[フィールド競技（跳躍）優先時間]

走高跳 M55~M45 7:30~ 8:40

M 4 0 ~ M - 2 4 8 : 4 0 ~ 1 2 : 1 0

走幅跳 W75~W60 7:30~8:00

W5 5 ~ W-2 4 8 : 0 0 ~ 1 0 : 0 0

三段跳 M90~M65 10:00~12:30

M 6 0 ~ 5 0 1 2 : 3 0 ~ 1 5 : 0 0

2 雨天練習場

- (1) 雨天練習場でのピストルの使用は禁止する。
- (2) 雨天練習場へは、第2ゲート側の入口より入場することができる。第3ゲートからの出入りは禁止する。
- (3) シートを敷いて独占的な使用をすることを絶対にしない。
- (4) ウォーキング・ジョギングなど、ペースが著しく遅いウォーミングアップまたは、動きづくり程度の練習は行ってよい。それ以外は補助競技場で行うこと。
- (5) ウォーキング・ジョギングなどは、左回りとし、逆走はしない。
- (6) ハードルを持ち込んで使用できない。